

REVISTA SOCIAL DEL AYUNTAMIENTO DE LA LAGUNA HECHA CON ♥

MAYORES magazine

Nº 4, 23 MARZO DE 2023

La Laguna
Municipio
Amigable
con las
Personas
Mayores



En La Laguna
nos cuidamos



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
SAN CRISTÓBAL DE
LA LAGUNA



BIENESTAR SOCIAL Y CALIDAD DE VIDA

FOTOGRAFÍAS "EN EDAD DE ESTUDIAR"
"MUSICOTERAPIA", "LA TERTULIA DE LOS
MIÉRCOLES", "HAMBURGUESAS SALUDABLES"
Y FOTO DE PORTADA | RAQUEL BORGES

FOTOGRAFÍAS "LA LAGUNA, MUNICIPIO
AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES" |
ADRIÁN GONZÁLEZ Y RAQUEL BORGES

TEXTOS "EN EDAD DE ESTUDIAR", "MUSICOTE-
RAPIA", "LA TERTULIA LITERARIA DE LOS
MIÉRCOLES" Y "HAMBURGUESAS SALUDA-
BLES" | RAQUEL BORGES

© AYUNTAMIENTO DE
SAN CRISTÓBAL DE LA LAGUNA
IMPRESIÓN | GRÁFICAS ANSAY
EDICIÓN | BANG CREATIVA
DL | TF 591-2022
ISSN | 2951-9322

MAYORES
magazine
Nº 4

**BIENESTAR SOCIAL Y CALIDAD DE VIDA
DEL AYUNTAMIENTO DE LA LAGUNA
C. Herradores, 11, 38204 San Cristóbal de La Laguna,
Santa Cruz de Tenerife
922 25 06 36**

Índice

Editorial	01
La Laguna, municipio amigable con las personas mayores	03
La tertulia literaria de los miércoles	15
En edad de estudiar	22
Musicoterapia	28
Hamburguesas saludables	37
Programación de actividades	42
Contacto	54

Editorial

No ha sido un recorrido sencillo, pero sin duda ha merecido la pena. En este mandato el Ayuntamiento de La Laguna y el área de Bienestar Social nos marcamos como uno de los objetivos claves a desarrollar la culminación del diagnóstico y el Plan Municipal de Mayores, para lograr el reconocimiento como lugar amigable con las personas mayores, que ya nos ha otorgado la Organización Mundial de la Salud y el Imsero.

Estos procesos se han realizado con un gran esfuerzo técnico de la Unidad de Mayores de nuestro municipio, acompañado también por el decidido apoyo y la participación activa de las asociaciones que representan en este momento a cerca de 8.000 laguneros y laguneras de más de sesenta años. Entre 2019 y 2022, con la pandemia de por medio, hemos logrado culminar los procesos administrativos y de participación que nos han llevado a contar con un reconocimiento positivo y muy especialmente una hoja de ruta que nos convierte en municipio referente en Canarias en el buen trato y el acompañamiento a las personas mayores, casi una cuarta parte de la población de Agüere.

No sólo tenemos un documento amplio lleno de propuestas concretas de acción, hechas para ser ejecutadas transversalmente. Además hemos dotado un presupuesto histórico para las acciones vinculadas con la dinamización y apoyo a la población mayor en el que ampliamos servicios básicos como el del Servicio de Ayuda Domiciliaria en más de un millón de euros, hemos remunicipalizado y dotado de estabilidad a proyectos como Mujeres a la Playa, reforzado el servicio de Teleasistencia e igualmente hemos realizado un programa de una completa y variada agenda que, durante el primer semestre de 2023, suma casi 2.000 plazas y decenas de propuestas de ocio, formación y envejecimiento activo.

A pesar del COVID La Laguna ha logrado despegar las acciones de apoyo a

a la población mayor, una acción que no parará, que seguirá en los futuros mandatos gracias a la energía de las 36 asociaciones de mayores de nuestro municipio. Para garantizar esto sumamos además una programación que pretendemos que en este mismo año forme parte de una encomienda a la empresa pública municipal Muvisa, encargada de planificar y gestionar toda la extensa programación de actividades de apoyo.

Tenemos por delante un gran reto demográfico y social, donde el acompañamiento a las más de 40.000 personas de más de 60 años que residen en este municipio debe ser una parte clave para lograr ampliar su calidad de vida y su autonomía. Creemos que la apuesta debe estar en los ampliar los centros de acompañamiento, potenciar la atención domiciliaria y favorecer las redes comunitarias, tres herramientas muy importantes que tenemos que potenciar y favorecer. La única forma de seguir en esta tarea es desde la participación activa, la escucha y la construcción colectiva de los procesos, acompañada de unos servicios públicos bien dotados.

El Plan además toma forma concreta en multitud de tareas que tenemos marcadas. Un ejemplo son los espacios de acompañamiento contemplados, donde ya tenemos en marcha el proyecto de obra de adaptación del futuro Centro de Día de Valle Jiménez y estamos afrontando la concertación del Centro de Día de la Punta del Hidalgo.

También tenemos un proyecto de Casa de los Mayores ubicado en Marqués de Celada, que sin duda pronto será un referente en el acompañamiento a la población mayor lagunera.

Gracias a todas las personas que se han activado para ser parte de la voz y las propuestas, que no han dejado de disfrutar con cada actividad, desde las que hicimos telemáticas a las que se hicieron cuando recuperamos la presencialidad. El éxito y el reconocimiento de La Laguna como municipio amigable con las personas mayores es en gran parte fruto al trabajo constante de esas asociaciones de mayores que están tan vivas y activas siempre. Por ese enorme esfuerzo colectivo, esas demandas de mejora constante, somos un municipio mejor y seguiremos liderando esta tarea en las políticas locales en los próximos años.

RUBENS ASCANIO GÓMEZ
CONCEJAL DE BIENESTAR SOCIAL
Y CALIDAD DE VIDA

La Laguna Municipio Amigable con las Personas Mayores

MAYORES



La Organización Mundial de la Salud y el Imserso reconocen a La Laguna como municipio amigable con las personas mayores

