

REVISTA SOCIAL DEL AYUNTAMIENTO DE LA LAGUNA HECHA CON ♥

MAYORES magazine

Nº2, 1 OCTUBRE DE 2022



En La Laguna
nos cuidamos



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
SAN CRISTÓBAL DE
LA LAGUNA



BIENESTAR SOCIAL Y CALIDAD DE VIDA

FOTOGRAFÍAS RUTA DE GENETO Y
LOS BATANES | ADRIÁN GONZÁLEZ

FOTOGRAFÍAS "A HOMBROS DE
GIGANTES", "POSTRE DE NATA" |
RAQUEL BORGES

TEXTOS "A HOMBROS DE GIGANTES",
"POSTRE DE NATA" Y "GENETO, UN
CAMINO Y UN PUEBLO" | RAQUEL
BORGES

TEXTO "HISTORIAS Y VIVENCIAS" |
CONCEJALÍA DE BIENESTAR SOCIAL
Y CALIDAD DE VIDA DEL AYTO. DE LA
LAGUNA

ARTÍCULO "GUÍA PARA ESTAR
ALERTA" | ASOCIACIÓN RAYUELA

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

MAYORES
magazine
Nº 2

**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
A hombros de gigantes	03
Geneto, un camino y un pueblo	13
Historias y vivencias	19
El pastel de nata de Carmen	25
Un verano mayor en La Laguna	29
Guía para estar alerta	36
Programación de actividades	41
Contacto	61

EDITORIAL

Las personas mayores de La Laguna nos alegramos de tener un medio de comunicación para difundir nuestra realidad y que a la vez sirva de encuentro para los diferentes pareceres.

Desde la Comisión Permanente aprovechamos este editorial para enfatizar algo fundamental: los mayores no somos un problema ni una carga, somos un recurso social y añadimos valor a la sociedad con nuestro conocimiento. La realidad cotidiana y la sociedad parecen empeñarse en quitarnos voz e independencia, señalándonos, en ocasiones, como una amenaza para el bienestar social.

Estamos convencidos de que tenemos el conocimiento, las herramientas y la energía para ayudar a dibujar un futuro más alentador para todxs. Para ello, vamos a denunciar lo intolerable del trato que nos propinan tanto entidades privadas como las bancarias y las administraciones públicas, como los SAC's o el RAC del Gobierno de Canarias. Amparándose en el avance tecnológico nos marginan al no darnos las herramientas para adaptarnos a los nuevos usos. Todo ello representa una intolerable amenaza a nuestros intereses económicos y sociales, que se materializan en dificultades en las operativas, el acceso a información, los costes del mantenimiento de una cuenta...

No obstante, constatamos que cada vez son más las instituciones que apuestan por apoyar programas intergeneracionales, que permiten enl enriquecimiento mutuo y el del conjunto social.

Organismos públicos como el Gobierno de Canarias o el Ayuntamiento de La Laguna apoyan proyectos que buscan el encuentro entre diferentes generaciones conscientes de los beneficios que estos programas tienen para la sociedad. Pero hay que ir más allá en la permanente necesidad de adaptación. Las asociaciones de mayores se están "marchitando", necesitan revitalizarse. La muerte se lleva a las personas mayores y las que recién se jubilan no se asocian. Se trata de reformular las AAMM para que estas pasen a ser un activo social para la transformación de la comunidad, con actividades dónde, esa singularidad que les aporta su experiencia, les permita seguir aportando y recibiendo la consideración de su comunidad. Ese reconocimiento es esencial para la motivación, para la salud y el bienestar.

La Laguna, Ciudad Amigable con las personas mayores, nos muestra su sensibilidad respecto a estas necesidades y así, por ejemplo, ha realizado talleres de teatro para personas mayores. Deberíamos aprovecharlo para continuar, pero de forma que nos permitan mostrar aquello que nos afecta, ocupa y preocupa, con obras originales escritas por PPMM de nuestra ciudad, así nuestra comunidad conocería de una forma amena y entretenida, todo aquello que nos intranquiliza. En este sentido, nos felicitamos por la existencia de los talleres literarios, donde se fomentan la lectura y la creación literaria.

