

# PROGRAMACIÓN de talleres municipales de ocio y tiempo libre

TALLERES  
2024-2025



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE  
SAN CRISTÓBAL DE  
**LA LAGUNA**  
Concejalía de Participación Ciudadana



Estimados vecinos y vecinas,

Como concejal de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de La Laguna, es un placer dirigirme a ustedes para compartir la noticia del inicio de la nueva temporada de Talleres de Ocio y Tiempo Libre en los centros ciudadanos del municipio.

El éxito obtenido el curso pasado, con más de 1.500 personas participantes cada semana, nos anima a seguir ofreciendo esta variada oferta de actividades lúdicas y educativas, incluyendo nuevos contenidos formativos.

Una programación totalmente gratuita, para todas las edades, para que puedan ocupar su tiempo libre de una manera enriquecedora y saludable en su propio entorno comunitario.

Quiero expresar mi agradecimiento a los Consejos de los 46 centros ciudadanos del municipio por su dedicación y apoyo en la creación y planificación de la agenda de contenidos, para garantizar que refleje fielmente las solicitudes y necesidades vecinales de cada barrio y pueblo.

Confío plenamente en que los cursos estarán a la altura de sus expectativas, brindándoles experiencias y recuerdos imborrables. Les deseo que disfruten al máximo esta oportunidad y aprovecho la ocasión para ponerme a su disposición para cualquier asunto que consideren de interés.

Reciban un cordial saludo,

Fran Hernández

Segundo Teniente Alcalde y Concejal de Participación Ciudadana y Servicios Municipales del Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna.

# PROGRAMA DE TALLERES

Los talleres municipales de Ocio y Tiempo Libre tienen una duración entre 80 y 100 horas, desarrollándose entre octubre de 2024 y junio de 2025. En este documento se recoge la información e inscripción en los talleres que han sido seleccionados a propuesta de la ciudadanía y de los propios usuarios y usuarias de los talleres.

## Acceso al formulario de inscripción

<https://bit.ly/Inscripcion24-25>

## Listado de talleres

<https://bit.ly/Listaporcentros24-25>

[Acondicionamiento físico](#)

[Nuevas tecnologías](#)

[Bailes canarios](#)

[Baile urbano infantil](#)

[Bordados](#)

[Calados](#)

[Costura Creativa](#)

[Guitarra](#)

[Manualidades](#)

[Memoria Sana](#)

[Patchwork](#)

[Pintura](#)

[Sevillanas](#)

[Cocina](#)

[Vestimenta Tradicional](#)

[Yoga/relajación](#)

[Automaquillaje y cuidado de la piel](#)

[Lengua de signos española](#)



# PROGRAMA DE TALLERES

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Actividades y ejercicios para trabajar el desarrollo de las capacidades físicas con el fin de mejorar el rendimiento. Se garantizará el acceso a las personas que están limitadas en ciertos tipos de ejercicios. Destinado a personas mayores de edad.



Centros Ciudadanos y horarios

**Gracia** Jueves 10:00 a 12:00 h.  
**Bronco Lomo Largo** Jueves 16:00 a 18:00 h.  
**El Coromoto** Martes y viernes 18:30 a 19:30 h.  
**Finca España** Lunes 16:00 a 18:00h.  
**Guamasa** Viernes 19:00 a 21:00h.  
**Guamasa** Martes 10:00 a 12:00 h.  
**Jardina** Miércoles 19:30 a 21:30 h.  
**La Candelaria** Martes 16:30 a 18:30 h.  
**Las Chumberas** Lunes 19:00 a 21:00 h.  
**Los Andenes** Miércoles y viernes 9:00 a 10:00 h.  
**Las Torres** Martes y viernes 11:00 a 12:00 h.  
**Pérez Soto** Lunes y miércoles 10:30 a 11:30h.  
**El Rocío** Martes 19:00 a 21:00 h.  
**San Jerónimo** Lunes y miércoles 09:00 a 10:00h.  
**San Jerónimo** Miércoles y viernes 10:30 a 11:30h  
**San Luis Gonzaga** Miércoles 16:30 a 18:30 h.  
**San Matías** Martes y viernes 9:30 a 10:30h.  
**San Miguel de Chimisay** Viernes 16:00 a 18:00 h  
**Tejina** Lunes y miércoles 9:30 a 10:30 h.  
Lunes y miércoles 10:30 a 11:30 h.