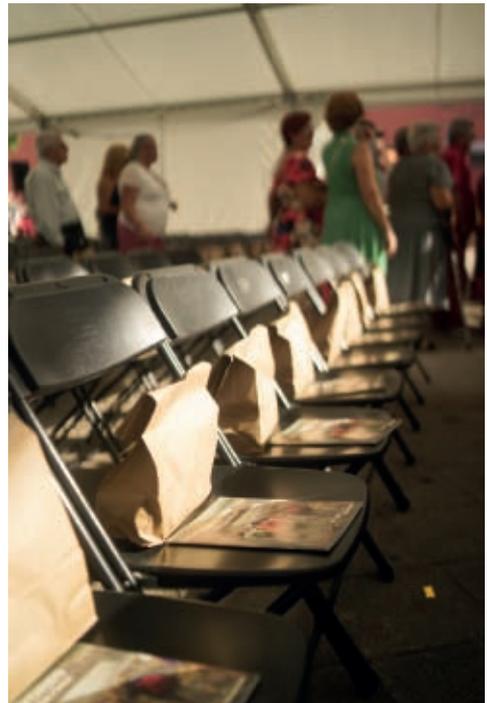
La distinción destaca el amplio programa de actividades y los servicios de apoyo locales, la participación del colectivo y la puesta en marcha de un plan integral de mejora de espacios y promoción del envejecimiento saludable.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Imserso han otorgado a La Laguna el reconocimiento como Ciudad Amigable con las Personas Mayores, una distinción por la que la localidad tinerfeña se integra en una Red mundial con más de mil miembros y que implica el compromiso de Agüere con la

creación de servicios y espacios públicos capaces de mejorar el día a día de las personas mayores en su entorno. El concejal de Bienestar Social y alcalde en funciones, Rubens Ascanio, ha informado hoy de todos los detalles de esta adhesión, que el municipio desarrollará a través de un plan plurianual de

acción para promover el envejecimiento saludable, abordar el reto del envejecimiento demográfico y mejorar la calidad de vida de las aproximadamente 40.200 personas de más de 60 años que residen en el municipio, que representan casi un cuarto de su población.

El edil, que estuvo acompañado en esta presentación de la coordinadora de la Unidad de Mayores del Ayuntamiento, Raquel Montesdeoca, y del vicepresidente de la Comisión Permanente del Consejo Municipal de Mayores, Roberto Álvarez, explicó la relevancia de haber logrado la adhesión del municipio a esta iniciativa, puesta en marcha por la OMS y coordinada en España a través del Imsero, con unos 200 miembros en el Estado, para la que la localidad lleva años trabajando y que supone **“un reconocimiento a las políticas locales y a nuestra apuesta por estructuras y servicios municipales proyectados para que todas las personas**, independientemente de sus edades, habilidades y capacidades, para que puedan vivir de forma saludable, segura y participando activamente en todos los ámbitos de la vida social”, señaló Ascanio.



Así, valoró que “este es uno de los días grandes de este mandato, un reconocimiento que acompaña a un cambio de modelo en muchos aspectos de nuestro día a día y que va a contribuir a que seamos un municipio más inclusivo y accesible.

Para lograrlo, hemos implicado a todo el Ayuntamiento, al igual que la vida de las personas mayores se desarrolla en todos los ámbitos del municipio, con el objetivo de mejorar los entornos y servicios para que faciliten un envejecimiento activo y saludable y la participación en todos los ámbitos de la vida social”.

“Formar parte de esta Red nos ayudará a ser mucho más eficaces y eficientes en los objetivos que nos hemos marcado para los próximos años, un apoyo extraordinario y de alto valor social que va a ir acompañado de un gran cambio en las políticas públicas dirigidas a mejorar la calidad de vida de las personas mayores, que iniciamos en este mandato y que aceleramos en respuesta a las consecuencias del impacto de la pandemia. Este trabajo, que no paró incluso en lo peor de la crisis sanitaria, ha sido posible gracias a una clara voluntad política y a un esfuerzo técnico y ciudadano enorme,



MUNICIPIO AMIGABLE

especialización, de la Unidad de Mayores y del Consejo Municipal de Mayores de La Laguna”, añadió Rubens Ascanio.





Un proceso que, tal y como recordó Montesdeoca, arranca ahora su segunda fase con “la implementación y seguimiento del primer plan de acción municipal en este ámbito y que continuará con la presentación a la Red, dentro de tres años, del informe de evaluación de los progresos realizados con la ejecución del plan, así como la elaboración del siguiente plan y sus correspondientes indicadores, en un ciclo de mejora continua y siempre con la participación de las personas mayores”.

El reconocimiento de adhesión recoge que, además de haber dado los pasos requeridos, con el diagnóstico, la elaboración del plan de acción y los indicadores de seguimiento, La Laguna “desarrolla políticas, programas y servicios que mejoran la calidad de vida de sus vecinos y, en especial, de aquellos colectivos más vulnerables que, por razón de edad, nivel de dependencia, problemática social o situación, requieran medidas correctivas que garanticen su bienestar”.

Y entre las acciones en marcha, recoge los programas de la Unidad de Mayores, vinculada al Área de Bienestar Social, para la dinamización del asociacionismo de mayores, con actividades formativas, culturales o de ocio para impulsar la participación en la vida social y comunitaria; la creación del Consejo Municipal de Mayores, órgano para el asesoramiento, colaboración y participación en los asuntos municipales relativos a las personas mayores y con una amplia representación de este colectivo; el Servicio de Ayuda a Domicilio, la Teleasistencia Domiciliaria y el Centro municipal de Estancia Diurna para Mayores.

Además del programa específico de ayudas económicas municipales para favorecer el desenvolvimiento personal y la eliminación de barreras en los domicilios, la colaboración estrecha del Área con centros residenciales y con diversos recursos sociosanitarios que actúen con el colectivo de Mayores, así como el programa de actividades de baja intensidad que promueve el Organismo Autónomo de Deportes en los centros de ciudadanos o el proyecto de ocio y tiempo libre en las piscinas de Bajamar y Punta del Hidalgo del Área de Participación Ciudadana, entre otras.



El Área, a través de su Unidad de Mayores y en colaboración con diversos departamentos y entidades, gestiona una amplia red de servicios centrados en la atención a las personas mayores vulnerables y de apoyo a la permanencia en el domicilio, realiza grandes esfuerzos en la promoción del envejecimiento activo, con uno de los programas de actividades más extensos y completos de Canarias, y una apuesta firme por la participación comunitaria, especialmente, a través del Consejo municipal de Mayores, un órgano asesor en el que están representadas las más de 35 asociaciones de los pueblos y barrios y diferentes organismos públicos.

El municipio presentó el pasado mes de marzo, en un trabajo directo con el colectivo, su primer plan transversal de acción “La Laguna, ciudad amigable con las personas mayores”, un programa trienal con 107 actuaciones de ámbito municipal que proyecta un replanteamiento de los pueblos y barrios de La Laguna y que se articula en torno a la participación de las personas mayores, el mantenimiento de su autonomía el mayor tiempo posible y la mejora del medio físico

en el que transcurre su vida en el municipio, todo orientado a promover el envejecimiento activo.

El Plan se desarrolla en 8 grandes líneas de acción para la mejora de los espacios al aire libre y edificios, transporte, vivienda, participación social, respeto e inclusión social, participación cívica y empleo, comunicación e información, así como servicios de apoyo comunitario y de salud. Las actuaciones, consensuadas

El Área, a través de su Unidad de Mayores (...) realiza grandes esfuerzos en la promoción del envejecimiento activo, con uno de los programas de actividades más extensos y completos de Canarias.

con las distintas concejalías y personal técnico municipal, incluyen la potenciación y continuidad de programas ya en desarrollo, además de la puesta en marcha de nuevas intervenciones en todos los niveles.

