

REVISTA SOCIAL DEL AYUNTAMIENTO DE LA LAGUNA HECHA CON ♥

MAYORES magazine



Nº1, 31 MAYO DE 2022



En La Laguna
nos cuidamos



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
SAN CRISTÓBAL DE
LA LAGUNA



BIENESTAR SOCIAL Y CALIDAD DE VIDA

**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**

MAYORES
magazine

ÍNDICE

Editorial	2
Agradecimientos	4
¡Mujeres a la Playa!	12
De San Bonito a la cocina	20
Plan municipal para mayores	28
Mapa de Asociaciones de Mayores	36
Contacto	37



Uno de los grandes retos colectivos que tenemos en La Laguna está centrado en nuestro reconocimiento como municipio Amigable con las Personas Mayores por el Imsero, que esperamos obtener en este 2022, tras años de trabajo en la puesta en marcha del primer Diagnóstico y del Plan Municipal de Mayores.

La Laguna es un municipio que trabaja por las personas mayores y con las personas mayores, a través de espacios de participación como el Consejo Municipal de Mayores o en la multitud de asociaciones con las que logramos alcanzar a miles de personas de más de 55 años con actividades de dinamización. La clave de esta labor está en el trabajo constante de los colectivos y de sus directivas, siempre dispuestas a promover y acompañar las políticas transversales que realizamos como Ayuntamiento

Esta revista que tienen entre sus manos es un ejemplo de ese trabajo, una idea que nace a propuesta de las decenas de vecinas y vecinos que participaron en la construcción colectiva del Plan Municipal. Una población mayor que rompe moldes, que tiene mucho que aportar, que pide ser conocida y reconocida por lo que hace y por lo que quiere. Desde el municipio no podemos más que hacer visible esta importante labor, que ayuda a llenar de vida nuestros pueblos y barrios, que contribuye a la salud y bienestar de miles de personas cada día.

Con esta revista logramos muchos objetivos, el primero, poner nombre y apellido a muchas personas de referencia y su esfuerzo. El segundo, no menos importante, acercarnos a esos habitantes de La Laguna que ya han superado los 55 años y que desean disfrutar de compañía, diversión, formación, salud y calidad de vida, cosas que van a encontrar de sobra en las asociaciones de mayores, el tercero, fundamental, lograr animarles a participar, que es una herramienta maravillosa para la mejora de nuestra realidad.

Rubens Ascanio Gómez

Consejal de Bienestar Social
y Calidad de Vida

A quienes fueron presidentas y presidentes de nuestras Asociaciones de Mayores y aportaron tanto valor humano a la comunidad de La Laguna.