## NUEVAS TECNOLOGÍAS

Centros Ciudadanos y horarios

**Camino El Tornero** Viernes 16:30 a 18:30 h.  
**San Roque** Jueves 16:30 a 18:30 h.  
**San Matías** Miércoles 18:30 a 20:30 h.  
**Las Mercedes** Viernes 17:00 a 19:00 h.  
**Salud Alto-El Rocío** Martes 16:00 a 18:00 h.  
**Gracia** Martes 18:30 a 20:30 h.  
**San Bartolomé de Geneto** Lunes 16:30 a 18:30 h.



Complementar y ayudar a los usuarios y usuarias en el uso cotidiano que le dan a los dispositivos como móviles y tablet y paliar la brecha digital que existe entre diferentes generaciones. Destinado a personas mayores de edad.

## BAILE FOLCLÓRICO

Iniciación en los pasos de bailes folclóricos canarios tales como la Isa, las folías y las malagueñas. Destinado a personas mayores de edad.



Centros Ciudadanos y horarios

**Camino del Tornero** Martes 18:30 a 20:30 h.

**La Candelaria** Miercoles 17:00 a 19:00 h.

**Las Madres de Padre Anchieta** Lunes 17:00 a 19:00 h.

**Los Andenes** Lunes 19:30 a 21:30 h.

**Los Baldíos** Viernes 16:30 a 18:30 h.

**Punta del Hidalgo** Martes 16.30 a 18.30 h.

**Las Chumberas** Viernes 19:00 a 21:00 h

## BAILE URBANO INFANTIL

Centros Ciudadanos y horarios

**El Tranvía** Martes 17:00 a 19:00 h.

**Las Mercedes** Viernes de 18:30 a 20:30 h.

**Las Canteras** Viernes 16:00 a 18:00 h.

**Villa Hilaria** Lunes 17:00 a 19:00 h.

**San Matías** Lunes y miércoles 16:30 a 18:30 h.



Actividad que estimula el desarrollo físico, psíquico y emocional de los niños y niñas además de jugar y divertirse. Destinado a edades comprendidas entre 6 y 16 años.

## BORDADOS

Técnica artesanal por la que se decoran piezas textiles con ayuda de una aguja y usando un hilo. Se enseñarán algunas como el palmero, liso, tradicional, etc. Destinado a personas mayores de edad.



Centros Ciudadanos y horarios

**Camino del Tornero** Lunes 18:30 a 20:30 h.

**El Coromoto** Miércoles 16:00 a 18:00 h.

**El Ortigal I** Viernes 18:00 a 20:00 h.

**Jardina** Jueves 18:30 a 20:30 h.

**La Verdellada** Martes 16:00 a 18:00 h.

**San Diego** Miércoles 18:30 a 20:30 h.

**Gracia** Miércoles 17:00 a 19:00 h.

## CALADOS

Centros Ciudadanos y horarios

**Barrio Nuevo** Martes 16:00 a 18:00 h.

**Bronco-Lomo Largo** Miércoles 16:00 a 18:00 h.

**Los Baldíos** Miércoles de 18:00 a 20:30 h.

**San Miguel de Geneto** Lunes 10:00 a 12:00 h.

**San Roque** Lunes 16:00 a 18:00 h.

**Pérez Soto** Lunes 18:30 a 20:30 h.



El Calado Canario, es reconocido como uno de los trabajos más delicados y complicados de la artesanía Canaria, talleres de iniciación donde se irá conociendo y aprendiendo poco a poco. Destinado a personas mayores de edad.

## **COSTURA CREATIVA**

Dejaremos volar la imaginación para crear con técnicas básicas de costura, piezas originales y únicas. Destinado a personas mayores de edad.