El municipio cambia, por tanto, de abordar la planificación estratégica desde un planteamiento basado en las

necesidades, que contempla a las personas mayores como objetivos pasivos, a otro centrado en los derechos, que reconoce los de las personas mayores a la igualdad de oportunidades y de trato en todos los aspectos de la vida a medida que envejecen, y respalda su responsabilidad para ejercer su participación en todos los aspectos de la vida comunitaria.





Este modelo supone que el municipio adapte sus estructuras y servicios para que sean accesibles, faciliten el envejecimiento activo e incluyan a las personas mayores con diversas necesidades y capacidades. Dado que el envejecimiento activo es un proceso que dura toda la vida y que afectará a todos los grupos poblacionales más tarde o más temprano, una ciudad amigable con las personas mayores se convierte en un municipio para todas las edades.

Entre las acciones previstas, se incluyen servicios de estancia o acompañamiento nocturno para personas mayores que viven solas o que dependen de personas cuidadoras, promover programas de vivienda compartida y viviendas intergeneracionales, e implantar planes de empleo para la realización de pequeñas reformas en los domicilios y para talleres de atención a las personas mayores.

Además, permitirá crear la figura de la persona mediadora intergenera-

cional en los CEIP e IES, elaborar un protocolo de actuación en situaciones de soledad no deseada, aislamiento social, vulnerabilidad y/o malos tratos; implantar un programa para promover la salud psicológica y emocional de las personas mayores, acompañado de acciones preventivas sobre patologías que puedan afectar especialmente a este colectivo, como la salud cardiovascular, así como crear un programa para la preparación para la jubilación, un censo de personas que viven solas y poner en marcha el proyecto de Farma-escuela con el Colegio Farmacéutico.

Asimismo, recoge un protocolo específico para la atención a las personas mayores en los servicios municipales, acompañado de formación al personal de atención a la ciudadanía y con perspectiva de género, e incluye habilitar solares para zonas verdes, ampliar la red de huertos urbanos, instalar baños públicos adaptados en el municipio, potenciar el voluntariado entre las personas mayores, mejoras en el transporte, la Revista del mayor (que ya lleva dos números) o una guía de recursos y servicios para personas mayores en el municipio, entre otras muchas actuaciones.

Este Plan de Acción integra la perspectiva de las personas mayores en la planificación municipal, para lo que ha contado con su participación directa a través del Consejo Municipal de Mayores, convirtiéndoles en principales protagonistas de un proceso que continuará con la evaluación continuada de los progresos realizados y la aprobación del siguiente plan, en un ciclo de mejora continua.



Todas las medidas se fundamentan también en los resultados del diagnóstico La Laguna, ciudad amigable con las personas mayores, una investigación participativa de 14 meses de duración y más de 350 páginas, que se presentó en 2020 y que, a través de cuestionarios directos, recoge las necesidades y principales propuestas de mejora en materia de servicios públicos, transporte, salud, condiciones ambientales y demandas socioculturales.

Este diagnóstico, promovido por el Ayuntamiento y el Comité permanente del Consejo de Mayores, fue desarrollado por el equipo de trabajo sobre envejecimiento del Centro de Estudios Universitarios de Desigualdad Social y Gobernanza (Cedesog), de la Universidad de La Laguna, y la Asociación de Investigación Acción-Social Siendo, con la colaboración de la Unidad de Mayores.



La tertulia literaria de los miércoles





Quizá la realidad no sea un conjunto de palabras, un relato, ni una novela, pero hay que conceder que las palabras arrojan luz a la complejidad y profundidad de nuestro mundo.

A través de las palabras nombramos realidades, las hacemos presentes y podemos debatir sobre ellas. Con ellas podemos cambiar la realidad y también con palabras cuestionamos a las palabras que oprimen. Damos vida al pasado, contamos nuestra propia historia y construimos lo que dejaremos quienes están por venir. ¿Y si resulta que lo que no tiene nombre, no existe?

Cada miércoles desde hace tres años se reúne en la Biblioteca Municipal Adrián Alemán de Armas, un grupo de laguneras y laguneros que cogen las palabras, las mezclan, las estiran, las lanzan contra las paredes, las pisan, las sacuden, las escriben un papel y las comparten. Esta tertulia literaria nace a raíz del taller de escritura de memorias en la Escuela Literaria de Antonia Molinero, “y desde ese momento no hemos fallado ni un miércoles” indica Roberto Álvarez.

El grupo se sienta en círculo en esas sillas con una mesita incorporada a los lados.

LA TERTULIA LITERARIA

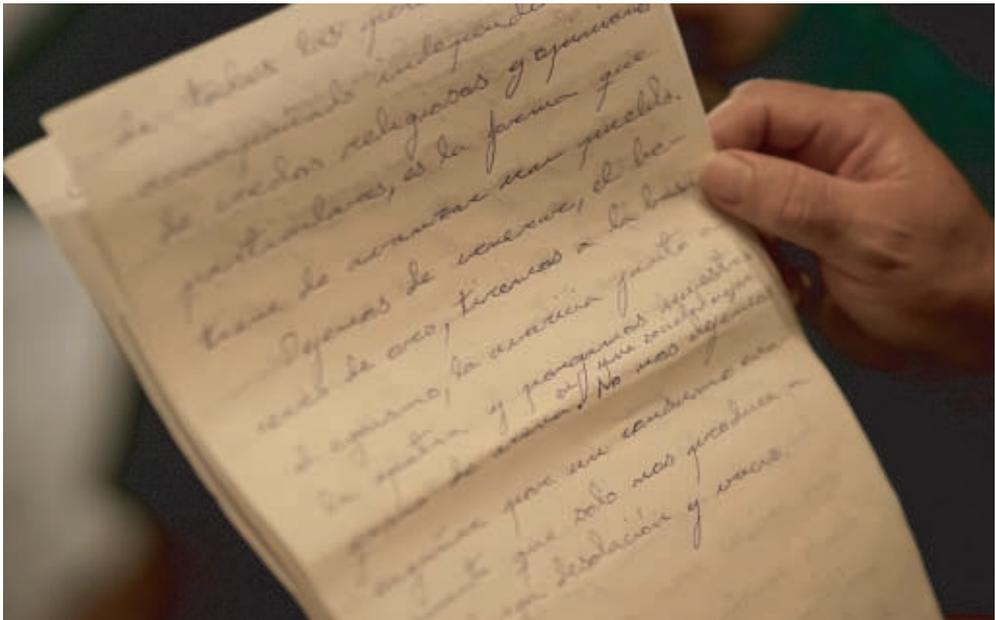
La misma dinámica se repite cada semana, escogen un tema, “pueden ser cuestiones sociales, personales o literarias, por ejemplo la vida y la muerte, los hermanos, el café, el machismo o el miedo” apunta Pablo M. Rguez. mientras lucha por ordenar los papeles que trae para la sesión de hoy. Una vez elegido el tema, cada uno inicia su semana de gimnasia verbal y racional, el maltrato y la adoración a las palabras. Piensan a través de ellas y construyen un relato que llevan a la tertulia. Allí, leen su escrito y comienza la verdadera construcción de realidades: comparten sus

puntos de vida, las experiencias de cada uno, los sentimientos y las risas. El tema hoy es “el migrante”. Cuánto hacen falta las palabras para recordar que el pueblo canario es migrante y que donde hoy están otros, una vez estuvimos nosotras.