COMISIÓN PERMANENTE DEL
CONSEJO MUNICIPAL DE MAYORES

A HOMBROS DE GIGANTES

MAYORES



Nos paramos frente a la Caseta del Telégrafo, en la costa de Buenavista, “¿Se dan cuenta de la importancia de este lugar - pregunta el monitor con cierta solemnidad - Esto es La Caseta del Telégrafo. Gracias a este lugar, las Islas Canarias dejaron de ser un lugar aislado en medio del océano”.

El monitor es joven, sabe lo que es vivir en un mundo hiperconectado y se sorprende a medida que sigue hablando: “¿Se dan cuenta del avance que supuso este lugar aquí? ¿Cuánto tardaban antes las cartas en llegar? Lo que tardara un barco en llevarlas, imagínense dar un aviso de cualquier cosa importante, te enterabas cinco semanas después. Hoy en día mi hija me puede llamar en cualquier momento desde, que se yo, Checoslovaquia – ‘O mi amiga a mí desde Miami’ aporta una de las senderesitas – Ya nos hemos olvidado de dónde están las Islas Canarias y lo importante que es poder estar conectados al mundo”.

Seguimos la marcha dejando un mar de olas a la derecha y otro de plataneras a la izquierda. El grupo de senderistas laguneras camina animado y atento a su alrededor.

Es difícil ser consciente de los momentos históricos que vivimos, a veces, es incluso complicado detectar en qué época de nuestra vida estamos, pero desde finales del siglo XX hemos podido presenciar el cambio de la edad contemporánea a la que ya llaman, edad de la información o digital. Las fronteras se han diluido, las megacorporaciones digitales están deslocalizadas geográficamente y las personas estamos conectadas con absoluta inmediatez entre nosotras, no importa si es desde Miami, Repú-

-blica Checa o Japón, la información se traslada de forma instantánea. Podría parecer que esto de las redes sociales son cosas que se nos escapan de las manos, lo mismo que el telégrafo para aquel pueblo canario de finales del s.XIX, pero lo cierto es que, citando a Bernardo de Chartres, caminamos a hombros de gigantes y ningún avance llega sin los avances de generaciones anteriores.

Ese primer telégrafo que se instaló en Buenavista en 1883 fue el resultado de años estudios y esfuerzos por parte de la comunidad científica para establecer un cableado submarino que conectara Europa con los Norteamérica. Ya con la tecnología desarrollada, se pudo plantear





establecer una conexión en un punto tan estratégico como Canarias en un mapa geopolítico repleto de tensiones como era el de la época.

El cableado comenzó entre Tenerife y La Palma y, el 6 de diciembre de 1886, conectó a las Islas Canarias con la península.

Patricio Estévanez, director de “La Ilustración de Canarias” decía en el número extraordinario de esa revista publicado con motivo de este acontecimiento:

“(...) si este lazo que también ha de unir a las principales de nuestras islas fuese signo de reconciliación y atara igualmente las voluntades, juntándolas en un solo propósito de común engrandecimiento y en una sola ambición de prosperidad. Al fraccionamiento de nuestro territorio disperso en el Atlántico por la naturaleza hace añadido otro: la discordia entre localidades, la división entre los ánimos. La ciencia de los hombres remedia el primero, ¿será imposible que la razón, el patriotismo o el interés de todos no haga desaparecer el segundo? (...)”

“Cuando éramos pequeñas lo que hacíamos era coger un cacho de saco, amarrarlo en una piedra y esa era la muñeca. Esperábamos a que una de nuestras tías se comiera una lata de atún para cogerla y hacer el potajito dentro, con hierbas picadas como hacía nuestra abuela, y así pasaban horas y horas hasta que mi madre nos llamaba” cuenta Mercedes Alvarado, vecina de la Cruz Chica, mientras camina enfundada en su ropa técnica.

“Cuando nos mudamos de la Cruz Santa a Los Rodeos, veíamos un avión y le pedíamos un niño, imagínate ¡que mi madre ya tenía siete! Pero nos habían dicho que los niños venían en los aviones, así que pedíamos más”.

Su padre había encontrado trabajo en los Rodeos de medianero en una finca. Entre todos los vecinos construyeron una casa para él y su familia y allí se mudaron, en una época no tan próspera a pesar del telégrafo que se había instalado unas buenas décadas antes.

“Los hermanos de mi padre se fueron todos para Cuba y mi padre tenía que cuidar de mis abuelos y se iba caminando al Puerto de la Cruz y yo casi ni lo veía, el pobre, pero gracias a él nunca nos faltó nada. Y gracias a mi madre también que iba al monte con las mujeres a buscar leña para venderla. **Fue una infancia feliz porque estaba todo el**



tiempo con mis amigas”.