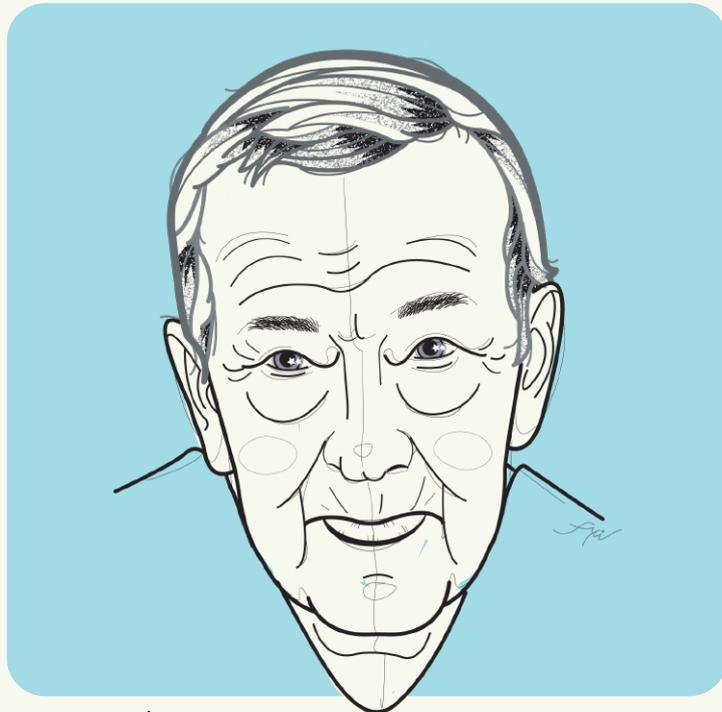
GRACIAS



Aprendí a escuchar a los mayores

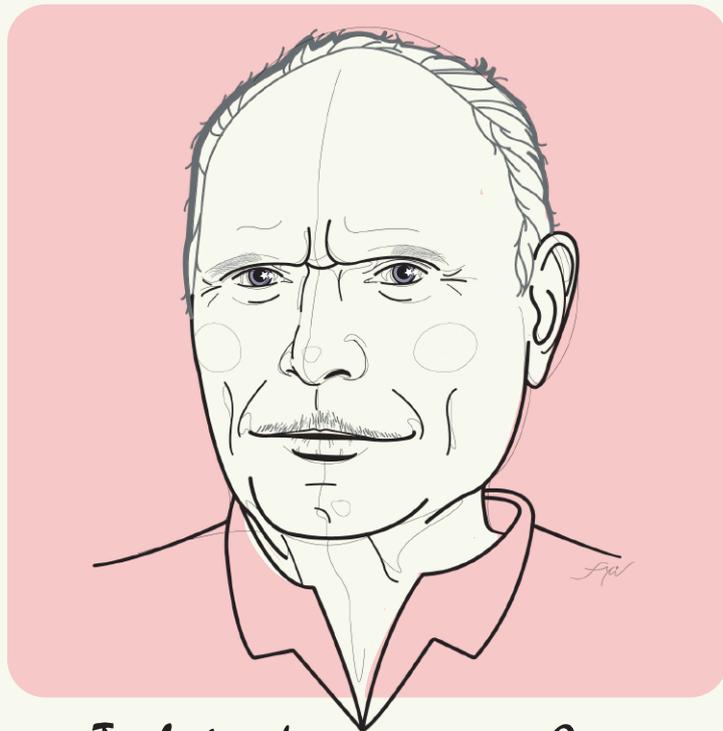
ISABEL VERA

Antonio Fostros



Éramos una gran familia

LEONCIO GLEZ.
Atalaya



Trabajando por y para Guamasa

SALVADOR GALVÁN
Leopoldo Morales



En la Asociación, sobre todo, se aprende de unas a otras

ANTONIA NEGRÍN

Chimisay



Lo mejor: la gente y las excursiones

CONCEPCIÓN RÍGUEZ.
Teobaldo Power



Disputé mucho la convivencia

CORNELIA ACOSTA
Tinguaro Mayor



Sin tiempo para el aburrimiento

DOMINGO SAAVEDRA
La Candelaria de San Román



SUSANA PÉREZ MÉNDEZ

Universo de Gracia

¡MUJERES A LA PLAYA!

La actividad, impulsada por la Concejalía de Bienestar Social, lleva todas las semanas a cerca de 1.100 lagunereras a la playa con el objetivo de fomentar el deporte, el contacto social y la salud en las mujeres mayores del municipio.

MAYORES

El día amanece nublado y parece que va a llover. En la playa de Las Teresitas, un señor extranjero disfruta de la calma de un martes por la mañana sentado sobre su toalla con el jersey aún puesto y su mochila Quechua cerca, no vaya a ser que le caiga un palo de agua y tenga que salir corriendo. Escudriña el cielo en busca de indicios de lluvia sin percatarse de que veinte guaguas han aparcado tras él.

Para cuando se da cuenta del alboroto, el panorama a su alrededor es completamente diferente y no puede disimular la expresión de asombro al comprobar que unas quinientas mujeres, con sus bañadores de colores y sus sombreros anchos, se han repartido por toda la playa entre risas y saludos, y que además, mira por dónde, ha salido el sol.

Mujeres a la Playa es una iniciativa del Ayuntamiento de La Laguna, impulsada por el Área de Bienestar Social que lleva a 1.100 mujeres del municipio a La Laguna a la playa de Las Teresitas de lunes a viernes. Es una actividad histórica para ellas, lleva realizándose más de 30 años, y desde la concejalía se suman los esfuerzos para protegerla y prolongarla. “Hemos logrado consolidar este proyecto hasta el año 2024, a través de la encomienda con la empresa pública Muvisa, con el objetivo de continuar mejorando la calidad de vida de las personas mayores que, durante tanto tiempo, se han dedicado a cuidar de los demás y ahora merecen ser cuidadas”, dice Rubens Ascanio, concejal de Bienestar Social y Calidad de Vida. **Y no solo las cuidan desde el consistorio, se cuidan entre ellas.**

¡MUJERES A LA PLAYA!



MAYORES

Concepción, una vecina de Genetos cuenta que, tras un grave problema de salud, fue esta iniciativa y la alegría de sus amigas lo que la ayudaron a salir adelante:

“Me ha ayudado a vivir otra vez, sobre todo ella y una compañera que ya se fue que me convencían para venir a la playa. Me han animado a coger mundo de nuevo”

Se refiere a su amiga Carmen, también de Genetos, que lleva viniendo a la playa desde el 2004 cuando el médico le recomendó no volver a trabajar en las cocinas. Carmen conoce bien la importancia de la comunidad en la vida de las personas y tras haber co-fundado una asocia-

ción de ayuda a pacientes de cáncer de mama, haber presidido una asociación de mujeres y estar siempre vinculada a los movimientos vecinales, lo que más valora es que la saluden por la calle “yo no quiero que me den nada, así es como estoy yo feliz, saludando a la gente y pasando el rato hablando con ellas”.