-¿Por qué la Victoria no es la Matanza de Acentejo y al revés?

- Porque la historia la escriben los que ganan.

MAYORES





¿Qué historia estaríamos estudiando hoy en día si esta hubiese sido escrita por personas con los mismos valores de debate y honestidad que comparten esta generación del '20 sentada en democrático círculo con mesas demasiado pequeñas para tanto talento?

Empiezan por plantearse la palabra migración, ha cambiado, ya no es inmigración. El uso de ese prefijo implica una subjetividad intencionadamente etnocéntrica cuando se trata de definir un fenómeno inherente al ser humano. Migración, tanto si se trata de personas que

vienen, personas que están de paso, o personas que se van. Luz sobre la realidad: “migración” y no “inmigración” porque es más complejo profundo y global. No es cosa de otros. El lenguaje nunca es inocente.

Miguel Alberto es un migrante actualmente, y su relato refleja un presente para él. Para casi la totalidad del grupo, los relatos reflejan un pasado. Para mí, un legado sobre sus pensamientos que dejarán para quien tenga la suerte de leerlos.

Pablo comenta: “A mí me decía un señor africano, no recuerdo exactamente de qué país, que cuando en su pueblo moría un viejo, era como si en occidente ardiera una biblioteca”.

Este grupo tiene documentos escritos de tres años de trabajo incesante, a veces trabajos de búsqueda personal como en el caso de Albania, y otras veces, trabajos para relajarse, pero siempre un trabajo para encarar las realidades y desarmarla desde diferentes flancos.

Reunir estos textos en una publicación va tomando relevancia a medida que pasa el tiempo, y Cristina Savoie, una de las integrantes de la tertulia, va tomando la delantera en ese territorio editorial. Acaba de mandar a imprenta cien ejemplares de sus escritos. Cien y no noventainueve “porque yo soy muy chula”, aclara. Cristina parece tener uno de los talentos más intelectualmente refinados que se disputaría con vehemencia cualquier aspirante a escritor, y es la capacidad de hacer reír.

“Cuando en mi pueblo moría un viejo, era como si en occidente ardiera una biblioteca”

LA TERTULIA LITERARIA



MAYORES

LA TERTULIA LITERARIA

Mientras esta generación conformada como tertulia literaria, organiza su propio archivo, y a la espera de poder disfrutar del legado de sus reflexiones, tratemos de recordar estos nombres por si los vemos en alguna librería firmando alguna publicación:

Pablo M. Rguez. Lorenzo, Cristina Savoie, Maria José Alberto, Albania Pacheco, Argelia Martín, Miguel Alberto Pérez, Roberto Álvarez y Victoria Hernández.

Son nombres propios, son palabras, son vidas, cientos de historias, mil relatos, son amigos, madres, padres, hermanos, hijos, hijas, son personas que se lo pasan bien escribiendo. Son la tertulia literaria de los miércoles.

MAYORES



En edad de estudiar

“Yo pienso en el corto o medio plazo, no por nada, sino porque los objetivos a largo plazo pierden fuerza por el camino” comenta Yolanda.

Me recibe en su estudio. Lo que anteriormente era un almacén, luce hoy como el refugio de cualquier estudiante universitario; apuntes, libros, el temario ya abierto en la pantalla del ordenador y, en una de las paredes, la foto de su promoción de bachillerato.



Comenzó a estudiar después de quedarse sin trabajo, primero, el certificado de estudios secundarios, luego un ciclo de grado medio, después, bachillerato, y ya estando ahí empezó a plantearse una posibilidad que comenzaba a dibujarse en su mente: “¿Y si me apunto en la universidad?”. Con la ayuda y empuje del equipo docente del C.E.P.A. de la Comarca Nordeste de Tenerife, en Tejina, la posibilidad fue cada vez tomando más fuerza y hoy Yolanda, a sus 60 años, se convierte, para sorpresa y orgullo de todos, en la primera mujer universitaria de su familia.

Estudia el grado de Economía en la Universidad de La Laguna con “mucha ilusión y también con mucha responsabilidad”. No solo es mayor que el resto de sus compañeros sino también es mayor que el profesorado, aunque duda con un docente al que “no le ha pillado bien la edad”. Comenta que a veces se siente desubicada por parecer la abuela de todo el alumnado, pero afirma que la sensación de triunfo al despertarse por las mañanas sabiéndose universitaria es un mérito que no se compra con dinero. Estudia por satisfacción propia, por el gusto de aprender y de estar conectada con el mundo que la rodea.

“la gente mayor también tiene ganas de aprender y ganas de hacer cosas, yo lo recomiendo porque te mantiene activa, te mantiene al día. El objetivo es estudiar. No tener una actividad es un deterioro a medio plazo, porque si no tienes una rutina y una actividad pierdes el interés por la vida”.

“¿Y si me apunto en la universidad?”

Yolanda es consciente de las limitaciones profesionales actuales y no solo para las personas mayores, pero para ella es más importante la satisfacción personal de superarse a sí misma y de poder comprobar cada día que los años no quitan, sino que dan vida. “Dejé de estudiar en segundo de B.U.P. y siempre tuve esa carencia de no haber estudiado, pero bueno, nunca es tarde y aquí estoy”. Confirma con una sonrisa lo que todas las personas que trabajamos sabemos: que la vida de estudiante es la mejor, y cuando algo es bueno, ¿por qué debe tener una edad?

Como Yolanda sabe, la historia de nuestras vidas se construye en tiempo presente, avanzando distancias cortas y escudriñando qué se ve desde ese nuevo lugar: el graduado, un ciclo, bachillerato, una carrera. Y como sucede en las grandes historias, los caminos están llenos de personas que forman parte de él, que ayudan y dan las fuerzas necesarias para seguir. En este caso Yolanda desde que dio ese temido primer paso, encontró esa compañía en el C.E.P.A. y solo guarda recuerdos bonitos de aquella primera etapa.

Ahora en la carrera el ritmo es diferente, más frenético, más intenso. Es consciente de que su pulso es otro, pero es más consciente aún del poder de las herramientas que la trajeron hasta donde está hoy en día; “la carrera me asusta, la verdad, pero yo no desisto. Voy pasito a pasito, si no es en cuatro años, es en seis o los que sean, total, yo tengo todo el tiempo del mundo”.