Centros Ciudadanos y horarios

**Guajara** Martes 16:00 a 18:00 h.  
**Bajamar** Jueves 18:00 a 20:00 h.  
**Cruz Chica** Jueves 18:30 a 20:30 h.  
**San Diego** Jueves 10:30 a 12:30 h.  
**Punta del Hidalgo** Jueves 16:00 a 18:00 h.  
**El Centenero** Viernes 17:00 a 19:00 h.  
**Las Chumberas** Miércoles 19:00 a 21:00 h.

## **GUITARRA**

Iniciación a la guitarra española de un modo ameno y motivador. Destinado a todas las edades (personas menores de edad acompañadas).

Centros Ciudadanos y horarios

**Bajamar** Lunes 18:30 a 20:30 h.  
**Finca España** Jueves 18:30 a 20:30 h.  
**San Diego** Martes 16:00 a 18:00 h.  
**Cruz Chica** Miércoles 18:00 a 20:00 h.  
**El Tranvía** Martes 19:00 a 21:00 h.



## MANUALIDADES

Realizar manualidades de todo tipo, con materiales reciclados, con papel, cartón, etc. Es una forma didáctica de expresarse, sirve para el desarrollo personal, por lo que no solo te diviertes, sino que trabajas tu creatividad. Destinado a personas mayores de edad.



Centros Ciudadanos y horarios

- Bajamar** Viernes 17:00 a 19:00 h.
- Bronco-Lomo Largo** Lunes 18:00 a 20:00 h.
- Pérez Soto** Miércoles 16:00 a 18:00 h.
- El Ortigal 2** Viernes 16:00 a 18:00 h.
- Las Carboneras** Lunes 15:30 a 17:30 h.
- Los Andenes** Miércoles 18:30 a 20:30 h.
- Princesa Yballa** Jueves 18:30 a 20:30 h.
- Punta del Hidalgo** Martes 16:00 a 18:00 h.
- San Miguel de Chimisay** Jueves 16:00 a 18:00 h.

## MEMORIA SANA

Centros Ciudadanos y horarios

- Bajamar** Miércoles 18:30 a 20:30 h.
- El Tranvía** Martes 16:00 a 18:00 h.  
Viernes 10:00 a 12:00 h.
- La Candelaria** Miércoles 16:00 a 18:00 h.
- Las Madres de Padre Anchieta** Viernes 16:00 a 18:00 h.
- Las Mantecas** Viernes 16:00 a 18:00 h.
- Punta del Hidalgo** miércoles 16:00 a 18:00 h.
- Princesa Yballa** Miércoles 18:30 a 20:30 h.
- San Jerónimo** Jueves 16:00 a 18:00 h.
- San Lázaro** Viernes 18:30 a 20:30 h.
- San Matías** Jueves 18:30 a 20:30 h.
- Tejina** Jueves 18:15 a 20:15 h.
- Valle de Guerra** Jueves 16:00 a 18:00 h.
- Valle Jiménez** Lunes 16:00 a 18:00 h.
- Vistamar** Martes 18:30 a 20:30 h.



Ejercicios de estimulación cognitiva para tener una mente sana y ejercitada. Destinado a personas mayores de edad.

## PINTURA

Distintas técnicas de pintura en caballete para poder fortalecer la capacidad de concentración, equilibrar el pensamiento o estimular la creatividad y la expresión artística. Destinado a personas mayores de edad.