De saludos y encuentros va también Mujeres a la Playa, aunque la actividad incluye aquagym y gimnasia de mantenimiento, muchas de las mujeres se gestionan este tiempo como más les apetece; unas charlan sentadas en grupo, otras pasean por la orilla, más allá un grupo se arranca a bailar al ritmo del punto cubano que

MAYORES





suenan por un altavoz, y otras, como Ana Mesa, nos prestan un ratito de su tiempo para hablarnos sobre la alegría de los momentos compartidos en la playa, que es que realmente importa.

En sus 14 años viniendo a la playa, Ana Mesa recuerda en especial a una señora: “Ella salía por el pueblo con la cabeza agachada, no levantaba la mirada ni para saludar y, al fallecer su marido, se la invitó a venir a la playa, y al venir a la playa, le vi la cara por primera vez. **Y la vi feliz y con muchas amigas**”

La alegría requiere de cierta técnica y las que son sabedoras como Ana

Mesa encuentran esa alegría en no parar la pata. “El plan de playa lo que me ha aportado a mí es una vitalidad... El venir a nadar y el estar horas fuera de mi casa, porque las casas se vuelven monótonas y siempre hay que hacer las mismas actividades. Aquí me siento, nado, hablo con mis compañeras y estas horas se me hacen tan cortas que desearía que el tiempo fuera mucho más largo”. Respecto a la comunidad que se ha creado entre San Andrés y Anaga, la compañera Ana lo tiene claro: “Es que la mujer necesita al menos dos horas al día, porque siempre nos han dejado el cuidado de hijos, de la casa y del marido. Lo que necesitamos es vernos y encontrarnos a nosotras

mismas. Esto es la libertad, nosotras somos libres durante dos horas cada dos días”

El papel de la mujer en la vida social, relegado al ámbito doméstico, y la diferencia de esperanza de vida entre hombres y mujeres ha generado un riesgo de soledad y exclusión social mucho más acusado para ellas que estos planes y actividades tratan de mitigar, pero como las mujeres laguneras son tan coloridas como sus bañadores, hay de todo.

Teo trabajó, durante muchos años, como conductora de guaguas y no fue por soledad, sino por convencimiento que se sumó a Mujeres a la Playa, porque ella era una de las conductoras de guaguas que traía a las mujeres a Las Teresitas.

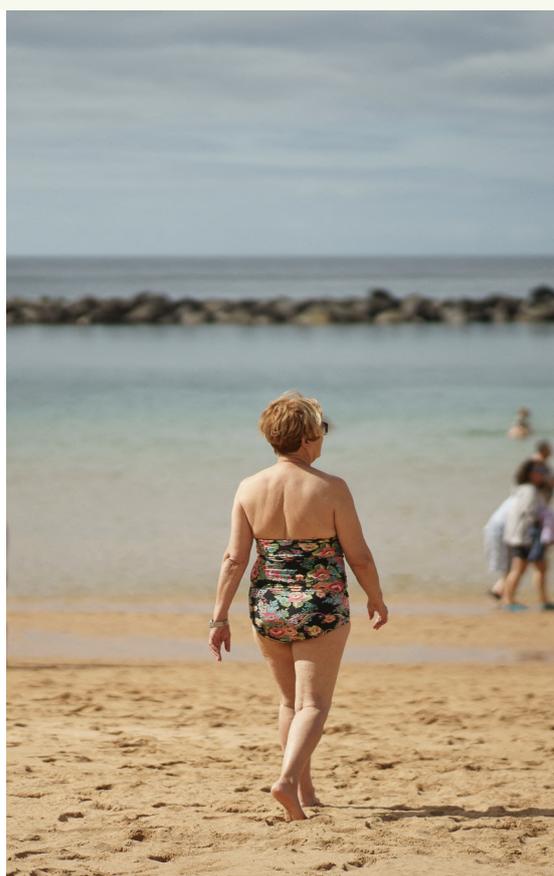
“Yo antes venía y las traía en la guagua, dejaba la llave guardada, me bañaba y me cambiaba. Los compañeros no, se ponían a hablar de sus cosas, pero yo me bañaba. Y ahora, nada, ahora me traen a mí.”

