

#VLMAYOR

1

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 I: AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA**

Valerse por uno mismo.

Pensar, sentir y tomar las propias decisiones.



Producción de contenidos

**Fundación  
SIDOM**

**VIVAMOS  
VICENTE LÓPEZ**



# #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 los siguientes, se enmarcan en la “Convención Interamericana sobre la protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores”.

## **LAS PERSONAS MAYORES TIENEN DERECHO...**



a ser reconocidas en el pleno ejercicio de sus derechos.

a participar de las actividades económicas, sociales y culturales de su comunidad.

a decidir dónde, cómo y con quién vivir.

a decidir las cosas que les gustan y quieren hacer.

a participar en las decisiones de su familia.

a desarrollar continuamente sus capacidades.

a contar con recursos y protección para prevenir abusos, abandonos y otras formas de violencia.

a ser escuchadas en la presentación de reclamos.

a definir si desean permanecer en una institución, salvo en los casos en los que la persona fuera declarada incapaz por la Justicia y la decisión la tomase su curador/a.

a entrar y salir libremente de las residencias de corta y larga estadía, y centros de día, respetando el modo de vida y las pautas de convivencia con otros.

a ser informadas sobre su estado de salud, a conocer los profesionales que las asisten y todo estudio que se les realice, con su debido consentimiento.

a la intimidad, conforme lo establecido por Ley Nacional 26529 sin perjuicio de las previsiones contenidas en la Ley 25326.

## **¿SOY UNA PERSONA MAYOR?**

Se define así una persona de 60 años o más.

## **¿QUÉ ES EL ENVEJECIMIENTO?**

Se refiere no solo a los cambios del cuerpo y la mente, sino que es un proceso dinámico que puede ser influido por diversos factores, que tiene como resultado la vejez. Es atravesado de diferentes formas dependiendo la persona, su historia, su cultura, su género, entre otros aspectos. Todos tenemos el derecho de vivirla como deseemos y podamos.

## **¿QUÉ ES EL VIEJISMO?**

Es un conjunto de prejuicios, estereotipos y discriminaciones que se aplican a los viejos en función de su edad. Este conjunto, muchas veces, logra expulsar a las personas mayores de participaciones en la sociedad, tanto del mercado laboral como de otras actividades diarias.

## **¿ESTOY ENVEJECIENDO SALUDABLEMENTE?**

Podés confirmarlo si vivís de manera segura, participás de actividades, te sociabilizás, sos una persona respetada por tus familiares y amistades, y recibís la debida atención y protección desde la sociedad.

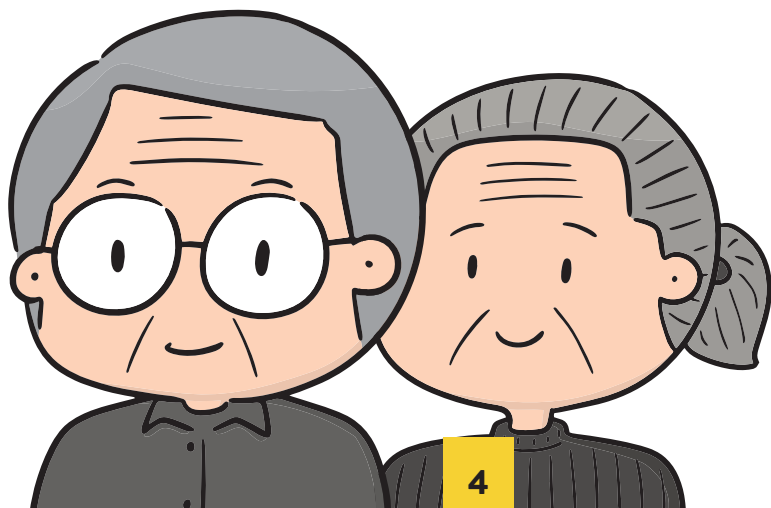


**SOY UNA  
PERSONA CON  
AUTONOMÍA**

si puedo pensar,  
sentir y tomar mis  
propias decisiones.

**SOY UNA  
PERSONA  
INDEPENDIENTE**

si puedo valirme  
por mí misma.