Centros Ciudadanos y horarios

**Barrio Nuevo** Jueves 16:00 a 18:00 h.

**Guamasa** Lunes 19:00 a 21:00 h.

**Las Chumberas** Martes 16:00 a 18:00 h.

**San Diego** Martes 18.30 a 20.30 h.

**San Miguel de Chimisay** Miércoles 16:30 a 18:30 h.

**Villa Hilaria** Jueves 18:30 a 20:30 h.

**Vistamar** Martes 16:00 a 18:00 h.

**Las Mercedes** Lunes 16:00 a 18:00 h.

## PATCHWORK

Centros Ciudadanos y horarios

**Guamasa** Martes 10:00 a 12:00 h.

**La Piterita** Lunes 16:00 a 18:00 h.

**Los Baldíos** Martes 16:00 a 18:00 h.

**Las Torres** Jueves 10:00 a 12:00 h.

**Salud Alto-El Rocío** Jueves 16:00 a 18.00 h

**San Bartolomé de Geneto** Viernes 16:00 a 18:00 h.

**San Miguel de Geneto** Lunes 18:30 a 20:30 h.

**San Roque** Martes 18:30 a 20:30 h.

**Valle de Guerra** Jueves 16:00 a 18:00 h.

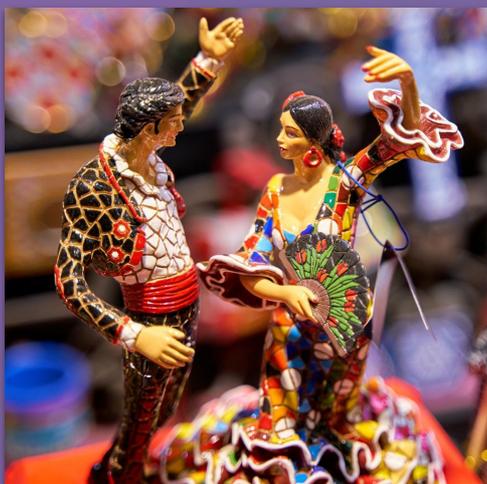
**Vistamar** Viernes 16:00 a 18:00 h.



El 'Patchwork' que es una forma de costura que consiste en coser piezas de tela en un diseño más grande. Destinado a personas mayores de edad.

## SEVILLANAS

Iniciación en los pasos del baile de sevillanas, con esta disciplina se consigue además una buena recolocación postural y pasar un buen rato aprendiendo de la cultura popular. Destinado a personas mayores de edad.



Centros Ciudadanos y horarios

**Gracia** Lunes 19:00 a 21:00 h.

**Barrio Nuevo** Lunes 16:30 a 18:30 h.

**Las Madres de Padre Anchieta** Martes  
19.00 a 21.00 h.

**San Lázaro** Jueves 18:00 a 20:00 h.

**San Miguel de Geneto** Viernes 18:00 a  
20:00 h.

## COCINA

Centros Ciudadanos y horarios

**El Batán** Jueves 17:00 a 19:00 h.

**Barrio Nuevo** Lunes 18:30 a 20:30 h.

**Finca España** Martes 17:00 a 19:00 h.

**Tejina** Viernes 17:00 a 19:00 h.



Distintas técnicas culinarias para que dejes salir al cocinero o cocinera que llevas dentro, recetas sanas y diferentes. Destinado a personas mayores de edad.

## VESTIMENTA TRADICIONAL

Se aprenderá sobre las labores para la elaboración de trajes tradicionales canarios y las diferencias que hay entre ellos, conectando, de esta manera, con nuestra cultura canaria. Destinado a personas mayores de edad.

Centros Ciudadanos y horarios



**La Verdellada** Martes 18:30 a 20:30 h.  
**Las Mercedes** Jueves 16:00 a 18:00 h.  
**San Luis Gonzaga** Viernes 16:00 a 18:00 h.  
**San Miguel de Geneto** Martes 16:00 a 18:00 h..  
**Valle de Guerra** Lunes 16:00 a 18:00 h.  
**Vistamar** Miércoles 16:00 a 18:00 h.