Sus amigas Yaya y Jibia sonrían, ellas están aquí gracias a Teo y exprimen cada día de playa al máximo. “Espero que esto no acabe nunca porque nos da la vida” aseguran las tres.

Para las canarias la playa no es cualquier cosa, desde Concepción que solo fue una vez en su infancia y lo

recuerda como algo “maravilloso”, a Jibia, que iba todos los días a Jöver y volvía a casa de noche “toda raspada y toda matada”, **el mar siempre está presente en nuestras vidas y parece que nos reconocemos mejor con salitre en la piel.**

“Lo que necesitamos es vernos y encontrarnos a nosotras mismas. Esto es la libertad, nosotras somos libres durante dos horas cada dos días”



¡MUJERES A LA PLAYA!

Después de sus dos horas de playa, mucho protector solar, algún baile que otro y un poco de gofio con café que llevaron las amigas de Geneto, las diez guaguas encienden los motores para volver a casa.

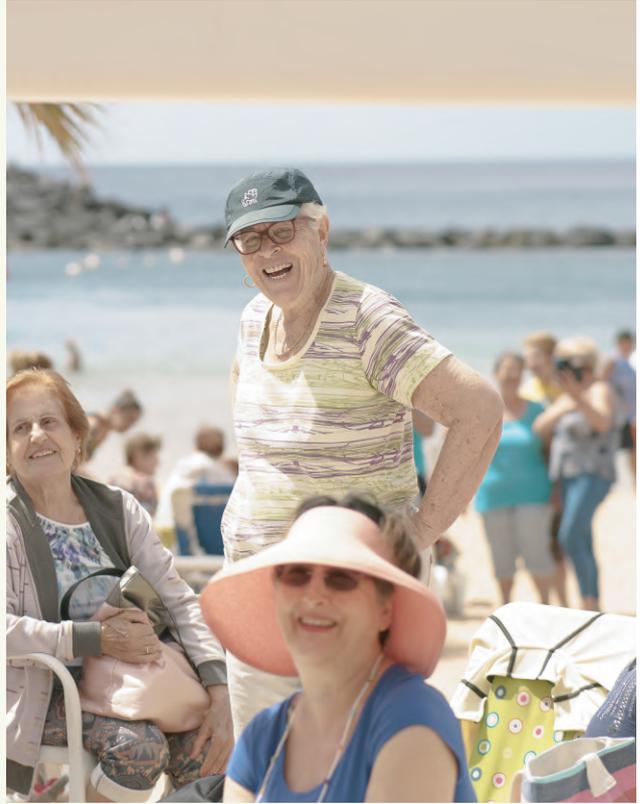
De camino al aparcamiento, alguna comenta que aunque hubiese llovido hubieran agradecido estar en la playa, apretadas debajo de una sombrilla, pero juntas “porque la soledad es muy mala compañía”.

En el cielo no hay rastro de nubes y brilla un sol cálido de mediodía. El señor extranjero retoma su descanso en la toalla y vuelve a mirar al cielo.

Hoy se irá a la cama sabiendo que quinientas laguneras juntas pueden convertir un día nublado en un buen día, colorido como sus bañadores.



MAYORES









DE SAN BONITO A LA COCINA

Las concejalías de Bienestar Social y Calidad de Vida y la de Medio Ambiente y Lucha contra el Cambio Climático, trabajan el desarrollo de una red municipal de huertos urbanos tras el éxito de San Bonito; el primer huerto urbano de mayores de La Laguna.



“Yo les abro la puerta y ya, ustedes como en su casa” nos indica José, el marido de Luisa desde el portal de su casa.

En la calle huele a ropa recién tendida, a café de media tarde y a la tierra mojada de un vecino que riega el parterre comunitario.

Luisa ya tiene el plato de croquetas de espinacas listo para freír en la cocina. No son unas croquetas cualesquiera, en esas croquetas hay tiempo y cariño. Luisa lleva desde el día anterior picando, dorando, dejando escurrir, dando golpes de hervor y esperando el momento justo para montarlas, aunque no es solo eso, ella misma plantó esas espinacas en el huerto San Bonito de La Laguna, las vio crecer y las sacó de la tierra en el momento preciso para hacer las croquetas.

“Cuando era pequeña, si me portaba mal o me iba mal en clase, el castigo de mi padre era mandarme a limpiar las piñas, con la de pelos que tiene eso, imagínate qué aburrimiento” nos cuenta “pero nada, que no servía para nada porque seguía suspendiendo”. Luisa es de la Gomera, de Valle Gran Rey, de familia rural y campesina, y quizá limpiar piñas si le sirviera para aprender sobre la paciencia que requieren las cosas que merecen la pena.