**TENÉS DERECHO A QUE...**

**TE TRATEN BIEN,  
SIN VIOLENCIA**

**NADIE  
TE DISCRIMINE**

**NADIE  
TE HAGA SUFRIR**



## **HAY VIOLENCIA CUANDO**

**TE IMPIDEN** USAR TU DINERO O COSAS.

**LASTIMAN** TU CUERPO O EMOCIONES.

**TE OBLIGAN** A HACER COSAS QUE NO QUERÉS.

**TE ABANDONAN** O NO TE PRESTAN ATENCIÓN.



Buscá este signo en el  
cuadernillo para obtener ayuda  
e información.

## EJERCICIOS

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





## EL RESUMEN QUE ME IDENTIFICA



Elegí un libro, una historia, o una anécdota con la que te representes y realizá un resumen abajo para identificar por qué te genera impacto en tu vida, qué te gustaría contarle a otros sobre eso que a vos te moviliza y por qué esas palabras pueden responder un poco a la pregunta ¿Por qué me atrae esto que quiero compartir?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

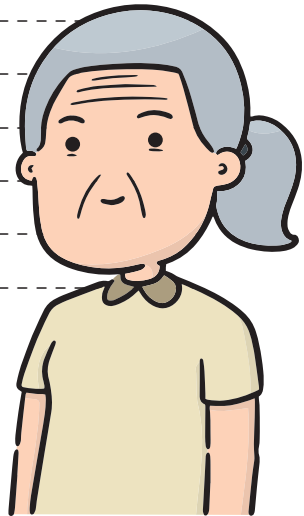
-----

-----

-----

-----

-----







## ENTRADA EN CALOR

Te proponemos que en menos de dos minutos logres conectar toda la secuencia para llegar al dibujo final.



¿Cuál fue tu tiempo? .....



## ¿QUÉ SIGUE?

Elegí A, B o C para responder la incógnita (compartimos soluciones en la página 16).

01. 

1	3	7	13	?
---	---	---	----	---

 a: 

20
----

 b: 

21
----

 c: 

23
----
02. 

99	1	98	2	97	?
----	---	----	---	----	---

 a: 

96
----

 b: 

3
---

 c: 

0
---
03. 

					?
--	--	--	--	--	---

 a: 

--

 b: 

--

 c: 

--
04. 

					?
--	--	--	--	--	---

 a: 

--

 b: 

--

 c: 

--
05. 

					?
--	--	--	--	--	---

 a: 

--

 b: 

--

 c: 

--
06. 

					?
--	--	--	--	--	---

 a: 

--

 b: 

--

 c: 

--
07. 

A	D	G	J	?
---	---	---	---	---

 a: 

K
---

 b: 

L
---

 c: 

M
---
08. 

A1	A2	B1	B2	?
----	----	----	----	---

 a: 

C1
----

 b: 

C2
----

 c: 

B3
----



Buscá este elemento en el cuadernillo para hallar las soluciones.



## SUDOKU

Este juego está compuesto por una cuadrícula de 9x9 casillas, dividida en regiones de 3x3 casillas. Partiendo de algunos números ya dispuestos en algunas de las casillas, hay que completar las casillas vacías con dígitos del 1 al 9 sin que se repitan por fila, columna o región.

### REGLAS

Regla 1: hay que completar las casillas vacías con un solo número del 1 al 9.

Regla 2: en una misma fila no puede haber números repetidos.

Regla 3: en una misma columna no puede haber números repetidos.

Regla 4: en una misma región no puede haber números repetidos.

Regla 5: la solución de un sudoku es única.

¡Buena suerte!

	3	1		5	9	2		6
8	2		1	7				4
		5					3	
	5	2	3	8	7		1	
4								5
3	9					8	6	
			7	1	5		9	
				3			2	7
1			9	2	6			8



Buscá este elemento en el cuadernillo para hallar las soluciones.

## 33 ANIMALES



¿En cuánto tiempo creés que podés encontrarlos a todos? Anotá en un costado tu expectativa y ponete en acción para cumplirla.