## YOGA/RELAJACIÓN

Centros Ciudadanos y horarios

**El Centenero** Lunes 16:00 a 18:00 h  
**El Ortigal I** Miércoles 18:30 a 20:30 h.  
**Salud Alto-El Rocío** Jueves 18:30 a 20:30 h.  
**Guajara** Lunes y miércoles 10:00 a 11:00 h  
Viernes 18:30 a 20:30 h.  
**La Piterita** Martes 18:30 a 20:30 h.  
**La Verdellada** Lunes 18:30 a 20:30 h.  
**Las Canteras** Martes 16:00 a 18:00 h.  
**Las Carboneras** Viernes 18:30 a 20:30 h.  
**Las Madres de Padre Anchieta** Jueves 09:00 a 11:00 h.  
**Princesa Iballa** Jueves 16:00 a 18:00 h.  
**San Jerónimo** Lunes 18:30 a 20:30 h.  
**San Lázaro** Miércoles 16:00 a 18:00 h.  
**Valle Jiménez** Jueves 18:30 a 20:30 h.  
**Villa Hilaria** Miércoles 18:30 a 20:30 h.  
**La Candelaria** Jueves 16:00 a 18:00 h.  
**Las Mantecas** Viernes 16:00 a 18:00 h.

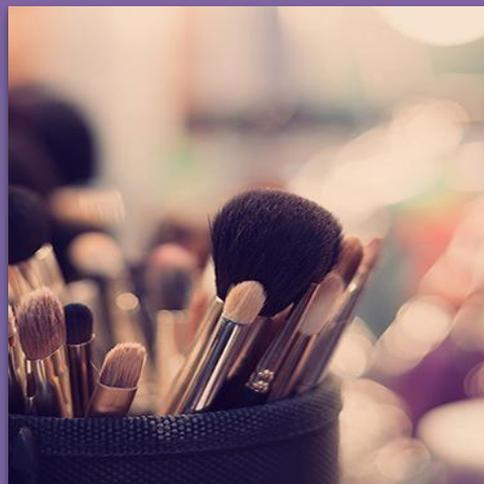


Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el rendimiento físico. Destinado a personas mayores de edad.

## AUTOMAQUILLAJE Y CUIDADO DE LA PIEL

Centros Ciudadanos y horarios

**Valle Jimenez** Martes 17:00 a 19:00 h.  
**El Coromoto** Lunes 17:00 a 19:00 h.  
**Ortugal 2** Miércoles 16:00 a 18:00 h.  
**Cruz Chica** Viernes 16:00 a 18:00 h.  
**Finca España** Jueves 17:00 a 19:00 h.  
**Valle de Guerra** Viernes 18:30 a 20:30 h.



Se aprenderán los cuidados específicos de cada tipo de piel y las diferentes técnicas de maquillaje para crear estilos acordes a múltiples ocasiones (maquillaje diario, para eventos, fotografía...) Destinado a personas mayores de edad.

## LENGUA DE SIGNOS ESPAÑOLA

Centros Ciudadanos y horarios

**San Bartolomé de Geneto** Lunes de 18:00 a 20:00 h.  
**San Luis Gonzaga** Martes 16:00 a 18:00 h.  
**Jardina** Viernes 17:00 a 19:00 h.  
**Las Mantecas** Jueves 17:00 a 19:00 h.  
**El Centenero** Miércoles 17:00 a 19:00 h.  
**Pérez Soto** Martes 18:30 a 20:30 h.



Con este taller podrás adquirir los conocimientos básicos en LSE, que te permitan comunicarte con una persona sorda. Las herramientas comunicativas que nos permiten desenvolvernó en sistemas de comunicación no verbal y que fomentan la inclusión de la comunidad sorda en la sociedad actual. Destinado a personas mayores de edad.

## INSCRIPCIÓN

La inscripción a los Talleres Municipales de Ocio y Tiempo Libre se realizará de manera preferente a través de un formulario de inscripción online. Puede inscribirse de alguna de las siguientes maneras:

- Formulario de inscripción online.
- Inscripción presencial en los Centros Ciudadanos con dinamización.
- De manera telefónica, a través del contacto telefónico de los Centros Ciudadanos.
- Por correo electrónico. La persona interesada podrá enviar un correo electrónico confirmando sus datos personales: nombre, apellidos, teléfono, fecha de nacimiento, correo electrónico, mencionar si está o no empadronado/a y dar su consentimiento para la política de protección de datos. Tiene que indicar el taller al que se quiere inscribir y en que centro ciudadano se encuentra.