“Yo cuando mi marido se jubiló me asusté porque no sabía qué podíamos hacer aquí metidos y hablé con Rubens, le dije ‘mira que mi marido se jubila y no sé donde meterlo, dime qué puedo hacer’ y Rubens muerto de risa me pasó con la de asuntos sociales para el tema del huerto, que al principio allí no había nada, ni parcelas ni tierra, nada. Tuvimos que limpiarlo y acondicionarlo y ahora parece un vergel. El día de la inauguración ni reconocían el lugar” termina satisfecha. “Vayan un día, para que lo vean”.

Sumerge las croquetas en el aceite con la determinación que tienen las madres y abuelas canarias para freír cosas y sigue alegando. “Allí hay de todo, es un grupo muy variado y muy bonito porque hay gente como nosotros, que bueno, el contacto que tuvimos con la tierra fue con nuestras familias.

Gente con carrera, gente joven de la que aprendes un montón, hay una bióloga por ejemplo, gente que se pensaba que la leche y las verduras salían de las estanterías de los supermercados hasta llegar al huerto. Chiquillos por allí comiendo una hartada de zanahorias que le dan sus padres... Un grupo muy bonito de gente”. Luisa deja de hablar de vez en cuando para vigilar las croquetas, las mueve y les da la vuelta sin decir nada. Las croquetas son uno de sus platos estrella y aun así, se concentra como si fuera la primera vez que las hace.

José, su marido aparece de vez en cuando, esta vez me enseña las cebollas aún llenas de tierra que han cogido esa misma mañana del huerto, las tienen expuestas con orgullo en el pollo de la cocina, dentro de un mortero de La Gomera, de los que se usan para el potaje de berros.



“Es que esto es terapéutico, no es solo lo que aprendemos, que aprendemos un montón con los monitores y las personas que ya saben, es que vas allí y echas el rato y no escuchas nada, solo los pájaros y es maravilloso, parece que estás en otro lugar”

Luisa tienen en su parcela zanahorias, bubangos, espinacas, coles, tomates y lo que se de bien según la temporada, habla con propiedad sobre la tierra y su cuidado, nos enseña los restos de comida para el compost que tiene en una bolsa en el congelador, porque al ser un piso, no va a dejar la comida por fuera, y a pesar de dedicarle tanto tiempo a su parcelita, las verduras que recoge se las da a sus hijos y sus nietos.

Hoy nos toca a nosotras probar un poco de lo que Luisa ha cultivado y cocinado. Coloca con cuidado las croquetas doraditas en un plato y nos anima, no a probarlas, sino a comer nos el plato entero.

José vuelve a aparecer por la cocina para invitarnos a un licor de parchita que hace Luisa, y después de soplar unas cuantas veces, por fin podemos saborear las espinacas frescas, las almendras, la bechamel cremosa y sobre todo, el cariño y la dedicación, porque como las croquetas de Luisa o los alimentos de la huerta, todo lo que merece la pena lleva su tiempo.

Si tienen hijos o hijas ya saben, pónganlos a limpiar una piña de vez en cuando para que cuando sean mayores tengan la paciencia que se necesita para hacer unas buenas croquetas como las de Luisa.



LAS CROQUETAS DE ESPINACAS DE LUISA





Coqueitos Espinacos
(Ingredientes)
1 Kg de Espinacos
1 Cebolla Mediaeva
3 dientes de ajo
4 cucharadas bacina
1 Vaso de aceite pequeño
Nuez Moscada
Pimienta Molida
2 huevos, Sal al Gusto
aceite Oliva para Freirlos
(Opcional)
Almendras trituradas y tostadas

CROQUETAS DE ESPINACAS



50min



x3



Nivel medio



2€/ Comensal



INGREDIENTES

1kg de espinacas

1cebolla mediana

3 dientes de ajo

1 vaso de aceite pequeño

2 huevos, sal al gusto y
aceite de oliva para freirlas

Nuez moscada y pimienta
molida

Almendras trituradas y
tostadas (opcional)

1. Lavar las espinacas, cortarlas darles un golpe de hervor y dejarlas escurrir toda la noche.
2. Hacer una fritura con los ajos y la cebolla picadita y tostar la harina en la misma fritura.
3. Mezclar con leche y triturar.
4. Añadir las espinacas a la bechamel ya hecha y remover. Salpimentar y añadir la nuez moscada
5. Cuando la masa se desprege del caldero, añadir las almendras tostadas.
6. Dejar enfriar la masa toda la noche con papel film.
7. Al día siguiente, montar las croquetas, empanarlas y freir con aceite muy caliente