ALCE  
BURRO  
CABALLO  
CABRA  
CASTOR  
CEBRA  
CERDO  
CHIVO  
CIERVO  
CONEJO  
ELEFANTE  
GALLO  
GATO  
HIPOPÓTAMO  
JIRAFÁ  
LEÓN  
MAPACHE  
MONO  
OSO  
OVEJA  
PATO  
PAVO  
PERRO  
RANA  
RATA  
RATÓN  
RINOCERONTE  
SERPIENTE  
TIGRE  
VACA  
VENADO  
VISÓN  
ZORRO

¿Pudiste encontrar a todos en el tiempo que te propusiste?  
SI / NO

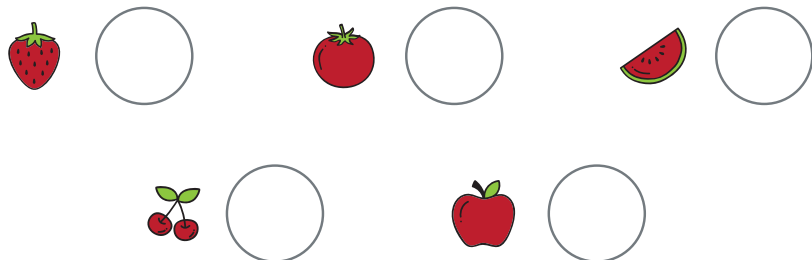
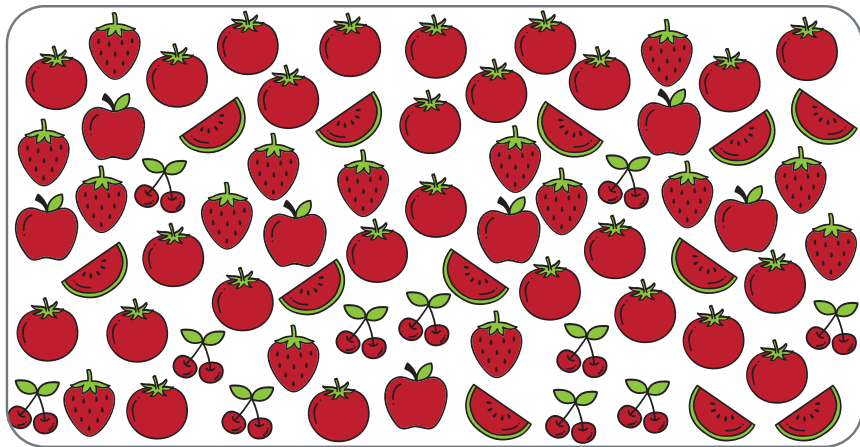


Buscá este elemento en el cuadernillo para hallar las soluciones.

## ¿CUÁNTO HAY DE CADA UNO?



Nos inquieta identificar las cantidades justas de cada elemento en este estampado ¿Es posible que te tomes 5 minutos para tener el relevamiento?



¿Pudiste contar todos los elementos en 5 minutos ?

SI / NO

¿Qué tiempo preciso te llevó? \_\_\_\_\_



Buscá este elemento en el cuadernillo para hallar las soluciones.

## ESTIMULACIÓN MEDIANTE ACTIVIDAD FÍSICA

### MASAJE CORPORAL

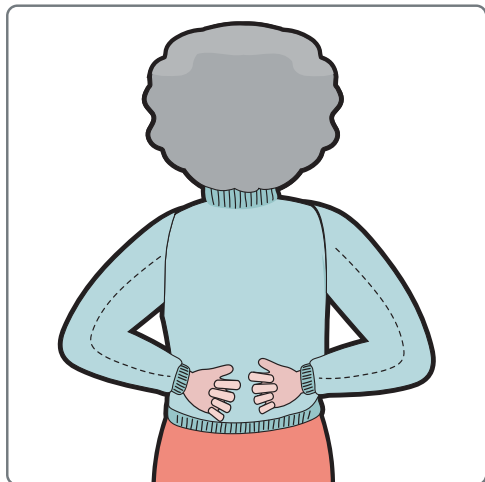
Materiales: no se necesitan.

Posición: de pie.



Date un golpeteo continuo por todo el cuerpo con la palma de la mano ahuecada.

Empezá el golpeteo por los brazos, bajando por la parte exterior y subiendo por la parte interior.



Seguí bajando por delante del tronco hasta la pantorrilla y subí luego por detrás del muslo.

Terminá por la zona de la espalda, dando pequeños golpecitos en la zona lumbar, con los puños cerrados.