## LISTADO DE CENTROS CIUDADANOS CON DINAMIZACIÓN

Centro Ciudadano 	Teléfono 	Correo electrónico 
Bajamar	922 150 044	<a href="mailto:ccbajamar@gmail.com">ccbajamar@gmail.com</a>
El Tranvía	922 646 455	<a href="mailto:cmeltranvia@gmail.com">cmeltranvia@gmail.com</a>
Finca España	922 670 967	<a href="mailto:cfincaesp@gmail.com">cfincaesp@gmail.com</a>
Gracia	922 260 381	<a href="mailto:ccgracia@gmail.com">ccgracia@gmail.com</a>
La Candelaria	922 647 896	<a href="mailto:cbarriolacandelaria@gmail.com">cbarriolacandelaria@gmail.com</a>
Las Chumberas	922 823 316	<a href="mailto:cclaschumberas@gmail.com">cclaschumberas@gmail.com</a>
Las Madres de Padre Anchieta	922 257 454	<a href="mailto:cclasmadres@gmail.com">cclasmadres@gmail.com</a>
Punta del Hidalgo	922 156 509	<a href="mailto:ccpuntahidalgo@gmail.com">ccpuntahidalgo@gmail.com</a>
Pérez Soto	922 617 527	<a href="mailto:ccperezsotocardonal@gmail.com">ccperezsotocardonal@gmail.com</a>
Salud Alto-El Rocío	922 882 796	<a href="mailto:cclrocio@gmail.com">cclrocio@gmail.com</a>
San Diego	922 266 669	<a href="mailto:ccciudadanosandiego@gmail.com">ccciudadanosandiego@gmail.com</a>
San Jerónimo	922 626 408	<a href="mailto:ccsanjeronimo@gmail.com">ccsanjeronimo@gmail.com</a>
San Matías	922 624 276	<a href="mailto:ccsanmatias@gmail.com">ccsanmatias@gmail.com</a>
San Miguel de Geneto	822 179 127	<a href="mailto:ccsanmigueldegeneto@gmail.com">ccsanmigueldegeneto@gmail.com</a>
Tejina	922 546 842	<a href="mailto:cctejina@gmail.com">cctejina@gmail.com</a>
Valle de Guerra	922 159 983	<a href="mailto:ccvalleguerra@gmail.com">ccvalleguerra@gmail.com</a>
Vistamar	922 663 320	<a href="mailto:ccvistamar@gmail.com">ccvistamar@gmail.com</a>