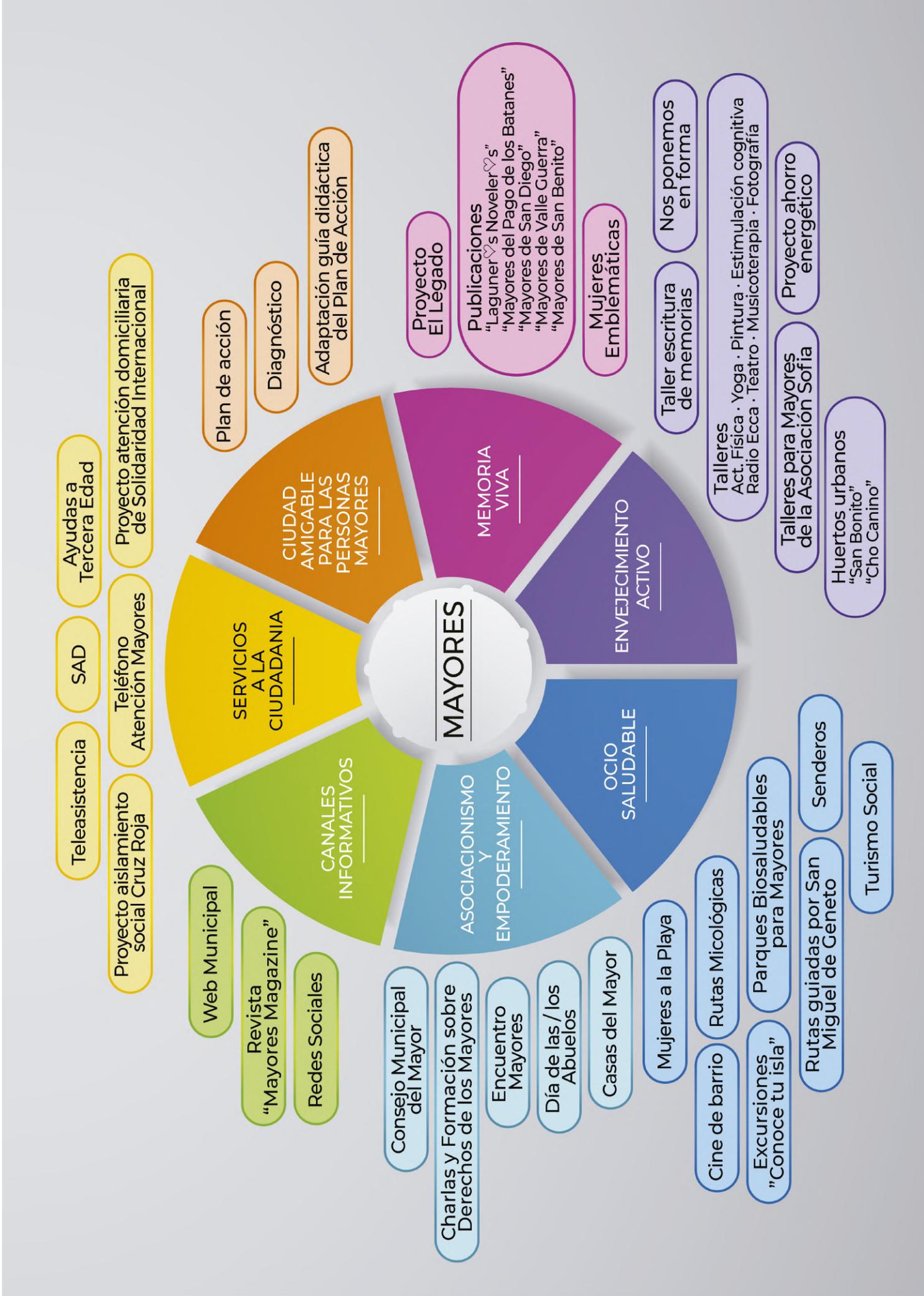
MAYORES



¡NOS CUIDAMOS!

Programa municipal para mayores

A continuación encontrarás un resumen de talleres, actividades y charlas que se llevan a cabo desde la concejalía con el principal objetivo de hacer de La Laguna, un lugar mejor para todos y todas, especialmente, para la población mayor del municipio.



SERVICIOS A LA CIUDADANÍA

La labor de la concejalía de Bienestar Social y Calidad de Vida es estar cerca en todo momento, trabajando mano a mano, cuidándonos y ofreciendo los mecanismos necesarios a las personas mayores para garantizar sus derechos y necesidades.



SAD

El Servicio de Atención Domiciliario 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 de la vida diaria que necesite la persona.