Y es que la edad de estudiar, es cualquiera.

MAYORES



>>>> Sobre el Centro de Educación de Personas Adultas <<<<<<

El C.E.P.A. de la comarca noreste de Tenerife con sede en Tejina, es un centro de formación dependiente de la Consejería de Educación del Gobierno del Canarias con una fórmula pedagógica basada en el acercamiento humano proyectado a través de los valores de la educación de personas adultas.

Es un servicio público y gratuito que garantiza una formación de calidad y el apoyo necesario para que su alumnado logre sus objetivos.

Si quieres más información sobre las formaciones, charlas, talleres y titulaciones disponibles, no dudes en ponerte en contacto.

Horario de atención al público:

--> Lunes, miércoles, jueves y viernes de 9:00 a 13:00
--> Martes de 16:00 a 20:00

MAYORES

Pide cita previa escaneando este código QR



922 15 03 12
689 22 12 50
38011108@gobiernodecanarias.org



*Taller de
musico-
terapia*

La clase comienza, de forma inesperada, con un sol de 9 de marzo que ya empieza a calentar. Las compañeras que acuden hoy al taller de musicoterapia se colocan de forma estratégica a lo largo del parque frente al Centro Ciudadano de San Lázaro, buscando cada una su rayito de sol.

La música desarma y saca a relucir lo que nos esforzamos en ocultar en el día a día, tiene esa cualidad de suero de la verdad que nos hace confesar, recordar y disfrutar, porque cuando nos desprendemos de las cargas, la risa encuentra los huecos para salir.

No es cualquier cosa esto de la música, a veces hay que pararse y cerrar los ojos para poder escuchar, para escuchar la música y lo que viene después de la música.

Las páginas que siguen son para leer, pero si nos esforzamos lo suficiente, casi podemos escuchar las palabras.



- Hoy es nueve de marzo y ayer fue un día importante.
- El Día de la Mujer.
- Importante.
- Ya no es el día de la mujer trabajadora como antes.
- No, ¡claro que no! es el día de Las Mujeres, de todas.
- Lo de trabajadoras ya lo llevamos de apellido las mujeres
- Sí, eso nos viene ya al nacer, el peso que llevamos encima por ser mujer no es normal.
- ¿Han cambiado cosas con el tiempo?
- Claro que han cambiado, antes era solo el hombre y el resto era secreto de estado.
- Yo hasta los dieciséis no fui mujer y en ese momento me enteré de que eso pasaba cada mes.
- ¡Fíjate tú!
- Las cosas han cambiado, claro que si, ya no es eso de las niñas rosa y los niños azul.
- Ni de la mujer a la casa y el hombre a trabajar.
- ¿Recuerdan esta canción? Atentas a la letra:

**“Lunes antes de
almorzar,
una niña fue a jugar,
pero no pudo jugar
porque tenía que
planchar
así planchaba así, así
así planchaba así, así
así planchaba así, así
así planchaba que yo
la vi...”**



- ¡Pero mira qué letra!

- ¡Qué barbaridad!

- ¿Creen que si volvieran a escribir esta canción hoy en día tendría esa letra?

- Ni de coña, vamos. No, no.

- Vamos a probar con otra letra, como si se hiciera hoy en día, ¿cómo sería?

*Lunes antes de almorzar,
una niña fue a jugar,
pero no pudo jugar
porque tenía que*

- ¡Estudiar!

- Por ejemplo, muy bien. A ver qué más...

*Lunes antes de almorzar,
una niña fue a jugar,
pero sí pudo jugar
Y se puso a...*

- ¡Bailar!

- ¡Saltar!

- ¡Cantar!



MAYORES

El taller de musicoterapia es participativo, fluido y que se va construyendo en el momento porque las protagonistas son las personas que participan. Por su parte July, nuestra musicoterapeuta, dinamiza las sesiones, lanza ideas, recibe canciones, aporta movimiento, reconduce los enrales, trae juegos y entre todas van forjando cada miércoles, un grupo de apoyo cada vez más sólido. Para quien piense que esto se trata de escuchar música y bailar, las compañeras de San Lorenzo invitan a probar. Para ellas es un espacio seguro en el que conocerse a sí mismas y a sus compañeras, un lugar de empoderamiento y verdad en el que se atreven a dejarse sentir para salir con mucha más energía de la que trajeron.

Unos días, el tema es más emocional, otros días más de relajación, pero hoy el tema es el 8 de marzo, y de esa complicidad absoluta entre mujeres que se conocen de toda la vida, surge de forma espontánea la fuerza más poderosa de todas: la risa.

Porque en la risa hay sorpresa y está lo inesperado, en esa risa que estalla de repente en la boca está el asombro y la empatía. Esas risas de un 9 de marzo en el Centro Ciudadano de San Lázaro son una reivindicación: **hoy también es el día de las mujeres.**

MUSICOTERAPIA

- Vamos a hacer una actividad en círculo para ejercitar la memoria y la psicomotricidad, a ver hasta dónde llegamos. Yo empiezo con un movimiento, la siguiente repite el mío y añade algo más, puede ser una palabra, un baile, un gesto...lo que quieran, y la siguiente repite lo anterior y añade algo más. ¿Listas?

La rueda dura bastante y un señor que pasa en ese justo instante por la calle se sorprende al escuchar lo siguiente:

Golpe en el suelo, golpe en el suelo.

Palmada, palmada.

Beso volao, beso volao.

“Iiiihhhhh, iiiihhhh”

“Shh, shhh”

“GUAAAAAAPAAAAAAA”

Y por supuesto, risas.

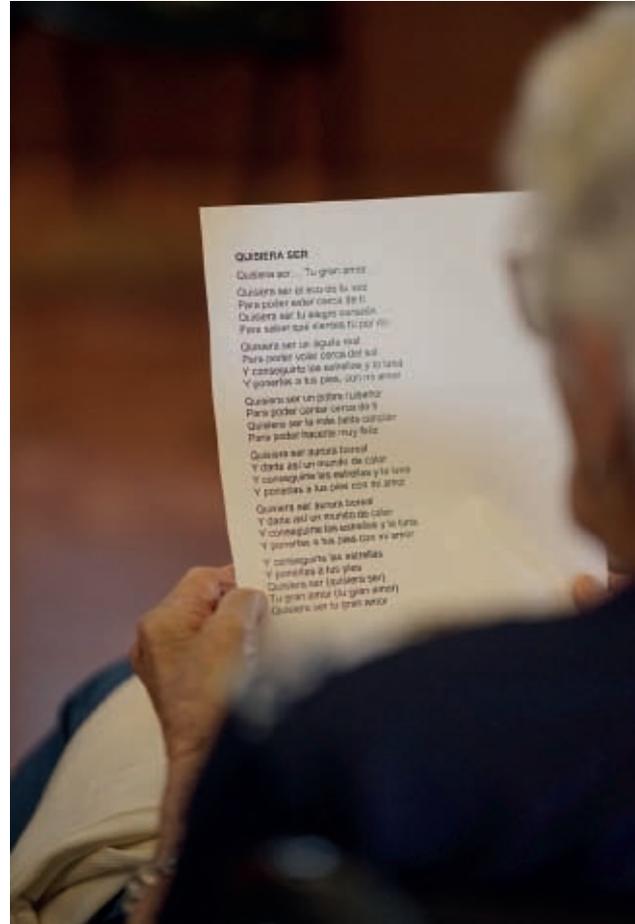


La clase termina con un deseo, tras cantar en grupo “Quisiera ser”, Jully acaricia la melodía de la canción con su guitarra y nos invita a relajarnos y pensar en nuestra frase favorita de la letra. ¿Qué quisiéramos ser si pudiéramos elegir? ¿El eco de tu voz para poder estar cerca de ti?, ¿aurora boreal?, ¿quisiera ser tu gran amor? ¿Qué quisiera ser yo? Probablemente como ellas dentro de unos años.

A Paulina, una de las compañeras, le viene repentinamente a la cabeza una copla y, como el taller es participativo, no tiene reparos en comunicarlo en ese mismo instante mirando a Jully fijamente:

“Rompe de una vez esa guitarra,
que mi novio es carpintero
Y la sabe componer”

La música como la alegría, es mejor cuando es compartida.



Los talleres de musicoterapia se imparten en las Asociaciones de Mayores del municipio, si quieres apuntarte puedes hacerlo llamando al 671 771 849



Hamburguesas saludables y con buen humor



Tita contagió de tristeza a toda su familia después de llorar preparando la tarta de bodas de su hermana Rosaura con Pedro, el amor de su vida. Laura Esquivel no trató de hacer un recetario cuando escribió Como Agua Para Chocolate, pero sí señaló a ese ingrediente extra que aporta cada cocinera a su elaboración y que afecta a cada comensal.

Idaira por su parte, no es chef, sino nutricionista, e indica con precisión y consistencia cada alimento, proceso o condimento que convierte una comida rica, en una comida saludable. La sala del Centro Cívico de Guamasa está llena de alumnas, mujeres laguneras que llevan toda su vida cocinando y con el sazón tan interiorizado que se atreven a evolucionar sus recetas.

Hoy toca cocinar hamburguesas de garbanzos con salsa de yogur, una receta muy rápida y fácil de elaborar que puede consumirse en cualquier época del año aportando sabor y nutrientes a cualquier plato del día. Entre picar cebolla, pimientos y ajos, comienzan las primeras risas y bromas, y no paran en ningún momento. Nada particularmente reseñable, solo carcajadas que vienen con el trabajo ligero, la buena compañía, los olores del sofrito que ya empiezan a inundar la habitación, un baile a la vista y

entre medias, Idaira no deja de aportar conocimiento; los garbanzos en agua fría, las judías en agua caliente porque si no, se asustan; la piccita de fruta siempre al bolso que luego da hambre y nos comemos cualquier cosa, legumbres cuatro veces a la semanas, hay muchas formas de comerlas, los tiempos de remojo de las lentejas, las lentejas de bote están conservadas en salmuera, pero mejor leer la etiqueta siempre, el yogur natural, griego para conseguir más textura, el café bueno y el azúcar en el estante del supermercado mejor que en casa. No puede evitar meterse en cada broma que sueltan por ahí.

Al final, toca probar las hamburguesas. Como era de esperar y al igual que Tita hizo con su familia, desde el primer mordisco y hasta que una hace la digestión, se queda contagiada con las ganas de reírse de todo. **Será por eso que son tan saludables las recetas que hacen en estos cursos.**

Los talleres de cocina saludable se imparten en las Asociaciones de Mayores del municipio. si quieres apuntarte puedes hacerlo llamando al 671 771 849

HAMBURGUESAS SALUDABLES



HAMBURGUESAS SALUDABLES

MAYORES



Hamburguesas de garbanzos



Elaboración

- Precalentar el horno, calor arriba y abajo
- Cortar la cebolla, el pimiento y la zanahorias en trocitos pequeños.
- En una sartén, añadir unas gotas de aceite de oliva y saltear la mezcla anterior durante unos 10 minutos hasta que quede pochada.
 - Lavar los garbanzos en el escurridor.
- En un bol , echar los garbanzos y triturar con ayuda de un tenedor.
- Mezclar las verduras con los garbanzos y remover. Añadir las especias y la sal.
- Batir los dos huevos en un cuenco y remover con la mezcla anterior.
- Con las manos, hacer bolitas y aplastarlas en forma de hamburguesas.
 - Meter en el horno a 200 grados durante 15 minutos.
- Mientras hacer la salsa de yogur en un cuenco, añadiendo un yogur, una cucharada de aceite de oliva virgen y una pizca de sal, pimienta negra, orégano y ajo en polvo. Remover.