## ESTIMULACIÓN MEDIANTE ACTIVIDAD FÍSICA

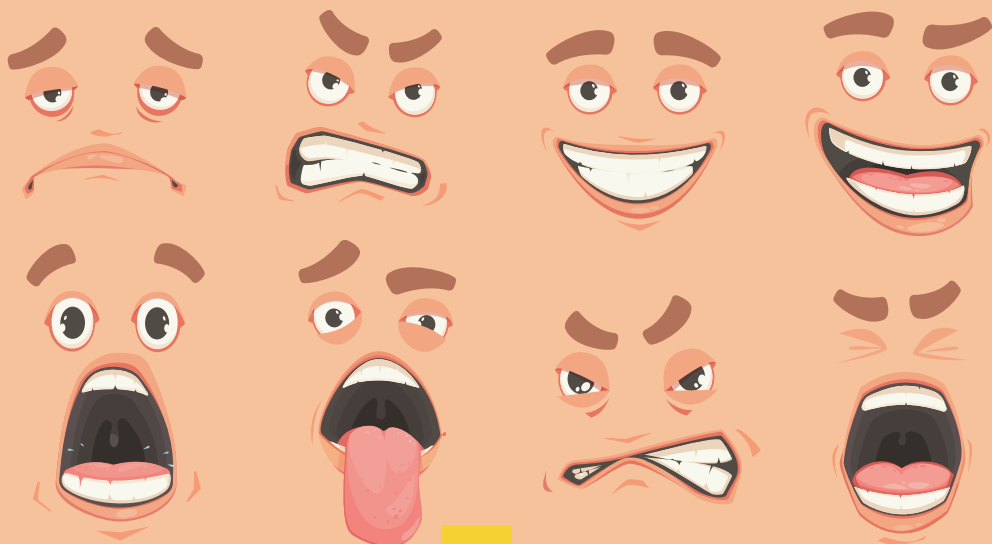
# MUECAS

Materiales: espejo.

Posición: de pie o sentados.

Vamos a **PROBAR DIFERENTES MOVIMIENTOS** en los músculos de la cara:

1. Bajar las cejas y la boca.
2. Bajar las cejas y estirar los labios.
3. Subir las cejas y sonreír.
4. Subir una ceja de una manera, otra en forma distinta y sonreír mostrando el interior de la boca.
5. Subir cejas, abrir ojos bien grandes, y pronunciar con la boca abierta la letra A.
6. Subir una ceja de una manera, otra en forma distinta, y sacar la lengua pronunciando la letra U.
7. Poner ojos entrecerrados y probar cerrar la boca sólo de un lado. Probar de ambos lados de la boca.
8. Cerrar ojos, bajar cejas y abrir la boca bien grande pronunciando la letra O. Recomendamos repetir las posiciones cinco veces, con descansos de tres minutos entre una tanda y otra.



## 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 cómo ven una situación ¿Cómo describirías los siguientes términos en tu vida?