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 familiares, garantizando la atención en caso de emergencia



Teléfono de atención a las personas mayores:
línea gratuita de información municipal sobre servicios,
prestaciones, actividades, etc para mayores
900 701 011 de 9:00 a 14:00 horas

CIUDAD AMIGABLE PARA LAS PERSONAS MAYORES

Durante el año 2022 La Laguna desarrollará el plan de acción que permitirá su reconocimiento como municipio amigable con las personas mayores. Este plan recoge más de cien actuaciones en vivienda, transporte, infraestructuras, inclusión social, salud, empleo y participación. Si quieres conocer todas las acciones las puedes encontrar en la web del ayuntamiento accediendo a través del QR.

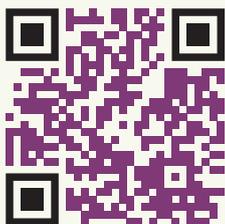
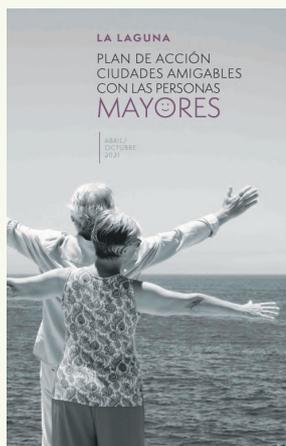
¿QUÉ SON LAS CIUDADES AMIGABLES CON LAS PERSONAS MAYORES?

En el año 2010, la Organización Mundial de La Salud (OMS) creó la Red Mundial de Ciudades Amigables con las Personas Mayores. En un mundo con una población cada vez más envejecida, la red se piensa como una herramienta necesaria para generar entornos y servicios que promuevan un envejecimi-

miento activo y saludable, digno y de calidad.

La OMS invita a participar en esta iniciativa a todos aquellos ayuntamientos que compartan los principios en los que se fundamenta ser una ciudad amigable con las personas mayores, que son:

- Reconocer la diversidad de las personas mayores.
- Respetar sus decisiones y opciones de forma de vida.
- Promover una cultura de inclusión compartida por personas de todas las edades.
- Anticipar y responder de manera flexible a sus necesidades y preferencias relacionadas con el envejecimiento activo.



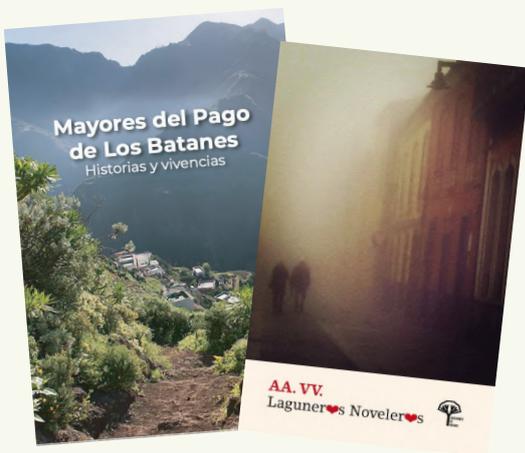
Para leer el plan de acción,
escanea el código QR

MEMORIA VIVA

La experiencia es un valor que cuidar para poder trasladar de generación en generación. Desde la Concejalía de Bienestar Social y Calidad de Vida, se promueven iniciativas que fomentan la transmisión directa de experiencias y saberes de los habitantes de La Laguna.

PUBLICACIONES

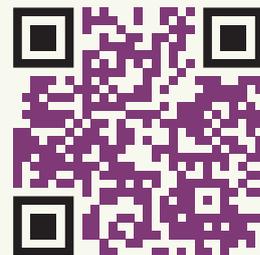
En estos meses se han presentado dos publicaciones en las que recogemos la memoria viva de nuestras y nuestros mayores en formato libro de bolsillo.



Mayores del Pago de Los Batanes
y Laguner♥s Noveler♥s.

EL LEGADO

En 2022 vuelve el proyecto audiovisual El Legado: hasta el 1 de octubre se estrenará cada viernes un capítulo nuevo de esta serie que tiene como objeto contar las historias de vida de nuestras personas mayores del municipio a través de un objeto de relevancia para cada participante.



ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Fomentamos la participación continua en las dimensiones sociales, económicas y culturales de nuestras personas mayores, además de ofrecer cursos y talleres para optimizar y mejorar la salud. De esta forma trabajamos en conjunto por la inserción participativa en la sociedad de las personas mayores que tanto tienen que aportar.

ESPECIAL
VERANO

NOS PONEMOS EN FORMA

El deporte continúa en las Asociaciones de Mayores del municipio. Consulta en tu Asociación para información más detallada.

ESCRITURA DE MEMORIAS

Taller de escritura impartido en la Escuela Literaria de La Laguna para convertir los recuerdos en textos literarios.

TALLERES EN ASOCIACIONES

En horario de verano se mantienen los talleres de Musicoterapia y Radio Ecca.- Consulta en tu Asociación para información más detallada.

PROYECTO DE AHORRO ENERGÉTICO

Charlas durante el mes de junio para la mejora de la gestión energética en Antonio Fostros, Pico Cho Canino, Atalaya, San Matías, Teobaldo Power, Beneharo, Tinguaro Mayor, Panjucote, Cristo del Pilar y Nueva generación.

HUERTO URBANO SAN BONITO

Si quieres solicitar plaza puedes escribirnos un mail a:
huertosanbonito@gmail.com

HUERTO URBANO CHO CANINO

Este verano prepárate para formarte en las charlas que daremos sobre cultivo ecológico a partir de julio en el nuevo huerto urbano de La Laguna

Para apuntarte a estos talleres puedes hacerlo en tu Asociación de Mayores más cercana o llamando al 671 771849

OCIO SALUDABLE

Cuidarse es compatible con pasarlo bien, disfrutar de la compañía y del espacio que nos rodea, por eso este verano proponemos salir de casa y disfrutar al aire libre.

RUTA EN SAN MIGUEL DE GENETO

Del 6 al 10 de junio de 10:30 a 13:00
Comienzo en la zona de la urbanización “Maybe” hasta La Piconera. 3,4km.
Incluye una visita a la ermita de San Miguel y visita a la Asociación de Mayores Beneharo para ver una exposición de maquetas de casas antiguas de Geneto construidas por la asociación.



ESPECIAL
VERANO

CINE DE VERANO

El mejor cine llega a La Laguna en un circuito de proyecciones por todo el municipio.

CONOCE TU ISLA

ESPECIAL
VERANO

Redescubre tu isla de una forma diferente y en compañía. Senderos interpretados, guías, seguro de accidentes y R.C. Transporte incluido.

Estas son las rutas que tendrán lugar todos los sábados de junio y julio:

- Los Silos (Sibora) - Faro Buenavista, 7km
- El Porís - Abades, 4km
- Costa de Buenavista, 6km
- El Médano - Los Abrigos, 7km
- Puertito de Güímar - El Socorro (Malpaís de Güímar) 6km
- Malpaís de La Rasca, 6km
- La Caldera (La Orotava), ruta circular, 6km

¡MUJERES A LA PLAYA!

Se mantiene la programación hasta el 16 de junio y volvemos el 19 de septiembre hasta el 24 de noviembre.

Para apuntarte a estos talleres puedes hacerlo en tu Asociación de Mayores más cercana o llamando al 671 771849

ASOCIACIONISMO Y EMPODERAMIENTO

Proporcionamos espacios que generen diálogos continuos entre las personas que conforman la comunidad de mayores del municipio de La Laguna.

PROGRAMA DE TALLERES SOBRE DERECHOS DE LAS Y LOS MAYORES

Desde junio y hasta noviembre abordaremos temas como:

- Relación con las administraciones públicas. Uso de redes sociales, aplicaciones móviles, cómo solicitar cita previa, hacer videoconferencias, etc.
- Consumo y compañías eléctricas, prácticas abusivas de compañías de seguros o telefónicas, cómo prevenir estafa, entidades bancarias, etc.
- Protección de mayores, redacción de reclamaciones, requerimientos y recursos, copago farmacéutico, Servicio Canario de Salud.
- Recursos para personas mayores y ayudas directas.
- Movimientos ciudadanos impulsados por personas mayores.
- Gestión patrimonial y el derecho a la vivienda, cohousing, gestión testamentos, herencias, hipoteca inversa y renta vitalicia, etc.

CONSEJO MUNICIPAL DEL MAYOR

Tendrá lugar el próximo 17 de junio de 10:30 a 13:30 en el ex-convento de Santo Domingo. Si tienes alguna propuesta, no dudes en transmitirla en tu Asociación de Mayores.

CANALES INFORMATIVOS

Puedes mantenerte al día de la información a través de la página web del ayuntamiento www.aytolalaguna.es/servicios-sociales/mayores/, a través de nuestras RRSS, o mediante esta misma revista. Cualquier duda o sugerencia puedes hacérsela llegar a través del teléfono de atención al mayor. 900701011

Para apuntarte a estos talleres puedes hacerlo en tu Asociación de Mayores más cercana.

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 Jeronimo

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 Pejuquite / 4. Asociación de la Tercera Edad La Atalaya / 5. Asociación de Mayores Los Dos Hermanos / 6. Asociación Club de Pensionista Isogue de San Juan

CENTROS del DISTRITO 6

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



BIENESTAR SOCIAL Y CALIDAD DE VIDA