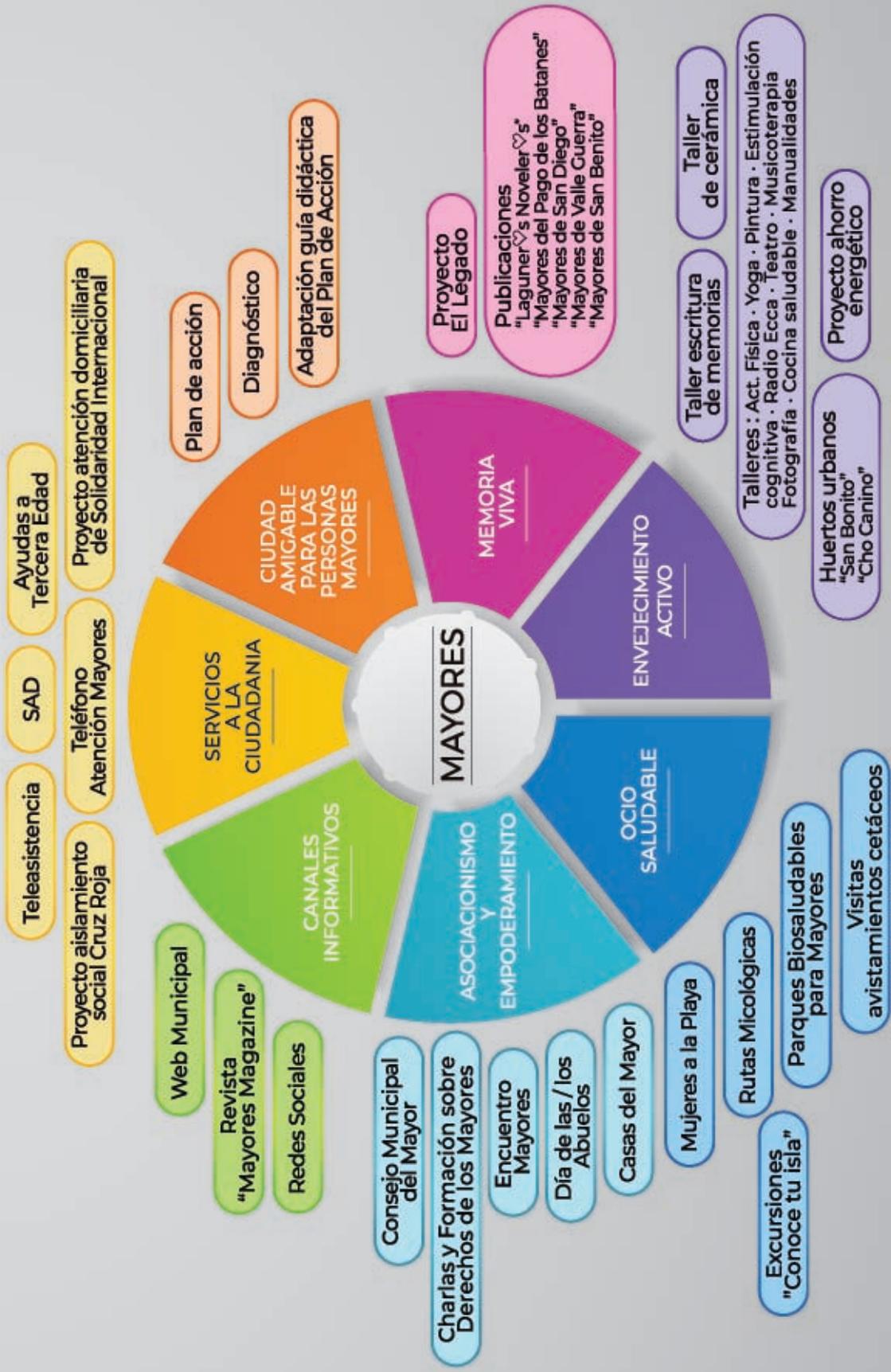
Ingredientes

2 Botes de 400 g de garbanzos cocidos	1 Cebolla mediana	2 Huevos	Aceite de oliva virgen
2 Zanahorias medianas	1 Pimiento rojo	2 Yogures naturales	

¡Nos cuidamos!

Programa municipal para mayores

En las siguientes páginas encontrarás un resumen de talleres, actividades y charlas que se llevan a cabo desde el Ayuntamiento con el principal objetivo de hacer de La Laguna, un lugar mejor para toda su población.



Servicios a la ciudadanía

La labor de la concejalía de Bienestar Social y Calidad de Vida es estar cerca y accesible en todo momento.



SAD

El Servicio de Atención Domiciliaria proporciona el conjunto de actuaciones preventivas, formativas y rehabilitadoras, llevadas a cabo por profesionales cualificados en el propio domicilio, con el objetivo de atender en las actividades básicas que necesite la persona usuaria.



TELEASISTENCIA

La Teleasistencia Domiciliaria es un servicio preventivo que permite detectar situaciones de riesgo y que proporciona atención inmediata, seguridad y tranquilidad a las personas usuarias y familias garantizando la atención en caso de emergencia



Teléfono de atención para personas mayores

línea gratuita de información municipal sobre servicios, prestaciones, actividades, etc.

900 701 011

De 9:00 A 14:00 HORAS

ASOCIACIONES DE MAYORES



CENTROS del DISTRITO 1

- 1. Asociación de mayores de San Lázaro / 2. Asociación de mayores AMULL / 3. Asociación de mayores Antonio Fostros / 4. Asociación de mayores Cruz de Marca / 5. Asociación de Mayores Tinguaro Mayor / 6. Asociación de Mayores Enrique Ruméu / 7. Asociación San Diego

CENTROS del DISTRITO 2

- 1. Asociación de mayores Pico Cho Canino / 2. Asociación de mayores Benchomo / 3. Asociación Club de Mayores Miguel de Unamuno / 4. Asociación de Mayores La Candelaria de San Román / 5. Asociación vecinal El Rocío / 6. Asociación de Mayores Universo de Gracia

CENTROS del DISTRITO 3

- 1. Asociación de mayores Santísimo Cristo de la Montaña de Taco / 2. Asociación de mayores Montaña de San Matías / 3. Asociación de Mayores Nuestra Ilusión / 4. Asociación de Mayores Nueva Generación / 5. Asociación de Mayores Pérez Soto / 6. Asociación de Mayores San Martín-Los Andenes / 7. Asociación de Mayores El Granero / 8. Asociación de Mayores Beneharo / 10. Asociación de Mayores Amigos de la Amistad / 11. Asociación de Mayores Cristo del Pilar / 12. Asociación de Mayores La Ternura / 13. Asociación de San Jerónimo

CENTROS del DISTRITO 4

- 1. Club de Mayores Leopoldo Morales / 2. Asociación de mayores San Joaquín y Santa Ana / 3. Asociación vecinal Santa Rosa de Lima

CENTROS del DISTRITO 5

- 1. Asociación de mayores Apio / 2. Asociación de mayores el Boquerón / 3. Club de Pensionistas y jubilados Los Corazones de Tejina Pejuco / 4. Asociación de la Tercera Edad La Atalaya / 5. Asociación de Mayores Los Dos Hermanos / 6. Asociación Club de Pensionista Isoque de San Juan

CENTROS del DISTRITO 6

- 1. Asociación de Mayores Teowaldo Power

PROGRAMACIÓN MUNICIPAL PARA MAYORES

Febrero · junio
2023

TALLERES ASOCIACIONES DE MAYORES

AMIGOS DE LA AMISTAD / LUNES Yoga 17.45h / JUEVES Gimnasia 17.45h
AMULL / MIERCOLES Yoga 17.45h / JUEVES Fotografía 17.00h
ANTONIO FOSTROS / LUNES RADIO ECCA 16.00h / MARTES Pintura 16.00h
APIO - BOQUERÓN / LUNES Actividad física - estimulación cognitiva 16.00h
ATALAYA / LUNES Cocina saludable 17.00h / JUEVES RADIO ECCA 16.00h / VIERNES Yoga 17.45h
BENCHOMO-LAS MANTECAS / MIERCOLES RADIO ECCA 17.15h / JUEVES Actividad física 18.00h
BENEHARO / VIERNES Pintura 16.00h
CANDELARIA SAN ROMÁN / MIERCOLES Yoga 16.00h / JUEVES Estimulación cognitiva 16.00h
CRUZ DE MARCA / MARTES Gimnasia 17.30h / VIERNES Manualidades 17.45h
DOS HERMANOS / MARTES RADIO ECCA 16.00h / MIERCOLES Pintura 16.00h / VIERNES Yoga 16.00h
EL GRANERO / LUNES Yoga 16.00h / VIERNES Pintura 17.45h
HOGAR DEL PENSIONISTA PADRE ANCHIETA / JUEVES Pintura 16.00h - Cocina saludable 17.45h / VIERNES Fotografía 16.00h
IPALAM / LUNES Pintura 18.00h / VIERNES Gimnasia - estimulación cognitiva 16.30h
ISOGUE DE SAN JUAN / MIERCOLES Pintura 17.45h / JUEVES RADIO ECCA 17.30h
LA TERNURA - CRISTO DEL PILAR / MIERCOLES RADIO ECCA 17.30h / JUEVES Gimnasia 16.00h
LEOPOLDO MORALES / MARTES Gimnasia 17.45h / VIERNES Cocina saludable 16.00h
MIGUEL DE UNAMUNO / MARTES Pintura 17.30h / MIERCOLES Actividad física 16.00h
NUESTRA ILUSIÓN / MIERCOLES Manualidades 17.45h / JUEVES Cocina saludable 16.00h
NUEVA GENERACIÓN / MARTES RADIO ECCA 18.30h / MIERCOLES Musicoterapia 17.30h
PENJUCOTE / LUNES Actividad física - Estimulación cognitiva 17.45h / JUEVES Pintura 17.45h
PÉREZ SOTO / LUNES Pintura 16.00h / MARTES Fotografía 17.00h / JUEVES Yoga 18.30h
PICO CHO CANINO / MIERCOLES Gimnasia - Estimulación cognitiva 16.30h / JUEVES Yoga 16.45h
SAN DIEGO / MARTES Yoga 18.00h / MIERCOLES Cocina saludable 16.30h
SAN JERÓNIMO / LUNES RADIO ECCA 17.30h
SAN JOAQUÍN Y SANTA ANA / LUNES Gimnasia 16.30h / MARTES Musicoterapia 16.30h
SAN LÁZARO / MARTES Cocina saludable 16.00h / JUEVES Musicoterapia 16.00h
SAN MARTÍN LOS ANDENES / MARTES Gimnasia - estimulación cognitiva 16.30h / VIERNES Actividad física 17.45h
SAN MATÍAS / MIERCOLES Musicoterapia 16.00h / VIERNES Actividad física 16.00h
SANTÍSIMO CRISTO DE LA MONTAÑA DE TACO / MARTES Gimnasia 16.30h / JUEVES Musicoterapia 17.30h
TEOBALDO POWER / LUNES Actividad física 18.00h / JUEVES Estimulación cognitiva 17.00h
TINGUARO MAYOR / MARTES Musicoterapia 17.45h / MIERCOLES Actividad física 17.45h
UNIVERSO DE GRACIA / MARTES Yoga 16.00h / MIERCOLES RADIO ECCA 16.00h



INFORMACIÓN EN: Tel. 671 771 849 · lagunadinamizacionsocial@gmail.com



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
SAN CRISTÓBAL DE
LA LAGUNA



BIENESTAR SOCIAL Y CALIDAD DE VIDA



En La Laguna
no cambiamos



PROGRAMACIÓN MUNICIPAL PARA MAYORES

Febrero · junio
2023

SENDEROS POR LA ISLA

“Pateos” que te llevarán a diferentes rincones de nuestra isla

ALMENDROS EN FLOR · SANTIAGO DEL TEIDE · 4 KM / 11 FEBRERO

MONTAÑA PELADA · MÉDANO · 5 KM / 11 MARZO

CAMINO DE LA ORILLA DEL MONTE (LA CALDERA) · LA OROTAVA · 5,5 KM / 25 MARZO

LA CALETA - EL PUERTITO · ADEJE · 5 KM / 15 ABRIL

CIRCULAR LAS RAICES · LA ESPERANZA · 6 KM / 22 ABRIL

MONTAÑA GUAMASO · PARQUE NACIONAL DEL TEIDE · 3,5 KM / 6 MAYO

JUAN ÉVORA · MIRADOR NARICES DEL TEIDE · P. N. DEL TEIDE · 4,5 KM / 20 MAYO

CIRCULAR LAS RAICES · LA ESPERANZA · 6 KM / 3 JUNIO

Incluye traslado hasta el municipio donde se realizará el sendero

INFORMACIÓN EN: Tel. 671 771 849 · lagunadinamizacionsocial@gmail.com



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
SAN CRISTÓBAL DE
LA LAGUNA



BIENESTAR SOCIAL Y CALIDAD DE VIDA



En La Laguna
nos cuidamos

PROGRAMACIÓN MUNICIPAL PARA MAYORES

Febrero · junio
2023



ECOTOURS

Avistamientos de cetáceos

Incluye traslado hasta el lugar de salida en Puerto Colón,
viaje de 3 horas y almuerzo



12 DE FEBRERO
12 DE MARZO
16 Y 30 DE ABRIL
14 Y 27 DE MAYO
10 DE JUNIO

INFORMACIÓN EN: Tel. 671 771 849 · lagunadinamizacionsocial@gmail.com



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
SAN CRISTÓBAL DE
LA LAGUNA



BIENESTAR SOCIAL Y CALIDAD DE VIDA



En La Laguna
nos cuidamos

PROGRAMACIÓN MUNICIPAL PARA MAYORES

Febrero · junio
2023



CURSOS DE CERÁMICA

Taller de Cerámica para Mayores

Primer grupo / FEBRERO - ABRIL

Segundo grupo / ABRIL - JUNIO

Duración: 2 MESES

Horario: VIERNES DE 10H A 13H

Lugar:

EDUARDO DE ROO, 13 LA LAGUNA



INFORMACIÓN EN: Tel. 671 771 849 · lagunadinamizacionsocial@gmail.com



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
SAN CRISTÓBAL DE
LA LAGUNA



BIENESTAR SOCIAL Y CALIDAD DE VIDA



En La Laguna
con cohesión



PROGRAMACIÓN MUNICIPAL PARA MAYORES

Febrero · junio
2023



RUTAS MICOLÓGICAS

Vamos a buscar setas

Ruta guiada para buscar setas Horario: de 10h a 15h

5 DE FEBRERO
12 DE FEBRERO
19 DE FEBRERO
26 DE FEBRERO

Incluye traslado hasta el Campamento Quimpi y almuerzo

INFORMACIÓN EN: Tel. 671 771 849 · lagunadinamizacionsocial@gmail.com



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
SAN CRISTÓBAL DE
LA LAGUNA



BIENESTAR SOCIAL Y CALIDAD DE VIDA



En La Laguna
nos cuidamos



<https://www.aytolaguna.es/servicios/servicios-sociales/mayores/>



Bienestar La Laguna
@lalagunatecuida

**BIENESTAR SOCIAL Y CALIDAD DE VIDA
DEL AYUNTAMIENTO DE LA LAGUNA
C. Herradores, 11, 38204 San Cristóbal de La Laguna,
Santa Cruz de Tenerife
922 25 06 36**



En La Laguna
nos cuidamos



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
SAN CRISTÓBAL DE
LA LAGUNA



DEPARTAMENTO DE BIENESTAR SOCIAL

BIENESTAR SOCIAL Y CALIDAD DE VIDA