**MI  
INDEPENDENCIA  
ES**

---

---

---

---

**TENER  
DECISIÓN ES**

---

---

---

---

**MI  
AUTONOMÍA ES**

---

---

---

---

**VIVIR ES**

---

---

---

---



# RESPUESAS



## ¿QUÉ SIGUE?. Página 8

01.b	02.b	03.a	04.a	05.a
06.b	07.c	08.a	09.c	10.b

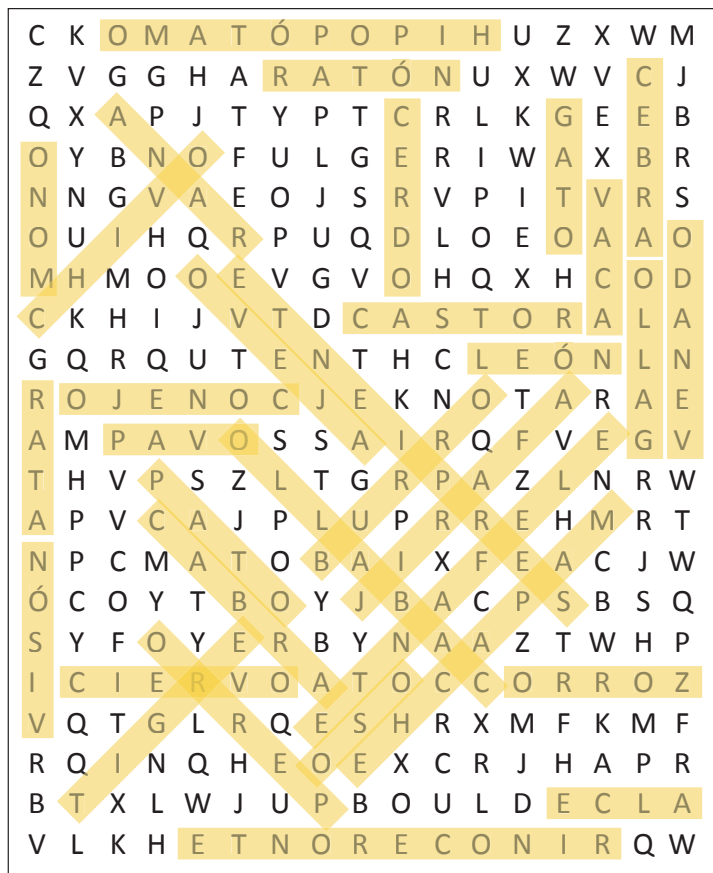
## SUDOKU . Página 9

7	3	1	4	5	9	2	8	6
8	2	6	1	7	3	9	5	4
9	4	5	2	6	8	7	3	1
6	5	2	3	8	7	4	1	9
4	1	8	6	9	2	3	7	5
3	9	7	5	4	1	8	6	2
2	8	4	7	1	5	6	9	3
5	6	9	8	3	4	1	2	7
1	7	3	9	2	6	5	4	8

# RESPUUESTAS



## 33 ANIMALES. Página 10



## ¿CUÁNTO HAY DE CADA UNO? . Página 11



15



25



12



11



7

## 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](http://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](http://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](http://www.ips.gba.gov.ar) // Mail: [capvlopez@ips.gba.gov.ar](mailto:capvlopez@ips.gba.gov.ar)

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

## GUÍA DE RECURSOS

### DELEGACIONES MUNICIPALES

Horario de Atención: 8:30 a 16 horas.

Turnos: [citymis.co/vicentelopez/public/turnos\\_delegaciones](http://citymis.co/vicentelopez/public/turnos_delegaciones)

Los turnos son ÚNICAMENTE para pagos de tasas y contribuciones.

Para todos los demás trámites, comunicarse previamente al 147.

### DELEGACIONES MUNICIPALES. GUÍA DE TRÁMITES

- Reimpresión de Boletas
- Cambio de Titularidad ABL
- Exenciones de ABL
- Planes de Cuotas ABL / Arbolado
- Altas/Bajas débitos automáticos ABL
- Cambios Domicilio Postal ABL
- Cobros (Tasas Varias)
- Informes de Deudas
- Falta de Recepción de Boletas
- Acreditación Pago doble
- Bonos Pileta
- Arbolado Urbano (Trámites Varios)
- Reclamos de Barrido
- Recolección de Basura y Montículos
- Limpieza de Sumideros
- Acumulación de Agua
- Reparaciones de Luminarias
- Reclamo de Postes y Cableado
- Inspección de veredas
- Reparación
- Baches, Cordones y Rampas
- Tachas Reductoras
- Remoción de Vehículos
- Señalización y Demarcaciones
- Sendas Peatonales
- Pedidos de Cámaras de Seguridad
- Agentes de Transito
- Reparación de Semáforo
- Intensificación de Patrullas
- Ruidos Molestos
- Inspección de Comercios
- Desinfección / Desratización
- Recolección de Reciclados (Varios)
- Obras Particulares (denuncias)
- Obras y Servicios (denuncias)
- Zoonosis (denuncias y Reclamos Varios)
- Salud y Desarrollo Humano (Denuncias)
- Defensa Civil (denuncias)
- Registro de Tarjeta Sube
- Defensa del Consumidor
- Difusión
- Relevamientos Varios.
- Talleres, Actividades y Folletería Informativa

# GUÍA DE RECURSOS

## DELEGACIONES MUNICIPALES. SEDES

### Sede

CARAPACHAY  
Referente: Karina Páez

FLORIDA CENTRAL  
Referente: Susana Mabel Orue

FLORIDA OESTE  
Referente: Jorge Martínez

MUNRO  
Referente: Diego Pesa

VILLA ADELINA  
Referente: Ester Lanzalot

VILLA MARTELLI  
Referente: Katia Seguín

PUENTE SAAVEDRA  
Referente: José Luis Ruiz

### Contacto

Dirección: Ascasubi 5702  
delegacion.carapachay@vicentelopez.gov.ar  
4756-3098

Dirección: V. Vergara 2382  
delegacion.florida@vicentelopez.gov.ar  
4796-3894 / 4718-1991

Dirección: San Martín 4106  
delegacion.floridao@vicentelopez.gov.ar  
4760-5896 / 4760-9268

Dirección: Vélez Sarsfield 4839  
delegacion.munro@vicentelopez.gov.ar  
4762-1204 / 4756-6464

Dirección: Av. Ader 405  
delegacion.adelina@vicentelopez.gov.ar  
4763-7727 / 4512-8146

Dirección: Laprida 3902  
delegacion.martelli@vicentelopez.gov.ar  
4709-5775 / 4709-1144

Dirección: Av. Maipu 130  
delegacion.saavedra@vicentelopez.gov.ar  
4791-2011 / 2084-5672

## RECREACIÓN

### ÁREA DE PERSONAS MAYORES

Celular 15 6686 0794  
Oficina 4711 2800 int. 4406 / 4402

Talleres virtuales y gratuitos. Pone a disposición la plataforma de películas, contenidos y actividades para las personas mayores de Vicente López. Solicitar por teléfono (se puede ver en celular, tableta o computadora).

### POSTA DIGITAL PARA LA COMUNIDAD

2098 7296  
11 3329 1675



## ACCESO A LA SALUD



**SOLICITUD DE TURNOS**  
ACCESO WEB  
[vicentelopez.gov.ar/turnos-salud](http://vicentelopez.gov.ar/turnos-salud)

### **HOSPITAL MUNICIPAL DE VICENTE LÓPEZ DR. BERNARDO HOUSSAY**

Hipólito Yrigoyen 1757.  
Florida  
0800-555-88766

### **HOSPITAL DR. CETRÁNGOLO**

V. Vergara 2382.  
Florida  
4796-3894 / 4718-1991

### **ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD**

Lavalle 1583, 1er piso.  
TELÉFONO 4513-6421/6435/6413  
MAIL [atencion.primaria@vicentelopez.gov.ar](mailto:atencion.primaria@vicentelopez.gov.ar)



## ACCESO A LA SALUD

### URI DR. RAMÓN CARRILLO

Atención de guardia:  
Todos los días las 24hs.  
Consultorios externos:  
Lunes a Viernes 8 a 18 hs.

Florentino Ameghino 946,  
Florida Oeste  
Emergencias: 107 o 4791-7777  
Turnos e informes: 4897-5797  
uridrcarrillo@gmail.com

- Ginecología
- Cardiología
- Endocrinología
- Cirugía
- Clínica Médica
- Odontología
- Pediatría
- Trabajo Social
- Psicología
- Psiquiatría
- Enfermería
- Traumatología
- Radiografía
- Electrocardiogramas
- Laboratorio

### URI DR. J. BURMAN

Atención de guardia:  
Todos los días las 24hs.

Ituzaingó 5725,  
Carapachay.  
Informes: 4580-6232  
uriburman@gmail.com

- Laboratorio
- Radiología
- Mamografías
- Medicina general
- Odontología
- Enfermería
- Vacunación
- Pediatría
- Clínica médica
- Ginecología
- Obstetricia
- Nutrición y Diabetes
- Cardiología
- Psicología
- Ecografía
- Electrocardiogramas
- Dermatología
- Trabajo Social





## ACCESO A LA SALUD

### CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD

(CAPS)

Lunes a viernes de 8 a 16 horas.

**SERVICIOS:** Medicina General, Clínica Médica, Odontología, Enfermería, Ginecología, Pediatría, Psicología, Psiquiatría, Neurología, Ecografía, Obstetricia, Trabajo social, Pediatría, Psicopedagogía, Odontología, Odontopediatría, Estimulación, Enfermería con vacunación, Electrocardiograma, Ecografía, Neurología, Oftalmología.

#### CAPS

CAPS Marcelino  
VACUNACIÓN

Lunes a Viernes de 8 a 15 horas.

CAPS Axenfeld\*

CAPS Illia  
VACUNACIÓN

Lunes a Viernes de 8 a 15 horas.

CAPS 12 de Octubre\*  
VACUNACIÓN

Lunes a Viernes de 8 a 15 horas.

CAPS Rotjer  
VACUNACIÓN

Lunes a Viernes de 8 a 14.30 horas.

Centro de Salud Mental  
Ambulatorio ARCURI  
VACUNACIÓN

Lunes a Jueves de 8.30 a 15 horas.

#### Contacto

Lavalle 1583, FLORIDA  
Auapmarcelino@hotmail.com  
4796-9644

Alsina 2465, FLORIDA  
2059-8613

Uzal 3498, OLIVOS  
uapillia@hotmail.com  
4513-9864

José María Paz 3645, OLIVOS  
uap12deoctubre@gmail.com  
4513-9862

Domingo Faustino Sarmiento 3551, OLIVOS  
uaprotjer@yahoo.com.ar  
4513-9863

Tucumán 3339, LA LUCILA  
uaparcuri@hotmail.com  
4513-9859

\*Cerrado actualmente por pandemia COVID-19.

## ACCESO A LA SALUD

### CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD

(CAPS). Continuación

#### CAPS

CAPS El Ceibo  
VACUNACION

Lunes a Jueves de 8.30 a 15 horas.

CAPS Negrete  
VACUNACIÓN

Lunes a Viernes de 8 a 14 horas.

CAPS Marzano  
VACUNACIÓN

Martes a jueves de 7.30 a 14 horas  
y viernes de 7.30 a 13 horas.

CAPS Padre Barbero  
VACUNACIÓN

Lunes a viernes de 7 a 13.30hs.

CAPS Barreiro Aguirre  
VACUNACIÓN

Lunes, martes, jueves y  
viernes de 8 a 13 horas.

CAPS Sargento Cabral  
VACUNACIÓN

Lunes a viernes de 8 a 14hs.

CAPS 25 de Mayo\*  
VACUNACIÓN

Lunes a jueves de 8.30 a 15 horas.

#### Contacto

Bermúdez y el Río, LA LUCILA  
uapceibo@outlook.com  
5194-4390

Rivera 6001, MUNRO  
uapnegrete@hotmail.com  
4580-6233

Carlos Villate 3675, MUNRO  
uapmarzano@hotmail.com.ar  
4580-6234

Sívori 5050, MUNRO  
uapbarbero@outlook.com.ar  
4580-6230

Sargento Baigorria 2461, MUNRO  
uapbarreiroaguirre@gmail.com  
4580-6231

Sargento Cabral 3221, MUNRO  
uapsargentocabral@hotmail.com  
4580-6235

Rafael Obligado 5280, CARAPACHAY  
uap25demayo@gmail.com  
4763-9457

\*Cerrado actualmente por pandemia COVID-19.

## ACCESO A LA SALUD

### CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD

(CAPS). Continuación

#### CAPS

CAPS Scalise  
VACUNACIÓN

Lunes a jueves de 8.30 a 15 horas.

CAPS Blanca Acosta  
VACUNACIÓN

Lunes a viernes de 8 a 15 horas.

CAPS Senador Bermúdez  
VACUNACIÓN

Lunes a viernes de 8 a 15 horas.

CAPS Llobera  
VACUNACIÓN

Lunes a viernes de 8 a 15 horas.

CAPS Ravazzoli  
VACUNACIÓN

Lunes a viernes de 8.30 a 15 horas.

#### Contacto

Cajaraville 4042, VILLA ADELINA  
uapscalise@gmail.com  
4512-8140

Gervasio Posadas 1276, FLORIDA OESTE  
uapacosta@yahoo.com.ar  
4859-0259

Hipólito Yrigoyen 4601, FLORIDA OESTE  
uapbermudez@yahoo.com.ar  
4513-1950

Estados Unidos 314, VILLA MARTELLI  
uapllobera@hotmail.com.ar  
4513-1941

Moldes 4900, VILLA MARTELLI  
uapravazzoli@gmail.com  
4897-5663

\*Cerrado actualmente por pandemia COVID-19.



## 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

## ACCESO A LA JUSTICIA

### CAJ DE SAN MARTÍN

Av. de los Constituyentes 3100.  
Lunes a viernes de 8:30 a 13:30 horas.

### CAJ DE VICENTE LÓPEZ

Maipú 130, Estación Aristóbulo del Valle. Florida.  
Servicio itinerante en CAP Ravazzolli, José Moldes 4900.  
Teléfono: 011 2107-7111  
Miércoles de 9 a 12 horas.

### JUZGADO DE PAZ

Maipú 2965, Vicente López.  
Teléfono: 4711-1469/4711-1465

### DEFENSORÍA DEL PUEBLO DE VICENTE LÓPEZ

Pelliza 1401 2do Piso, Olivos  
Teléfono: 4709-5119  
[defensorvlopez.gov.ar](http://defensorvlopez.gov.ar)

## ASESORÍA LEGAL

### JUZGADO DE FAMILIA DE SAN ISIDRO

Bilbao 912. San Isidro. Av Centenario 1860. Beccar

### PATROCINIO JURÍDICO GRATUITO

Acassuso 442. San Isidro  
4743-5720



## PROTOSCOLOS Y TRÁMITES

### ¿CÓMO GESTIONAR LA EXENCIÓN DE ABL?

El trámite puede realizarse mediante la página de internet del municipio o, en su defecto, en la delegación municipal que te corresponde según tu domicilio.

### ¿CÓMO Y DÓNDE TRAMITAR MI JUBILACIÓN Y/O PENSIÓN?

Si cumplís los requisitos, podés solicitar asistencia para iniciar tu jubilación a través del sistema de **Atención Virtual de ANSES**.

Para tramitar la jubilación se toman en cuenta los años de trabajo con aportes y la edad de la persona. En general, las mujeres deben tener 60 años, los hombres 65 años, y haber aportado durante 30 años. Esto puede variar según la actividad y las características de la actividad realizada.

El **PRIMER PASO** será revisar tus aportes previsionales para asegurarte que estén registrados, ingresando a:



**Mi ANSES > Trabajo > Historia Laboral con tu clave de la seguridad social.**

Si hay aportes que no están registrados, reuní la documentación que pruebe los períodos trabajados: certificaciones de servicios, recibos de sueldo, comprobantes de afiliación a obra social, Declaración Jurada que acredite los servicios.

## PROTOCOLOS Y TRÁMITES

Como **SEGUNDO PASO**, Ingresá en Atención Virtual:



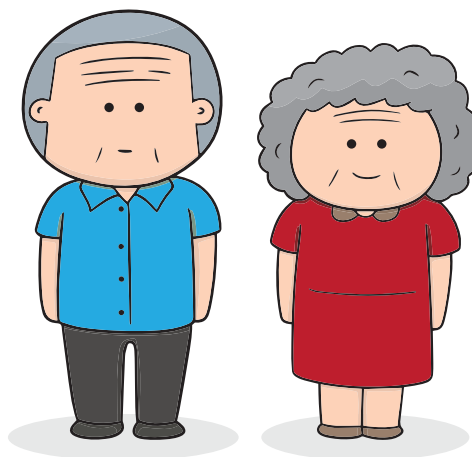
<https://servicioscorp.anses.gob.ar/clavelogon/logon.aspx?system=siexp2>

En el caso que la oficina seleccionada se encuentre con atención al público de forma presencial, sacá un turno en:

<http://servicioswww.anses.gob.ar/TurnosInternet/Solicitud/IngresoSolicitud?idprest=1>



[HTTPS://WWW.ANSES.GOB.AR/TRAMITE/COMO-OBTENER-MI-JUBILACION](https://www.anses.gob.ar/tramite/como-obtener-mi-jubilacion)



## PROCOLOS Y TRÁMITES

### ¿CÓMO LOGRO AFILIARME A PAMI?

Por período de pandemia, el trámite es exclusivamente digital.

1) Debés sacar un turno web para atención en agencia.

2) Debés ingresar a **<https://www.pami.org.ar/quieroafiliarme>**



En caso de volver a la normalidad presencial, dirígete a la oficina que te corresponde según tu dirección.



**[HTTPS://WWW.PAMI.ORG.AR/QUIEROAFILIARME](https://www.pami.org.ar/quieroafiliarme)**





## PROTOSCOLOS Y TRÁMITES

### ¿CÓMO INGRESO A UNA RESIDENCIA PARA PERSONAS MAYORES?



Este es un trámite web por la situación de pandemia. Podés realizarlo desde tu celular, tableta o computadora, en:

**<https://www.pami.org.ar/como-realizar-tramites>**

TAMBIÉN PODÉS REALIZAR ESTE TRÁMITE EN TU AGENCIA.

**RECORDÁ SACAR TURNO ONLINE** PARA UNA MEJOR ATENCIÓN.



**[HTTPS://WWW.PAMI.ORG.AR/TRAMITE/RESIDENCIAS-LARGA-ESTADIA](https://www.pami.org.ar/tramite/residencias-larga-estadia)**

### RECORDÁ

Si tenés PAMI, debés dirigirte a la oficina que te corresponde y gestionar la solicitud allí.

Si contás con obra social, debés gestionar la solicitud mediante la misma.



## PROTOSCOLOS 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](https://fundacionsidom.org)

VIVAMOS  
VICENTE LÓPEZ



ÁREA DE PERSONAS MAYORES  
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL

