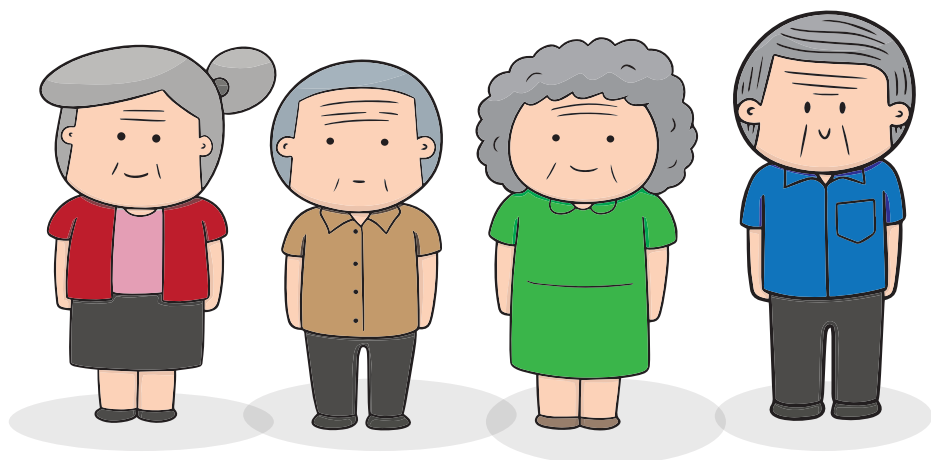


#VLMAYOR

Conectamos a las personas mayores con la promoción de su salud, la garantía de sus derechos, la realización de actividades y el conocimiento de recursos.

CUADERNILLO V: ENVEJECIMIENTO CON INNOVACIÓN Y EMPRENDIMIENTOS

ÁREA DE PERSONAS MAYORES
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL



Producción de contenidos



#VLMAYOR

El municipio de Vicente López promueve la relación con las personas mayores desde una perspectiva de derechos.

Las decisiones gubernamentales, al igual que la información de este cuadernillo y el resto de la colección, se enmarcan en la “**Convención Interamericana sobre la protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores**”.

¿QUÉ ES LA ECONOMÍA PLATEADA?

Este término se usa para definir la dimensión económica ligada con el envejecimiento poblacional.

Implica la longevidad productiva y también la creación de oportunidades laborales y emprendimientos en la sociedad para dar servicios a las personas mayores: en áreas de capacitación, turismo y recreación, gastronomía, salud, entre otras.



LAS PERSONAS MAYORES

HOY TIENEN MÁS AÑOS DE VIDA PARA:

- Seguir desarrollándose en actividades laborales.
- Generar nuevos proyectos profesionales que promueven empleo, innovación y desarrollo.
- Estudiar y realizar capacitación continua en áreas de interés.
- Promover la actividad económica local a partir del consumo de bienes y servicios.

La **Economía Plateada** permitirá que las personas mayores puedan, si así lo desean:

TRABAJAR

AHORRAR

CREAR

CONSUMIR

Favoreciendo el fomento de nuevas industrias para atender la demanda de servicios y productos en esta etapa vital.

QUÉ CAMBIOS TRAE LA ECONOMÍA PLATEADA EN LAS SOCIEDADES:

Fácil acceso a la generación y consumo de contenidos y servicios digitales (dispositivos y programas inteligentes, teleservicios).

Ciudades amigables con las personas mayores (para transitar y vivir).

Adecuación de hogares (con casas adaptables y usables, y acuerdos de convivencia).

Desarrollo de nuevos productos y servicios de salud y alimentación (frente a la extensión de la vida).

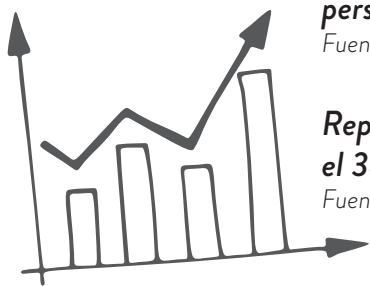
DATO GLOBAL SOBRE EL IMPACTO DE LA ECONOMÍA PLATEADA

En Japón el 30% total del consumo es realizado por personas mayores.

Fuente: Dai-ichi Life, Economic Trends , Kumazaki, 2017

Representa el 25% del PBI europeo y supondrá casi el 38% de los empleos en 2025.

Fuente: Comisión Europea



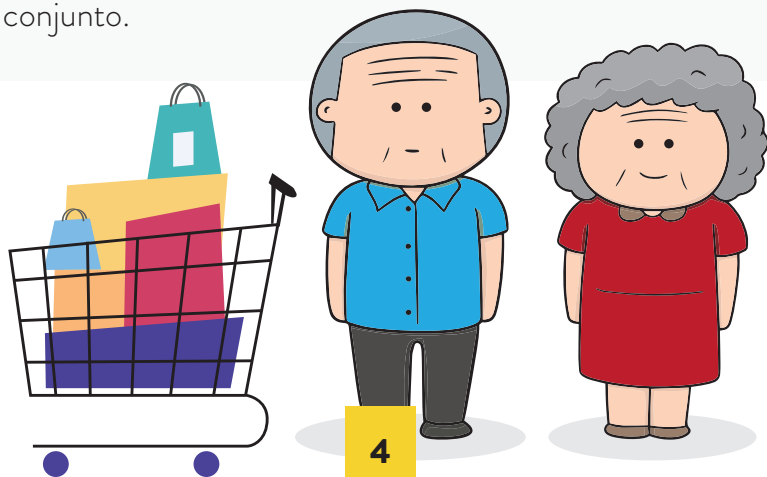
¿CÓMO SE PIENSAN LOS PRODUCTOS Y SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES EN LA ECONOMÍA PLATEADA?

Deben ser usables (con características amigables y agradables).

Con fácil distribución y acceso.

Tienen que generar confianza, lograr interacciones cuidadas.

Es bueno que promuevan el vínculo comunitario: la vida es intergeneracional y las relaciones entre grupos de diferentes edades siempre proveen mejores transformaciones para el conjunto.



¿CUÁLES SON LAS PROPUESTAS CENTRALES QUE PERMITEN PROMOVER CUIDADO Y BUENA VIDA EN LA ECONOMÍA PLATEADA?

Según prioridades y requerimientos:

Servicios estéticos y actividades que generen interés y satisfacción.

Capacitaciones para la adquisición de nuevos saberes y competencias.

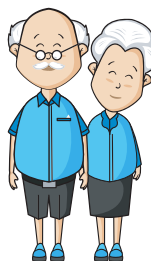
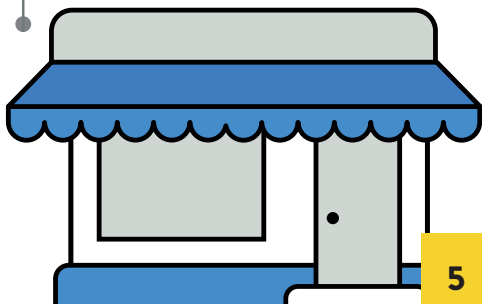
Seguimiento de condiciones crónicas (por temas de salud y/o búsqueda del bienestar general).

Servicios de gastronomía.

Propuestas de esparcimiento y turismo.

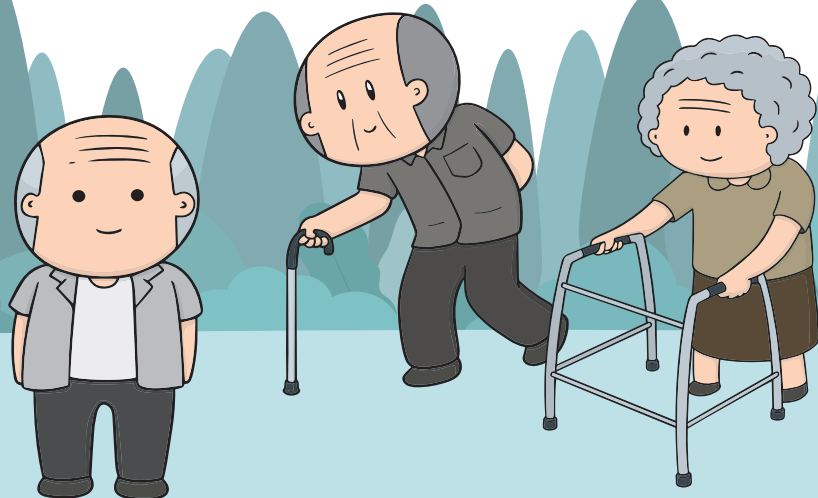
Iniciativas de teleasistencia.

Actividades que posibiliten vínculos positivos.



EJERCICIOS

En las siguientes páginas proponemos actividades de estimulación cognitiva y física para incentivar el alcance autónomo de objetivos.





¿SOY PARTE DE LA ECONOMÍA PLATEADA?



En función de lo compartido en las páginas previas, nos gustaría que apuntes experiencias en las que registrarás situaciones que cumplen con las consignas que propone la Economía Plateada y ocasiones que tendrían que considerar lo que se propone a través de ella.

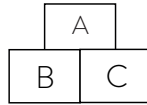
SITUACIONES EN LAS QUE IDENTIFICO CARACTERÍSTICAS DE LA ECONOMÍA PLATEADA

SITUACIONES QUE VIVO Y NO TIENEN NADA QUE VER CON LAS CONSIGNAS DE LA ECONOMÍA PLATEADA

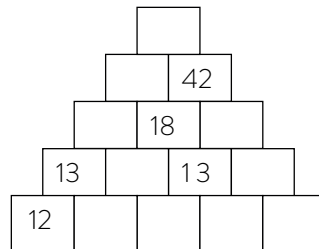
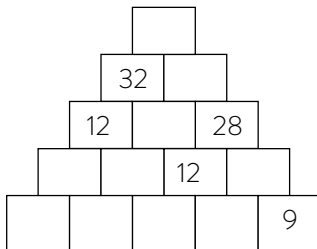
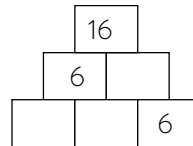
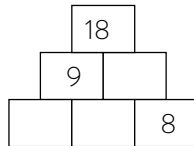
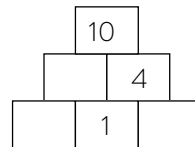
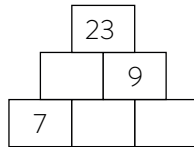
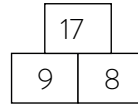


PIRÁMIDES

El número de una casilla superior es igual a la suma de los números de las casillas inferiores. En el ejemplo de abajo, A sería igual a la suma de B y C. Te proponemos completar así las 6 pirámides.



Ejemplo



¿Lo lograste?.....; En qué tiempo?



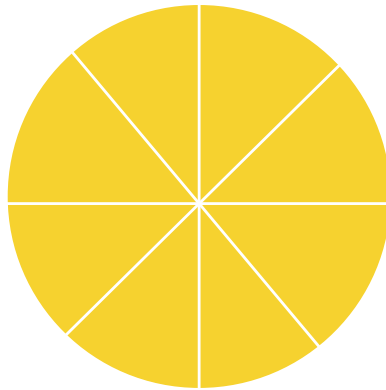
Buscá este elemento en el cuadernillo para hallar las soluciones.



ECONOMÍA DE LOS CORTES

Te pedimos continuar la secuencia hasta que finalices el dibujo.

Al querer dividir un queso redondo, con dos cortes rectos se pueden conseguir cuatro partes iguales y, también, es fácil hacer seis raciones con tres cortes. Si necesitáramos ocho raciones, nos alcanzaría con cuatro cortes como los de la figura. Sin embargo, estamos obsesionados en conseguir ocho porciones de queso con sólo tres cortes. ¿Se te ocurre cómo hacerlo?



¿Lo lograste?

¿En qué tiempo?



Buscá este elemento en el cuadernillo para hallar las soluciones.



DECODIFICANDO

Cada símbolo representa un valor. Te pedimos que pongas debajo de cada uno el número que le corresponde, lo sumes y contestes con SÍ o NO a la pregunta que te hacemos.

©	€	⌘	Ж	£
7	3	6	4	1

©	Ж	€	£	⌘	©	Ж	⌘	⌘	€	SUMA	¿Es el doble de 27?

£	Ж	€	©	⌘	©	€	⌘	Ж	£	SUMA	¿Es la suma de 18 más 24?

⌘	€	©	Ж	£	⌘	©	€	⌘	Ж	SUMA	¿La suma es 49 menos 7?

©	£	€	©	⌘	Ж	⌘	€	©	€	SUMA	¿La suma es la mitad de 94?

£	€	£	⌘	£	Ж	£	©	⌘	©	SUMA	¿La suma es 30 más 17?

⌘	Ж	€	£	©	⌘	Ж	€	€	⌘	SUMA	¿La suma es impar?

⌘	©	€	©	£	Ж	€	⌘	€	⌘	SUMA	¿La suma es 7 por 6?

¿Lo lograste? _____

¿En qué tiempo? _____

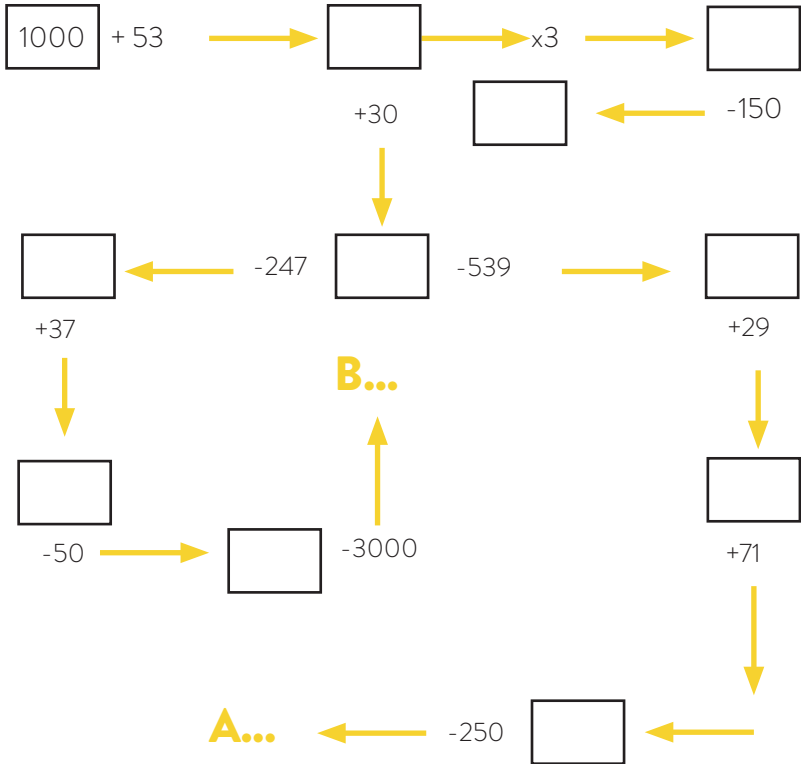


Buscá este elemento en el cuadernillo para hallar las soluciones.



CIRCUITO

Te proponemos seguir el circuito marcado por las flechas, partiendo de la primera cifra y solucionando las operaciones hasta llegar a la meta (letra A) en la que debés apuntar el resultado.



¿Lo lograste?.....; En qué tiempo?



Buscá este elemento en el cuadernillo para hallar las soluciones.



¿MÁS O MENOS?

En este cuadro están los números del 1 al 200, pero faltan diez. Te pedimos anotar los que faltan en los recuadros de abajo.

7	68	38	56	161	112	104	43	65	33
170	96	12	184	177	18	167	85	154	16
61	110	134	75	9	147	95	4	116	77
176	28	171	71	160	32	183	132	72	157
42	124	53	103	94	185	26	172	114	20
162	175	82	169	115	141	123	84	58	88
31	126	2	23	153	70	165	46	146	11
54	186	86	181	111	187	74	182	173	102
76	17	156	81	188	14	140	79	29	189
142	122	109	166	93	91	150	101	168	121
8	25	66	19	174	130	57	135	55	39
35	105	151	117	44	155	98	1	163	67
49	180	73	120	78	159	127	190	80	191
113	87	137	3	133	34	143	62	119	21
47	107	40	144	99	178	89	192	92	193
60	194	83	69	148	136	24	41	145	106
97	22	195	139	90	13	196	197	128	50
129	5	125	198	36	200	199	118	179	149
15	48	131	59	30	108	37	63	6	52

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



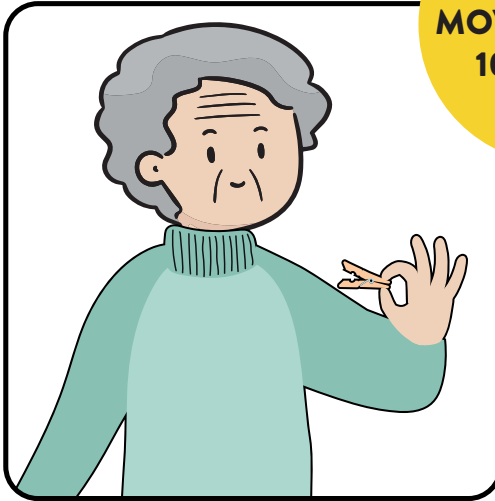
Buscá este elemento en el cuadernillo para hallar las soluciones.

ESTIMULACIÓN MEDIANTE ACTIVIDAD FÍSICA BROCHES

Materiales: Broches.

Posición inicial: De pie o sentado/a.

**REPETÍ LOS
MOVIMIENTOS
10 VECES.**



Tomar un broche, abrirlo y cerrarlo con el dedo pulgar y con cada uno de los dedos.

Observá la fuerza que debés realizar con cada uno de los dedos.

Luego, abrí el broche y sostenelo durante 5 segundos con las siguientes combinaciones:

- Dedo pulgar e índice.
- Dedo pulgar y anular.
- Dedo pulgar y meñique

ESTIMULACIÓN MEDIANTE ACTIVIDAD FÍSICA CIRCUITOS

Material: Ninguno.

Posición inicial: De pie



**TE
ALENTAMOS A
REALIZAR LA
RUTINA DOS
VECES.**

Combiná 15 minutos de la caminata que te guste realizar con movimientos de brazos.

Te proponemos realizar durante ese tiempo pequeños y grandes círculos.

Llevá un ritmo amigable para tu condición ya que inicialmente te parecerá sencillo y a los pocos minutos costará sostener el movimiento.

Si te es posible, y realizás una caminata promedio de 1 hora, te sugerimos concretar la rutina dos veces.

MI PROPIO GLOSARIO

Todas las personas tienen su manera de ver el mundo y, en ese sentido, siempre surge la posibilidad de contarle a otro/a la perspectiva individual; ¿Cómo describirías los siguientes términos?

**MÁS AÑOS
DE VIDA
SIGNIFICAN**

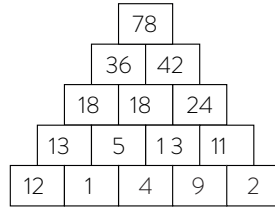
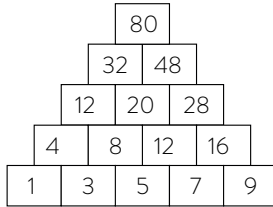
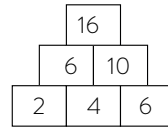
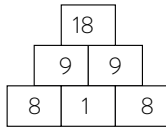
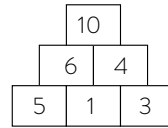
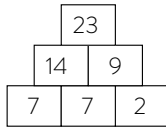
**ME GUSTAN
LOS SERVICIOS
QUE**

**UN BUEN
CUIDADO
IMPLICA**

**VIVIR
BIEN ES**

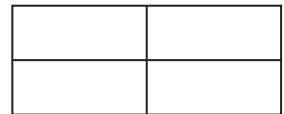
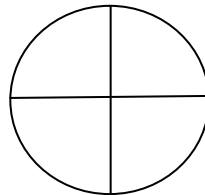
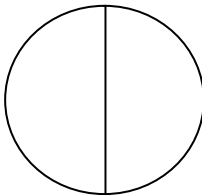


PIRÁMIDES. Página 8



ECONOMÍA DE LOS CORTES. Página 9

- 1º Un corte largo
- 2º Otro corte perpendicular al primero
- 3º Tercer corte en la zona ancha de lado a lado



RESPUESTAS



DECODIFICANDO. Página 10

7	4	3	1	6	7	4	6	6	3	47	NO
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

1	4	3	7	6	7	3	6	4	1	42	SÍ
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

6	3	7	4	1	6	7	3	6	4	47	NO
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

7	1	3	7	6	4	6	3	7	3	47	SÍ
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

1	3	1	6	1	4	1	7	6	7	37	NO
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

6	4	3	1	7	6	4	3	3	6	43	SÍ
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

6	7	3	7	1	4	3	6	3	6	46	NO
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

CIRCUITO. Página 11

A: 2350

B: 2479

¿MÁS O MENOS? . Página 12

10, 27, 45, 51, 64, 100, 138, 152, 158, 164

GUÍA DE RECURSOS VICENTE LÓPEZ

ATENCIÓN DIRECTA DE PERSONAS MAYORES

Teléfono celular: 15 6686 0794

Teléfono oficina: 4711 2800. Internos 4406 / 4402

Línea municipal: 147

Mail: voluntariosmayores@vicentelopez.gov.ar

Horario de atención: lunes a viernes de 8 a 16 horas.

AGENCIAS INTERVINIENTES

PAMI (Instituto Nacional De Servicios Sociales Para Jubilados Y Pensionados)

Teléfono **PAMI Escucha**: 130

Página WEB: www.pami.org.ar

Sede	Dirección	Horario	Teléfono
OLIVOS	Av. Maipú 2124	7.00 a 14.00 hs.	4519-5452/53/54
MUNRO	B. Rivadavia 2534	7.30 a 14.30 hs.	4721-9618 4512-5930/31
UGL SAN MARTIN	Ricardo Balbin 1956		4724-4700

ANSES (Administración Nacional de la Seguridad Social)

Página WEB: anses.gob.ar/jubilados-y-pensionados

Sede	Dirección	Horario	Teléfono
MUNRO	G. Mendez 3175	8.30 a 14.30 hs.	130

IPS (Instituto de Previsión Social Provincia de Buenos Aires)

Página WEB: www.ips.gba.gov.ar // Mail: capvlopez@ips.gba.gov.ar

Sede	Dirección	Horario	Teléfono
OLIVOS	Maipú 2609	8.30 a 14.30 hs.	47112800 int. 4451

OTROS RECURSOS MUNICIPALES

DISCAPACIDAD

DIRECCIÓN DE DISCAPACIDAD Y POLÍTICAS INCLUSIVAS

Lunes a Viernes de 8 a 16 horas.
H. Yrigoyen 4848. Florida Oeste

discapacidadvlopez@gmail.com
Teléfono: 4711-2800 int 4403.
Whatsapp: 11-5240-2161

ANDIS: AGENCIA NACIONAL DE DISCAPACIDAD

H. Yrigoyen 1447. CABA

casosurgenciacovid19@andis.gob.ar
argentina.gob.ar/andis
Teléfono: 4789-5200
WhatsApp: 11-2478-4746
Operadores. 0800-555-3472

COMUNIDIS: CONSEJO MUNICIPAL POR LA INCLUSIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

comunidis@gmail.com / Teléfono: 4513-9832/9833

GÉNERO Y DIVERSIDAD SEXUAL

DISPOSITIVO DE ATENCIÓN INMEDIATA

Lunes a viernes de 8 a 18 horas.

politicasgeneromvl@gmail.com
4794-6604/05
0800-444-68537

ÁREA DE NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

SERVICIO LOCAL DE VICENTE LÓPEZ

Asistencia: Lunes a viernes de 8 a 14 hs.
Admisiones: Lunes y Viernes: 8 hs. / Miércoles: 12hs.
Concurrir con fotocopia de DNI de los niños y sus padres,
partida de nacimiento u otro documento que acredite
el vínculo.

Pte. Hipólito Yrigoyen 4848. Piso 1.
Florida Oeste.
4711.2800 INT: 4414/4416
Guardia 24 hs.
Para instituciones 11-2225-8109



PROCOLOS Y TRÁMITES

¿DÓNDE REALIZAR UNA DENUNCIA POR MALTRATO

PAMI

LÍNEA 138/139

PATRULLA MUNICIPAL

LÍNEA 109

**COMISARÍA DE LA MUJER
Y DE LA FAMILIA**

4711-7887



TELÉFONOS ÚTILES

**SUBSECRETARÍA DE PROMOCIÓN
Y PROTECCIÓN DE DERECHOS**

4711-2800 int. 4406
Celular: 11 6686-0794

PATRULLA MUNICIPAL

Línea 109

**ASISTENCIA EN CASO DE RIESGO
DE SALUD. ACCIDENTES/HERIDAS**

Línea 107

**JUZGADO DE PAZ DE
VICENTE LÓPEZ**

4790-7030

**DEFENSORÍA DE LA FAMILIA,
VICENTE LÓPEZ**

4799-5119

**DEFENSORÍA DE LA FAMILIA,
SAN ISIDRO**

3333-7469



El equipo de especialistas de Fundación SIDOM colaboró en el desarrollo de los ejes y contenidos de esta publicación. Desde hace una década, Fundación SIDOM desarrolla acciones que promueven la mejor comprensión del proceso de envejecimiento y contribuyen al bienestar y a la calidad de vida de las personas mayores.

Más información en

fundacionsidom.org

VIVAMOS
VICENTE LÓPEZ



ÁREA DE PERSONAS MAYORES
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL