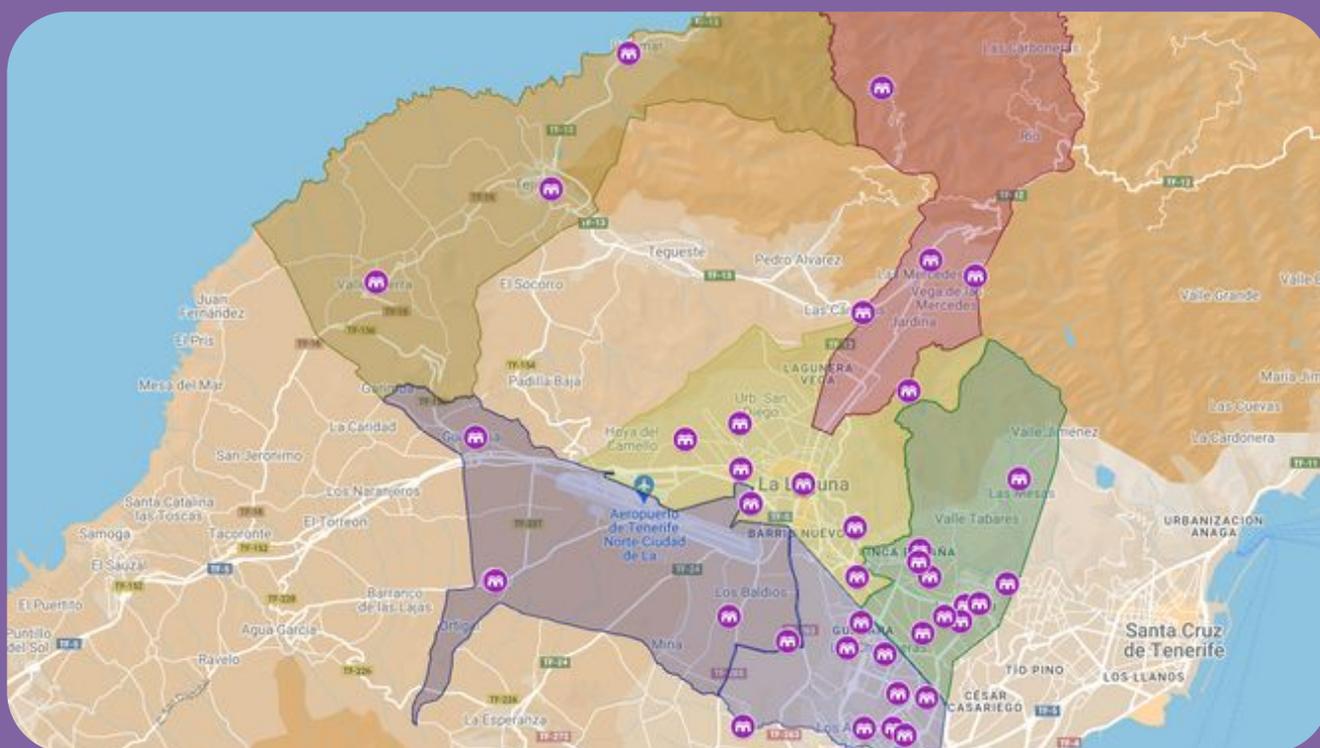
El correo electrónico de los Centros Ciudadanos de gestión compartida (sin dinamización) para la inscripción o para cualquier duda o consulta es [ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es](mailto:ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es)

## CONDICIONES DE INSCRIPCIÓN

- 1 El periodo de matriculación está abierto desde 18 al 28 de septiembre de 2024.
- 2 El período de realización de los talleres de larga duración será desde 16 de octubre de 2024 hasta el 30 de junio de 2025.
- 3 Tendrán preferencia en la inscripción las personas residentes en el municipio de San Cristóbal de La Laguna.
- 4 Cada persona se podrá matricular en un máximo de dos talleres.
- 5 El taller se cerrará cuando se alcance el cupo máximo por orden cronológico y, a partir de ese momento, se creará una bolsa de reserva, a la que se recurrirá cada vez que se suceda una baja.
- 6 En los talleres infantiles se pondrán los datos del padre, de la madre y/o tutores/as legales.
- 7 La ausencia injustificada de dos días consecutivos supondrá la baja automática en el taller y la invitación a participar a las personas, según orden, de la bolsa de reserva.
- 8 Los listados de las personas admitidas se publicarán en la página del Ayuntamiento.
- 9 El número mínimo de personas para poder realizar el taller será de seis personas. El número máximo dependerá de la tipología de actividad y los medios disponibles para su desarrollo.
- 10 Los horarios de las actividades podrán ser modificados según necesidades del servicio.

## CENTROS CIUDADANOS MUNICIPALES

El municipio de San Cristóbal de La Laguna cuenta con 46 Centros Ciudadanos. Los Centros Ciudadanos son equipamientos socioculturales de carácter público localizados en los distintos barrios y pueblos del municipio. Los primeros surgen en los años 80 por la necesidad de descentralización de los servicios socioculturales, respondiendo a la demanda ciudadana y para dotar a la población de equipamientos que fomenten el tejido asociativo y participativo. Son concebidos como espacios polivalentes, funcionales, con diseños dinámicos y abiertos, que se puedan ajustar a la diversidad de usos posibles, según las características y necesidades de la comunidad ciudadana.



INSCRÍBETE  
PARTICIPA  
APRENDE  
COMPARTE



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE  
SAN CRISTÓBAL DE  
**LA LAGUNA**  
Concejalía de Participación Ciudadana