

REVISTA SOCIAL DEL AYUNTAMIENTO DE LA LAGUNA HECHA CON ♥

MAYORES magazine



Nº 5, 06 JUNIO 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

MAYORES
magazine
Nº 5

**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
Sin Tópicos	05
El Legado 2.0	15
El proceso de disfrutar	25
Receta	40
Información	43
Contacto	48

Editorial

SIN TÓPICOS, adiós a los tópicos

Cerca de 2000 años han pasado desde que Cicerón, cuando escribió *De senectute*, ya ponía en tela de juicio los evidentes mitos, tópicos y estereotipos de la vejez. Acercándome a nuestra lengua, el tópico ¿qué es?, es una idea, una opinión o expresión, trivial, vulgar, usada y repetida que acaba por ser poco, o nada original.

Desde entonces, arrastramos el tópico de vejete, antiguo, carca y caduco entre otras tantas lindezas. Se nos ha presentado la oportunidad de cambiar este concepto y lo hacemos a través de una radio amiga, una radio que no solo se oye, sino que se ve. Hoy dejamos atrás esos tópicos malolientes y nos sentimos que controlamos nuestra vida, desarrollamos una comunicación efectiva y ponemos sobre la mesa nuestras capacidades interpersonales, estamos en ese maravilloso camino de solucionar nuestros problemas, tomar nuestras decisiones, establecemos metas y expectativas realistas.

Hoy hemos aprendido tanto del éxito como del fracaso y hemos entendido que la empatía es algo para compartir con los demás. La radio nos hace más visibles, la radio nos hace creer que no somos una carga, que somos un valor.

Sin tópicos, es esa herramienta que nos acerca, que nos une.

Agradecer al Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna que a través de la concejalía de Bienestar Social ha creído en nosotros, a Radio San Borondón que en un acto de generosidad nos soporta y como no, a los participantes de estas 36 asociaciones que no dejan de sorprender a nadie.

No somos viejos se nos hace tarde.

Roberto Álvarez de la Rosa
Miembro del Comité Permanente del Consejo de Mayores del
Ayuntamiento de La Laguna.
Director del programa Sin Tópicos del Consejo de Mayores.
Primer miércoles de mes.



El magazine radiofónico “SIN TÓPICOS” es un proyecto que nace en el seno de Consejo de Mayores a partir de la propuesta de AMULL -Asociación de Mayores de la ULL- y que el Área de Bienestar Social, con su concejal Rubens Ascanio al frente, acogió con entusiasmo, poniendo al frente a la gestora del Área, Sonia Beltrán de Guevara. En un tiempo récord, ella consiguió que este programa viera la luz, además, en una emisora como Radio San Borondón que permite su escucha en directo, con público en la sala, con una gran red de diales, y con la posibilidad de emisión en continuo y visualizaciones en cualquier momento en su canal de YouTube. Con la ventaja añadida de poder alojarlo rápidamente en las plataformas de podcasts.

El magazine “SIN TÓPICOS CON AMULL”, pretende ofrecer un espacio de difusión de los objetivos por los que AMULL se crea. De difundir lo que hace, tanto a nivel de Canarias, como Estatal a través de la Confederación de la que es vocal; además, intentamos difundir el Programa Universitario para Adultos y Mayores (EUPAM), dado que su principal objetivo es el derecho a la educación en todo el ciclo de la vida, así como revalorizar el papel de la ULL en la formación continua de adultos. Además de aportar formación y cultura socializando, queremos comunicarnos de forma amena, ágil y participativa a través de las ondas.

Como miembros séniores de la comunidad educativa de la ULL, somos conscientes de que el desarrollo de una vida activa a través del estudio y el intercambio de ideas nos procurará el acceso a una madurescencia plena de disfrute y de servicio intergeneracional. Tenemos muchas propuestas y ansias de compartir nuestra experiencia vital.

En conclusión, podemos decir que nuestro programa pretende SER un espacio radiofónico que fomente el ASOCIACIONISMO y el reconocimiento definitivo de La Laguna como MUNICIPIO AMIGABLE con las personas mayores, siendo también un motor de expansión de la CURIOSIDAD INTELECTUAL, con su consiguiente defensa del Derecho a la Educación Permanente.

Marisol González Ramón
Vocal de AMULL
Maestra de Educación Infantil y Primaria
Directora del magazine "SIN TÓPICOS CON AMULL" Tercer
miércoles de mes



A group of people, including a woman in a patterned shawl, sitting on a pink carpeted floor. The background is slightly blurred, showing other people and a colorful wall.

“Sin Tópicos” y con muchas ganas de hablar

Radio San Borondón acoge este nuevo magazine
radiofónico hecho por y para las personas mayores
del municipio de La Laguna.



Nace un nuevo espacio en formato magazine radiofónico en La Laguna: “Sin Tópicos”. Una propuesta novedosa con intención de romper todos los estereotipos.

El magazine radiofónico "SIN TÓPICOS " es un proyecto impulsado por el Consejo de Mayores y la Asociación de Mayores de la ULL (AMULL). Con el apoyo del Área de Bienestar Social, el programa se ha convertido en una realidad en Radio San Borondón, con emisión en directo, posibilidad de podcast y

visualización en YouTube. El programa estará dirigido por Marisol González Ramón y la colaboración del profesor de la Universidad de La Laguna Antonio Adelfo Delgado Núñez y será emitido desde el Centro de la Cultura Popular Canaria.



SIN TÓPICOS

Es un magazine de tarde que se emite en directo el primer y tercer miércoles de mes alternando en su programación un magazine “Sin tópicos” de contenido más generalista pero siempre en el territorio de las personas mayores y su papel en el municipio, y un magazine con una escaleta más centrada en difundir las actividades de AMULL, así como el Programa Universitario para Adultos y Mayores (EUPAM), promoviendo el derecho a la educación continua y resaltando el papel de la

ULL en la formación de adultos. Además, el programa busca ser un espacio ameno y participativo para comunicarse a través de las ondas, promoviendo la vida activa y el intercambio de ideas entre los miembros séniores de la comunidad educativa de la ULL. En resumen, el programa busca fomentar el asociacionismo, el reconocimiento de La Laguna como un municipio amigable con las personas mayores y la curiosidad intelectual, defendiendo el derecho a la educación permanente.



Este espacio es en sí un ejemplo de asociacionismo y colaboración entre dos agentes que, con el espacio facilitado por Radio San Borondón y el impulso del Área de Bienestar Social del Ayuntamiento de La Laguna, establecen un territorio desde el cual intercambiar información, ideas, pareceres, ilusiones y propuestas siempre destinadas a poner en valor el rol social de los mayores dentro de una sociedad que, cada vez más, reclama y solicita la colaboración intergeneracional.

Este espacio radiofónico surge de la ilusión, ganas y determinación del Consejo de Mayores del Ayuntamiento de La Laguna y de la Asociación de Mayores de la ULL, pero ¿qué papel juegan estas dos asociaciones en nuestro municipio?



El Consejo de Mayores del Ayuntamiento de La Laguna es un órgano consultivo y participativo compuesto por representantes de organizaciones y asociaciones de personas mayores del municipio de La Laguna, en Tenerife, Islas Canarias, España. Su objetivo principal es promover la participación activa de las personas mayores en la vida social, cultural y política de la comunidad, así como mejorar su calidad de vida y bienestar.

El Consejo de Mayores actúa como un canal de comunicación entre las personas mayores y las autoridades municipales, facilitando la expresión de sus necesidades, intereses y propuestas. Además, busca promover la colaboración intergeneracio-

nal, la integración social y la defensa de los derechos de las personas mayores.

A través de reuniones periódicas, el Consejo de Mayores discute temas relevantes para este grupo de población, ofrece recomendaciones y propuestas a las autoridades municipales y colabora en la planificación y desarrollo de políticas y programas dirigidos a las personas mayores.

El Consejo de Mayores del Ayuntamiento de La Laguna es un espacio de participación y representación de las personas mayores del municipio, donde se busca promover su bienestar, integración y participación activa en la sociedad.

SIN TÓPICOS

Por otro lado, dentro de la ULL, **existe un programa llamado Estudios Universitarios para Personas Adultas y Mayores (EUPAM)**, que forma parte del Vicerrectorado de Extensión Universitaria. Este programa ha recibido apoyo de la ULL, así como de otras entidades como el Cabildo de Tenerife, IMSERSO y el Gobierno de Canarias, debido al reconocimiento de la importancia de la educación para adultos y personas mayores como un indicador de desarrollo social, cultural y económico.

Desde 1999 hasta 2016, los estudios se denominaron Programa Universitario para Mayores y estaban dirigidos a personas mayores de 50 años. Se imparten en la Facultad de Educa-

ción del Campus Central de la Universidad y tienen una duración de tres años, con clases dos veces por semana en horarios específicos. Los cursos abarcan diversas asignaturas como astronomía, ciencia y tecnología, nutrición y dietética, inglés e informática, entre otras.

A partir de 2016, el programa se denominó Estudios Universitarios para Personas Adultas y Mayores (EUPAM) y se estructuró en tres diplomas: Diploma de arte y creatividad, Diploma de cultura científica y tecnológica y Diploma de humanidades y ciencias sociales. Estos diplomas están destinados a personas mayores de 45 años que desean ampliar y actualizar sus conocimientos, aunque no les permitan



desarrollar un trabajo específico, sino mejorar su currículum. Cada diploma consta de dos asignaturas obligatorias y diez asignaturas optativas, y se requiere completar 16 créditos para obtener un diploma.

El programa EUPAM es independiente de los títulos y grados universitarios y no otorga un título propio universitario, pero el programa académico es exigente y minucioso, los profesores son seleccionados en convocatoria pública cada año y adaptan su contenido docente a las necesidades de los estudiantes de EUPAM. En la actualidad, hay alrededor de 400 alumnos en el programa, en su mayoría mujeres. A lo largo de los años, el perfil del alumnado ha cambiado, pasando de personas que no habían tenido la oportunidad de estudiar en la universidad a profesionales con títulos superiores. La edad promedio de los estudiantes es de aproximadamente 65 años, pero hay personas en el rango de 48 a 86 años.

A raíz de este programa surge la Asociación de Mayores de la Universidad de La Laguna (AMULL), que se fundó en 1999 y reúne a antiguos alumnos y alumnos del programa de EUPAM. La asociación tiene como objetivo promover la educación permanen-

te, apoyar a la Universidad de La Laguna, participar en la mejora del programa de EUPAM, difundir el programa como una herramienta para el envejecimiento activo, colaborar con entidades gubernamentales y universitarias, buscar el bienestar de las personas mayores a través de la cultura y la formación, entre otros fines.



No se puede contar con mejores equipos para crear un espacio radiofónico al que sumarnos cada primer y tercer miércoles de cada mes. Los primeros programas ya los puedes encontrar online y **déjarte acompañar por un espacio nuevo, amplio y sin tópicos.**

Ya puedes disfrutar de los primeros programas escaneando el QR de la plataforma que prefieras

 YouTube



 iVoox







El Legado 2.0

La tercera temporada de El Legado llega creando encuentros entre personas que componen esta gran familia en un nuevo formato con más historias de vida, más recuerdos y más legados.

Si algo resulta más enriquecedor que dos sillas enfrentadas, es una mesa de por medio.

Las mesas han unido a más personas que los puentes, con una mesa en medio se arreglan los problemas, si la mesa tiene comida caliente, calma los miedos, si se comparten

en ella unas bebidas, nacen los lazos, crece la amistad y se recupera lo bueno.

Las mesas han visto de todo, no es un mueble cualquiera, delimitan un territorio para crear lo que no se puede tocar, que es al fin y al cabo, lo que importa.





El Ayuntamiento de La Laguna, a través del Área de Bienestar Social, ha lanzado la tercera temporada del proyecto "El Legado" con un cambio de formato. Este proyecto audiovisual tiene como objetivo preservar y valorar la memoria viva del municipio mediante los consejos, experiencias y conocimientos de las personas mayores. Con un enfoque intergeneracional y tras el éxito de sus 52 capítulos, el proyecto ahonda más en sus protagonistas, ahora poniéndolos alrededor de una mesa, siempre servida con té y algunas pastas, para construir el espacio "El Legado 2.0"

El Legado forma parte del programa de actividades Memoria Viva de la Unidad de Mayores local, que incluye publicaciones y libros que recogen este patrimonio inmaterial de nuestro municipio. Además, cuenta con la participación directa del Consejo Municipal de Mayores y está recogido en el plan transversal de acción "La Laguna, ciudad amigable con las personas mayores". Con este Plan, el municipio reconoce los derechos 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.





MAYORES

Esta evolución mantiene los principios que componen el ADN del programa y su objetivo principal: cuidar y aprender de ese patrimonio que poseen los más de 38,000 residentes de La Laguna mayores de 60 años, pero lo hace con una nueva dinámica, quizá menos intimista y más colaborativa. Razón y bandera de este cambio: la mesa.

Laura García es la facilitadora y organizadora detrás de las cámaras de este proyecto, aclara: “desde el inicio planteábamos este proyecto como un traspaso de información, una persona sabe hacer esto y lo grabamos, pero al final terminó siendo algo más emocional”.





52 Legados después, ella y todo el equipo se dan cuenta de que estas personas aún tienen mecha para rato, y deciden ponerlos alrededor de una mesa a compartir anécdotas, risas y saberes sobre temas que son relevantes hoy en día.

El tema de hoy en casa de Enrique en los Baldíos, es la alimentación.

Nelly y Mercedes se sientan con él en la mesa y si algo tienen claro es que es difícil escapar de las tentaciones poco sanas que hoy llenan las estanterías de los supermercados.

Se enredan contando historias en torno a la comida antes, cuando no había tanta tentación, pero se comía con mejor gusto.

EL LEGADO 2.0



MAYORES



MAYORES



Para Laura, dinamizadora y alma de este proyecto, lo importante no es solo lo que pasa delante de las cámaras, son las historias que se comparten tras ellas, las personas que conoce, la hospitalidad de nuestros mayores, y aunque cree

que el legado se lo lleva ella con esta experiencia, yo y todas las personas que han formado parte de este proyecto saben que **ha dejado como legado, parte de su corazón en cada una de estas historias.**



MAYORES

Escanea el QR y disfruta de todos los capítulos de El Legado y El Legado 2.0

El Legado 2.0



El Legado







El proceso de disfrutar

El área de mayores del Ayuntamiento de La Laguna, impulsa talleres de iniciación a la cerámica de mano de Cerámicas Jícara, terminando la temporada con un éxito de asistencia.



MAYORES

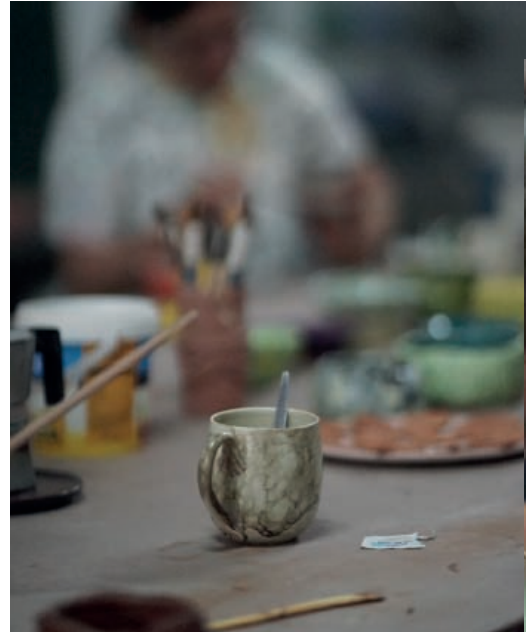
Pilar González acompaña sus clases de cerámica con queso, alguna mermelada de guayaba que traen las alumnas, galletas y café servido en sus propias tazas. Es de esas personas que saben hacer que cualquier situación se vuelva agradable, y no es un talento blando. Que los procesos sean divertidos, solo lo pueden hacer los que aún recuerdan cómo

jugar, explorar y descubrir. Las estanterías del taller de la calle Las Gavias en San Benito, casi rozan el techo repletas de piezas. Algunas se repiten como hechas en serie aunque cada una tenga su carácter, y otras esconden su singularidad esperando a ser descubiertas. En la gran mesa de madera que divide la estancia, descansan tazas, platos,



EL PROCESO DE DISFRUTAR

flores y hojas de colores mientras sus cradoras, charlan llenándose las tazas de café. Hoy es el último día de clase para este grupo y en el descanso se adivina la satisfacción de un trabajo bien hecho.





“La cerámica está de moda “ me cuenta Pili, que lleva 30 años trabajándola sin descanso “Empecé con una inversión de 1.000 pesetas, que en ese entonces era un montón. Yo vendía en las ferias piezas de madera, pero veía al de al lado que lo vendía todo de cerámica, y así empecé”. Una modesta inversión que ha tenido como resultado 30 años de profesión. “No he dejado de producir, ahora estoy dando clases pero cada vez produzco más”.

El taller de Jícara Cerámicas, la marca de pilar, cuenta un a historia de procesos, horas y exploración. “El tema de estar todas trabajando alrededor de una mesa, de estar creando algo es una cosa que encanta” me cuenta. Hay algo de terapéutico en compartir espacio con otras personas y dejarse llevar por el proceso creativo mediante diferentes técnicas propuestas por pili. Es esa libertad en la transformación de la materia prima lo que cautiva los

sentidos y hacen del proceso, la mejor parte de trabajo. Aunque reconoce **“cuando las piezas salen del horno y se las llevan a casa parecen niños en el día de Reyes Magos”**.



Cada pieza es única, no es solo el testigo final de un trabajo completado, sino la prueba de un tiempo de disfrute y la promesa de que habrá una nueva taza, jarrón, maceta, plato o figura, diferente al resto, compañera de horas y dedicación, porque **la cerámica nos enseña que el verdadero tesoro se encuentra en el proceso mismo.**

MAYORES





MAYORES

Cerámicas Jícara destaca por su enfoque en la cerámica de estilo canario y por la creación de piezas únicas y originales. Sus productos incluyen azulejos decorativos, vajillas, figuras y esculturas, entre otros.

El taller se inspira en la rica tradición cerámica de la región, fusionando elementos tradicionales con diseños contemporáneos. Pilar Gutiérrez trabaja con cuidado y dedicación para crear piezas de alta calidad que reflejan la identidad cultural y artística de Agüere. También ofrece servicios de personalización y diseño a medida, permitiendo a los clientes solicitar piezas personalizadas según sus preferencias y necesidades.

Sus productos se venden tanto a nivel local como internacional, y la marca se ha convertido en un referente en el campo de la cerámica local.





EL PROCESO DE DISFRUTAR



MAYORES

EL PROCESO DE DISFRUTAR



MAYORES

CANELONES SALUDABLES



Canelones de calabacín o berenjena rellenos de atún



Elaboración

- Cortar la berenjena o calabacín en tiras con un pelador.
- Poner en remojo estas tiras con un poco de sal (para que no se pardee)
- Poner en una sartén el tomate triturado hasta que espese un poco. Luego, poner las dos latas de atún bien escurridas y mezclar bien. Rectificar sal.
- Para hacer los canelones, superponer los trocitos de berenjenas, rellenar con el atún y enrollar. Colocar en la bandeja de horno con el papel vegetal.
- En un caldero añadir 2 cucharadas de aceite, la harina, la leche, la sal y la pimienta. Remover a fuego alto moviendo la varilla para que no salgan grumos y espese.
- Verter la bechamel sobre los canelones y añadir por encima el queso. Poner al horno a 180 grados durante 15 - 20 minutos.

Ingredientes

3 Berenjenas o calabacines medianos	3 Latas de atún al natural	5 Cucharadas de harina integral	100 gr de mozzarella
200 gr de tomate triturado	2 Cucharadas de aceite de oliva	500 ml de leche entera	Sal y pimienta

CANELONES SALUDABLES

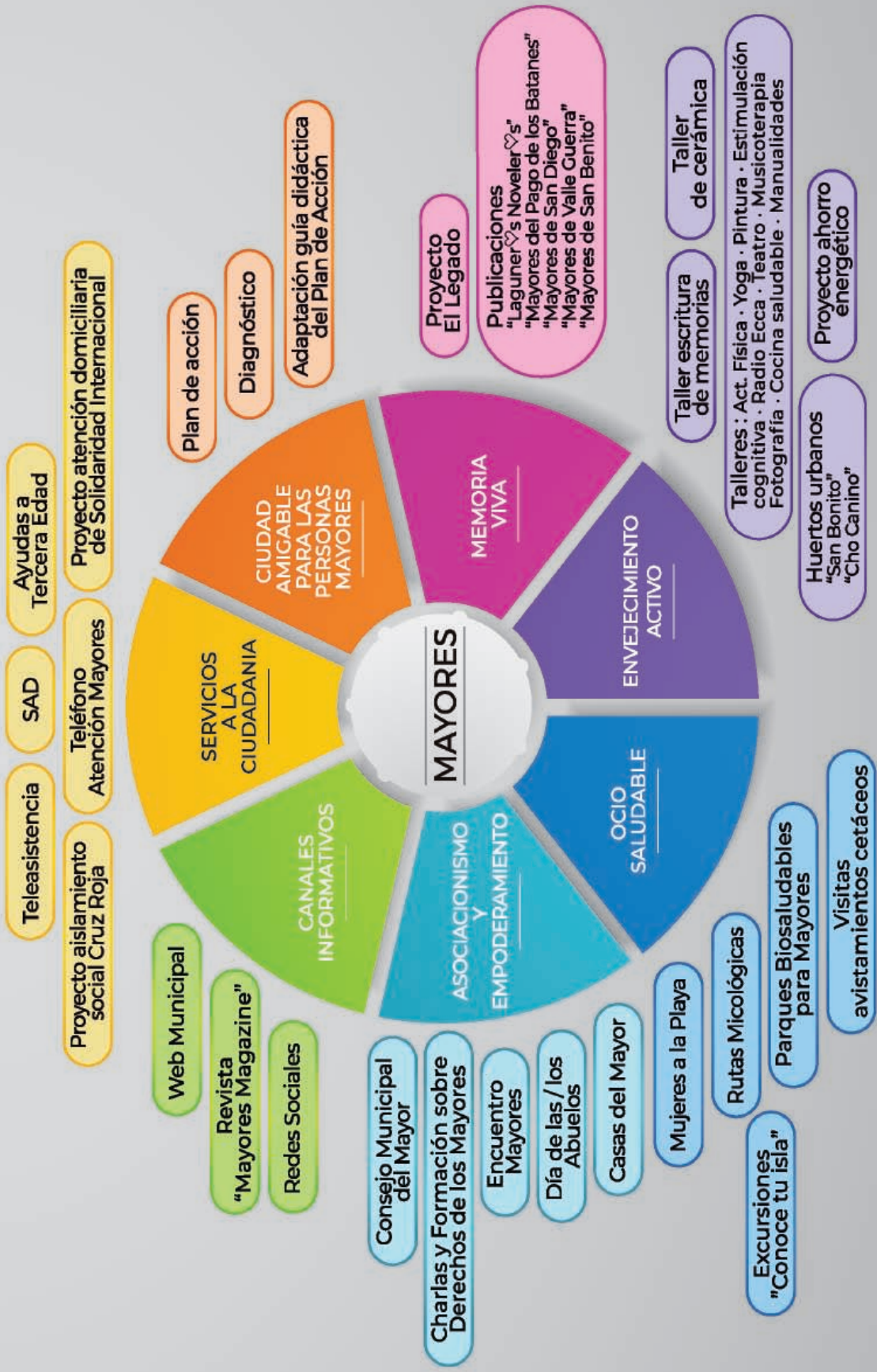


Los talleres de cocina saludable se imparten en las Asociaciones de Mayores del municipio. si quieres apuntarte puedes hacerlo llamando al 671 771 849

¡Nos cuidamos!

Programa municipal para mayores

La política municipal de mayores incluye una serie de talleres, actividades diversas 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, especialmente para las personas mayores de La Laguna.



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 5

1. Asociación de Mayores Teowaldo Power



<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 Y CALIDAD DE VIDA

BIENESTAR SOCIAL Y CALIDAD DE VIDA