Mercedes siempre fue una rebelde, trabajó en una fábrica, conducía su Citroën *pato* por la isla y se trajo a su novio canarión a la Cruz Chica para disfrutar juntos de sus vidas. Ahora que su marido ya no está parece haber descubierto de nuevo esa amistad de grupo, las risas a deshora y la alegría de juntarse “gracias a mis amigas y a mi hermana. Yo con el grupo este que hemos formado con las caminatas y otras actividades, **es que las veo y pienso que somos como niñas chicas otra vez”.**

Piedad Jorge, de San Honorato, se deja también llevar por esa alegría

de redescubrir lo que se creía olvidado: “antes de la jubilación estás con tus hijos, el trabajo, tus padres ya con una edad... pero después de la jubilación todo el tiempo es para una” y Piedad lo aprovecha. Aunque confiesa que al principio le cuesta un poco, hace acopio de valor y se lanza a apuntarse a actividades porque “una no puede quedarse en casa y ya está”.

Lo mismo con las amigas de Guamasa Águeda, Herminia y Carmen, que lideran un grupo de comunicación a través de Whatsapp y se van contando entre ellas y otras amigas las caminatas y actividades nuevas que hay.

“Yo mira, hubo una caminata que

pensaba que iba a ir arrastrándome por ese camino, pero no, lo hicimos y las vistas que encontramos fueron preciosas. Me encanta la experiencia de ir montaña *pa'riba* y montaña *pa'bajo*. Al final es que ves sitios de tu propia isla que no tenías ni idea”.

A veces, conocer personas y conocer el lugar en el que vives no tiene tanto que ver con los medios que tengas a disposición, sino con las ganas de disfrutar. Coromoto Puer-tas es venezolana, se mudó a Tenerife hace tres años y si nadie la acompaña, ella va sola a donde sea: “El otro día cogí la guagua y me fui

a Santiago del Teide”. Coromoto tiene un hijo viviendo en Israel, otro en Estados Unidos y una hija, con la que vive, en Tenerife.

Se mudó a la isla porque ya no le quedaba nada en Venezuela y no hay más patria que las personas a las que se quiere. Se sorprende de que haya más areperas en Tenerife que en Venezuela, dice en broma, pero viendo la cantidad de pueblos que ha visitado en sus tres años de estancia aquí, probablemente sepa mejor que cualquier canario la cantidad exacta de areperas por persona que hay en la isla. “¿Sabes que soy yo? soy una *patacaliente*. Significa que no me estoy quieta”.



Coromoto y el resto de Laguneras, paran la pata un rato y se reparten por la plaza del pueblo costero a comer. Unas se organizan para ir a un bar cercano a echarse unas cañitas y por otro lado se escucha a algunas comentando la caminata con alegría “a este lugar venía yo en mi época de motera”.

Carmen, de Guamasa, me invita a un bocadillo de jamón serrano. Ante mi agradecida negativa prueba a ver si me apetece otro de jamón york que también tiene, y ya cómo último remedio me ofrece uno de pata y queso, “siempre traigo de más por si alguien quiere alguno”. A su derecha una compañera se ofrece compartir su bocadillo de sardinas conmigo.

El grupo de monitores charla entretenido en una esquina de la plaza. “A mí me sorprende siempre que estas personas ven la información de esta caminata, se apuntan, y vengan, a veces sin un grupito de referencia, sino a pasar el rato, a conocer gente y conocer la isla, porque eso una persona de nuestra edad es raro que lo haga. Ten en cuenta que ellos son una generación diferente, no son para nada individualistas, le dan importancia a la comunidad porque es lo que en su momento tenían para salir adelante, que querían construir una casa, sus vecinos lo ayudaban, que necesita

“No son para nada individualistas, le dan importancia a la comunidad porque es lo que en su momento tenían para salir adelante”



ban, yo que sé, cualquier cosa, ahí tenían a su gente” . Otro monitor está de acuerdo: “Nosotros somos más individualistas y creo que la gente más joven no se atreve tanto a apuntarse a cosas así por vergüenza, si no van con sus amigos no se apuntan.

Imagínate tú, antes las cosas cómo eran que tenían que trabajar desde niños, tenían que hacer lo que se les pedía y ahora, con todo ya hecho les da por darse tiempo y alegría a ellas mismas, apuntarse a cosas, a conocer a gente nueva, a volver a conocer la isla. Imagínate el valor que eso tiene”

Como escribió Patricio en aquel número especial con motivo del telégrafo, la ciencia remedia las dificultades de las comunicaciones, pero **¿podemos las personas remediar lo que nos separa como seres humanos?**

Estas senderistas laguneras sí saben como unirse, hacer amigas y recorrer juntas los senderos hasta donde las vistas son más bonitas. Saben de la importancia de ayudarse entre ellas, de estar ahí para las risas a deshora, para compartir sus almuerzos o para descubrir todo lo que creían olvidado, y viéndolas sentadas con sus bocadillos de sardina y sus jugos, me doy cuenta que son unas gigantes regalándonos sus hombros para caminar.

Quizá el tal Patricio Estévez hubiera visto calmados sus temores si supiera que, por cada telégrafo, teléfono, Twitter o Twitch, siempre habrá personas como Coromoto, Águeda, Herminia, Carmen o Mercedes dispuestas a enseñarnos a conectar de verdad.



RUTAS DE VERANO



RUTAS DE VERANO





GENETO, UN CAMINO Y UN PUEBLO

MAYORES



Como parte del programa estival de la Concejalía de Bienestar Social y Calidad de Vida, las personas mayores de La Laguna recorren el camino histórico de San Miguel de Geneto para visibilizar y descubrir el patrimonio histórico y la memoria local viva.



“¿Sabes que Geneto empieza en la Avenida Trinidad? - pregunta Paulino al otro lado del teléfono – Es que hay muchísimo que contar de San Miguel de Geneto, así que disculpa porque cuando me pongo a hablar de esto no paro porque es algo que me apasiona”.

Paulino de la Rosa Trujillo habla en representación de las asociaciones vecinales que investigan y divulgan el patrimonio histórico de Geneto; San Borondón y El Castrejón que, entre otras labores, guían la ruta “Camino de San Miguel de Geneto,

5 siglos de historia”, una propuesta de ocio saludable y puesta en valor de la historia y tradiciones locales que impulsa la Concejalía de Bienestar Social y Calidad de Vida del Ayuntamiento de La Laguna.

Esta ruta de 3 kilómetros es un viaje a lo largo de Geneto que nos acerca también a lo más propio de su identidad, repasando los principales elementos arquitectónicos, agrícolas, industriales y entográficos que se encuentran en este camino histórico, que une La Laguna con Candelaria desde el siglo XVI.





Este recorrido también nos acerca a los propios vecinos y vecinas de Geneto a través de las acciones de recuperación de la memoria impulsadas por ellos mismos como la exposición de maquetas de arquitectura tradicional.

El concejal de Bienestar Social, Rubens Ascanio, explica que “con esta ruta, desarrollada gracias a la implicación de estos colectivos vecinales de la zona, no solo queremos que las personas mayores conozcan algunas de las riquezas que nos rodean, que son grandes valores de nuestro municipio, generando comunidad y nuevos vínculos entre la población mayor. Además de propiciar un nuevo espacio de puesta en común de la memoria viva de estos laguneros y laguneras, que puede suponer importantes aportaciones al proyecto de San Miguel de Geneto, apostamos porque, a su vez, esta ruta guiada funcione como experiencia desencadenante para que las asociaciones de mayores sean el motor de acciones de recuperación del patrimonio y la memoria en sus respectivas comunidades”.

Paulino nos cuenta el trabajo que están desarrollando para “visibilizar y proteger la cultura y las tradiciones de Geneto, no solo obras arquitectónicas tan importantes como la iglesia del 1700 o las casas

señoriales que salpicaban el camino nuevo a Candelaria, habilitado en 1677, sino también, su destacado patrimonio inmaterial”.

Estas asociaciones son el claro ejemplo del empuje de una comunidad en la reivindicación de valores y memoria que mantienen viva la identidad de un pueblo.

Paulino nos explica la labor que llevan a cabo:

“ Desde hace algunos años, vecinos de este barrio a título personal, han ido recopilando todo aquel material documental, así como lo transmitido por fuentes orales relacionados con la historia de esta zona.

Este material, y la inquietud y afán por divulgar el pasado de Geneto, se materializa en la labor que de forma conjunta llevan dos asociaciones de carácter cultural , A. C. "San Borondón " y A.B.C. "El Castrejón ".

La primera se funda en el año 1982 y tiene como actividad primordial la recuperación de la música y bailes populares , llevando al escenario algunas piezas escénico/musicales , ambientadas en este barrio.

La segunda, nace por la motivación de varios artesanos, que manejan diversas disciplinas artísticas y que encuentran en el arte de hacer belenes navideños, la salida a sus



MAYORES

inquietudes. Los integrantes de esta asociación, movidos también por la búsqueda de la historia de esta zona, investigan, divulgan y recuperan el acervo cultural de Geneto.

En tal sentido, con los conocimientos adquiridos, se han encargado de elaborar maquetas de viviendas antiguas de este pueblo que tienen unas definidas líneas arquitectónicas. Por otra parte, este colectivo confecciona piezas y casas propias del belén tradicional que realizan cada año.

El esfuerzo conjunto de ambos colectivos ha llevado a mantener y solicitar a las diversas administraciones públicas, la protección y

divulgación del rico patrimonio de este camino, para el que se ha solicitado el reconocimiento como Bien de Interés Cultural (B.I.C.), puesto que, a las muestras de arquitectura tradicional, se les suma la presencia de grabados aborígenes y tagoros, las paredes de "piedra seca" (reconocidas como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO), las eras y lagares y un sinfín de muestras etnográficas propias de nuestras señas de identidad. Cuenta este camino con la histórica ermita de San Miguelito de Las Viñas (1707), que conserva en su interior varias piezas religiosas de un enorme valor patrimonial. Pero ante todo, ha sido este sendero el que ha propulsado de tal riqueza,

ya que desde el año 1667 es el Camino Nuevo a Candelaria y, como tal conserva mucha documentación que verifica su instauración y uso”.

Entre las actividades que realizan de forma conjunta las dos asociaciones se encuentran las primeras jornadas sobre el Patrimonio de Geneto en octubre de 2021, la realización de maquetas y material didáctico, rutas guiadas y participaciones en el proyecto “Historia Viva” de la Consejería de Educación de Canarias entre otras.

Quizá sea por esto de que Geneto creció alrededor de un sendero, **que sus habitantes no olvidan el camino a sus orígenes ni pierden de vista el que han de transitar para matener su memoria viva.**





HISTORIAS Y VIVENCIAS

La Laguna muestra con orgullo el patrimonio inmaterial de El Batán en un libro de entrevistas a sus mayores.

La obra recopila el trabajo realizado durante años por el vecino Mariano Báez y se incorpora al catálogo abierto de publicaciones Memoria Viva de la concejalía de Bienestar Social y Calidad de Vida.

El libro “Mayores del pago de Los Batanes. Historias y vivencias”, es una publicación que **recupera años de entrevistas a personas mayores de este pueblo de las Montañas de Anaga, realizadas por el vecino José Mariano Báez para conservar el patrimonio inmaterial y humano en una zona que sufre un proceso de despoblación**, el cual se trata de revertir con una amplia colaboración social.

El libro ha sido editado por la Unidad de Mayores del Área de Bienestar Social de La Laguna y se incorporará al catálogo de publicaciones de acceso abierto y gratuito Memoria Viva, un programa con el que el Área apuesta por la salvaguarda y visibilidad de la historia reciente de La Laguna desde el punto de vista de sus personas mayores, publicaciones que dan voz a personas muchas veces anónimas y que ayudan a comprender cómo se ha forjado la identidad del municipio desde sus pueblos y barrios.

La obra surgió durante el desarrollo del proyecto 241 Miradas, en el que “conocimos el inmenso trabajo realizado por Mariano durante muchos años, decenas de entrevistas realizadas para la revista de las fiestas y que plasman las vivencias en primera persona de los vecinos y vecinas de esta zona de Anaga. El

equipo de la comisión organizadora logró, año tras año, conmemorar las fiestas bataneras haciendo el mejor uso posible del patrimonio inmaterial de su gente, una labor plasmada en la amplia colección de revistas de las fiestas que se conservan, como una joya, en las estanterías de la biblioteca del Centro Ciudadano de la zona”, explica el concejal de Bienestar Social, Rubens Ascanio.

Fruto de esta colaboración, en primer lugar, se digitalizaron las revistas editadas por la Asociación de Vecinos Cuevas de Lino para garantizar su pervivencia, tras lo que se hizo una selección conjunta de entrevistas para este libro, que se distribuirá entre las asociaciones de mayores, centros educativos y bibliotecas del municipio. Además, ya se ha puesto a disposición de toda la ciudadanía en formato digital, descargable de forma gratuita en la sección Memoria Viva del Área de Mayores en el portal web municipal.

Para Ascanio, **“es un orgullo poder hacer accesibles a toda la ciudadanía de La Laguna los relatos de personas mayores que legan, a las generaciones del presente y del futuro, vivencias de años duros, de horas de trabajo intenso y momentos de alegría; un merecido homenaje a esas personas a las que**



MAYORES

debemos, como sociedad, todo el reconocimiento y a las que queremos ofrecer este tributo en forma de libro”.

El autor de estas entrevistas, José Mariano Báez Ramos, explica que estas entrevistas surgieron en un momento en el que tomó conciencia de que “los moradores y moradoras de mi pequeño y, a la vez, gran pueblo comienzan a formar parte de la Canarias vaciada, porque cada uno de sus habitantes es insustituible”. Entonces trató de rescatar sus vivencias, “todas esas costumbres ancestrales que conservan en su memoria, pudiendo trasladarte hasta 150 o 200 años atrás: su niñez, los trabajos a los que dedicaban su tiempo, sus abuelos, sus

juegos, su forma de diversión y, lo mejor de todo, la convivencia y el trabajo en comunidad”, señala.

Y todo con la colaboración y compromiso de la Asociación de Vecinos Cuevas de Lino de El Batán que, entre sus múltiples acciones, se ha preocupado de que estas personas no sean olvidadas, recopilando estos relatos en sus revistas informativas. “Sabemos que queda mucho por recoger y el tiempo es oro, pero aquí queda reflejada gran parte de la vida de Los Batanes y sus gentes”, añade Báez.

Descarga el libro aquí



HISTORIAS Y VIVENCIAS

MAYORES





EL POSTRE DE NATA DE CARMEN

MAYORES



El día que se desató el conato de incendio en el límite entre La Esperanza y El Ortigal, Carmen estaba en su casa moliendo almendras, poniendolas a tostar y escogiendo el mejor cuenco para presentar su postre ganador.

“No sé qué paso en el concurso que lo llamaron tiramisú, pero yo siempre lo he llamado postre de nata”.

El concurso fue iniciativa de la Asociación de Mayores San Joaquín y Santa Ana de El Ortigal, y se presentaron 22 postres, dando como resultado la victoria de Carmen y el disfrute de todas las participantes, familiares y jurado.

“Llegué la última y mira, al final gané” se sorprende Carmen “parecía que estaban esperando por mí”.

Con la misma calma y tranquilidad que se respira en su casa, Carmen nos muestra el ya famoso tiramisú, que es en realidad, un postre de nata, hecho con galletas mojadas en café amargo, almendras tostadas y la paciencia de una mujer a la que ni un incendio puede quitarle la sazón para endulzar una tarde de incertidumbre.

Después de todo, un buen postre mejora cualquier día.



POSTRE DE NATA

MAYORES



POSTRE DE NATA



30min



x5



Nivel
principiante



1€/ Comensal

INGREDIENTES

2 litros de nata

1 lata de leche
condensada

Unas pocas almendras
tostadas

Galletas redondas

Café solo o con leche, sin
azúcar.

Un molde redondo para
hacer el postre.



ELABORACIÓN

- Se mezcla la nata con la leche condensada.
- Se tuestan las almendras, se trituran y se reservan unas pocas enteras para adornar
- Las galletas se van mojando en el café y colocando en un molde redondo, encima se extiende una capa de nata, otra de galletas y otra de almendras molidas.
- Se sigue así hasta cubrir todo el recipiente, siendo la última capa de almendras molidas y se adorna con las almendras enteras.
- Se deja enfriar en la nevera por 12 horas y por último, ¡a disfrutarlo!

MAYORES

A scenic view of a rocky coastline with a lagoon and a cloudy sky. The foreground is filled with dark, jagged volcanic rocks and some sparse, dry vegetation. The middle ground shows a calm lagoon with light blue water, bordered by more rocks. In the background, the ocean extends to the horizon under a grey, overcast sky. The text is overlaid in the center of the image.

**2022 UN
VERANO
MAYOR
EN LA
LAGUNA**



El de 2022 estaba llamado a ser un verano de reencuentros y planes al aire libre, y desde la Consejalía de Bienestar Social y Calidad de Vida del Ayuntamiento de La Laguna, se han apuntado a este llamado con una programación mayor con medio millar de talleres, senderismo, cine y excursiones.

El programa estival ha sido diseñado conjuntamente con el Consejo Municipal de Mayores y de forma gratuita para las personas usuarias.

UN VERANO MAYOR

MAYORES



UN VERANO MAYOR



MAYORES





UN VERANO MAYOR



MAYORES

UN VERANO MAYOR



MAYORES

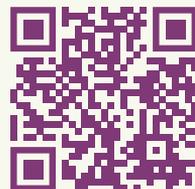
GUÍA PARA ESTAR ALERTA

El mundo cambia rápido, los servicios que nos dan las empresas son diferentes, nuestras necesidades cambian y hay que saber dónde buscar las respuestas.



En estas páginas encontrarás una pequeña guía con situaciones comunes y posibles soluciones. Está elaborada por la Asociación Rayuela que imparte charlas sobre derechos de personas mayores en el municipio de La Laguna, si quieres apuntarte para ampliar esta información, puedes hacerlo a través de tu Asociación de Mayores más cercana.

Si quieres profundizar más y aprender a manejarte mejor, puedes descargar esta guía que explica paso a paso cómo comunicarnos con las administraciones públicas, solo tienes que acercar la cámara del móvil a este código QR



#1 SOBRE EL IMSERSO

✗ Tengo más de 60 años y siempre he escuchado aquello de los viajes del IMSERSO, me gustaría saber cómo puedo inscribirme y hacer algún viaje o actividad para conocer gente, pero no sé qué trámites tengo que realizar, estoy muy perdida en ese tema y me apena no poder aprovecharlo.

✓ El IMSERSO es el Instituto de Mayores y Servicios Sociales, y algunas de las funciones que realiza son: gestión de las prestaciones no contributivas de jubilación e invalidez, seguimiento de las ayudas de la Ley de Dependencia, programas de turismo social para personas mayores, etc.

Para beneficiarse de los programas de vacaciones y viajes del IMSERSO existe un teléfono de información, un correo electrónico para consultas y una página web con toda la información necesaria:

📞 912 667 713

✉ buzon@imserso.es

🌐 imserso.es

MAYORES

#2 CITAS EN EL SERVICIO CANARIO DE SALUD

✗ Cuando voy a pedir una cita en el Servicio Canario de Salud, llamo al teléfono de información y espero a que me atiendan, y a veces no me viene muy bien la cita que me dan, los horarios o días no me convienen para cuadrarlos con otras gestiones que tengo que hacer, y como a veces se me olvida apuntar la fecha de la cita, luego no recuerdo cuándo era.

✓ Existe una aplicación móvil del Servicio Canario de Salud llamada **miCita previa**. **En ella se puede solicitar cita para medicina, enfermería, matrona, trabajo social o salud oral**. Al iniciar, se solicita el NIP, número de identificación de paciente (que aparece en la parte frontal de la tarjeta sanitaria) y el CSV, código seguro de verificación (seis números que se encuentran en la parte posterior de la tarjeta sanitaria) para acceder a nuestro perfil.

La aplicación permite seleccionar el día y la hora que más convenga al paciente y reservarla por medio de la aplicación de manera sencilla y rápida.

Para descargar la aplicación, basta con buscarla en la aplicación Play Store de nuestro móvil y pulsar en "descargar".

#3 QUIERO ESTUDIAR Y AMPLIAR MIS CONOCIMIENTOS

 Estoy jubilada y me gustaría emplear el tiempo en aprender cosas nuevas. Me pregunto si existe alguna facilidad para que las personas mayores que no hemos podido acceder a la universidad pero tenemos la inquietud de aprender, aprovechemos el tiempo que tenemos ahora para estudiar.

 Existe un Programa de Universidad para Mayores disponible en la Universidad de La Laguna, que posibilita que las personas de más de 50 años accedan a la educación superior. Los tres diplomas que se ofrecen son:



Diploma de Arte y Creatividad. Ofrece una visión amplia de Historia del Arte cine, escritura creativa, taller de pintura, fotografía, música y movimiento, cerámica.



Diploma de Cultura Científica y Tecnológica. Trata aspectos como la Astronomía, Geología, Matemáticas, Patrimonio Natural, etc.



Diploma de Humanidades y Ciencias Sociales. Ofrece el acercamiento a disciplinas como Historia, Filosofía, Psicología, Geografía, Economía, Arquitectura, etc., para comprender la evolución de la humanidad hasta la actualidad.

Para solicitar información sobre la inscripción se puede acceder a los siguientes recursos



922 31 89 80 miércoles, jueves y viernes de 9.00h a 12.00h



umayores@ull.es



Calle Viana, 50. 38201 La Laguna. Tenerife



<https://www.ull.es/portal/universidaddemayores/>

#4 CUIDADO CON LAS ESTAFAS

✘ Por mi avanzada edad, y porque vivo sola, cada día me siento más insegura por si soy víctima de una estafa telefónica o de cualquier otro tipo, así como que me puedan robar cuando salgo a la calle. ¿qué puedo hacer para evitarlo y a donde acudir en caso de que me pasara alguna?

✔ Se debe tener en cuenta una serie de recomendaciones para evitar fraudes o estafas, estas son algunas de ellas:

- **Nunca dejar entrar a nuestro domicilio** a personas desconocidas.
- No llevar encima **más dinero del que pensamos gastar**.
- No confiar en la ayuda de extraños para utilizar nuestra **información bancaria** o cualquier otra información personal relevante.
- Esté **atenta/o a situaciones extrañas** que puedan ocurrir en su vida cotidiana.
- **Rechace ofertas** que ofrecen ganancias superiores a la inversión que realiza.
- Retrase y **consulte con alguien de su confianza** alguna gestión que quiera realizar y no se sienta seguro/a de hacerla de forma correcta.
- **Evite registrarse y proporcionar datos reales** si no es imprescindible para algún servicio.

MAYORES

Ante cualquier duda consulte con los cuerpos policiales:

062 (delitos informáticos)

091 (policía nacional)

092 (policía local)

También está a disposición de la ciudadanía los puestos y comisarias instaurados en el municipio de San Cristóbal de La Laguna:

Puesto Auxiliar de la Guardia Civil: Camino San Lázaro. Teléfono 922633079.

Comisaría de la Policía Nacional: Calle Nava y Grimón, 66. Teléfono 922314605.

Policía Local: Calle Consistorio, 6. Teléfono 922601175.

#5 DUDAS CON LAS COMPAÑÍAS TELEFÓNICAS

✘ Con tantas tarifas, datos e información, he contratado una tarifa telefónica con una compañía y no estoy segura de si lo he hecho bien. Me preocupa no tener la información necesaria en caso de que quiera reclamarles algo que no cuadra con lo que me han dicho que ofrecen, y tampoco sé cómo ni dónde hacerlo.

✔ Compare las condiciones de los contratos de las distintas empresas, tarifas y ofertas. Pídale la información por escrito y conserve los documentos de publicidad. Valórelo tranquilamente en su domicilio y acuda a la oficina cuando tenga decidida la tarifa que más se ajusta a sus intereses.

- **Guarde el contrato firmado** con la compañía telefónica y asegúrese de conocer todas las cláusulas que está firmando. Debe estar firmado por ambas partes.
- Ante cualquier irregularidad o deficiencia en el servicio, **anote y tenga guardado el número de atención a usuarios/as de su compañía telefónica** y apunte el número de referencia de su reclamación.
- En caso de no cumplirse alguna cláusula del contrato, **puede reclamarlo con la copia del contrato firmado en la oficina de su compañía telefónica** o a través del número de atención de usuarios/as de su compañía telefónica. Así como si hubiera alguna irregularidad en la tarificación o algún aspecto de este tipo.
- En caso de que no solucionen o no den respuesta a sus demandas y quejas, **puede acudir a la oficina de la OMIC (Oficina Municipal de Atención al Consumidor)** para que le informen de qué puede hacer en tal caso, es un servicio gratuito.

MAYORES

La oficina más cercana se encuentra en:

-  Calle San Agustín, 54 (San Cristóbal de La Laguna).
-  Teléfono: 922314313.
-  Email: omic@aytolalaguna.es

¡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.

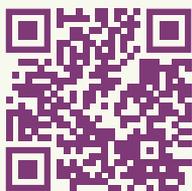
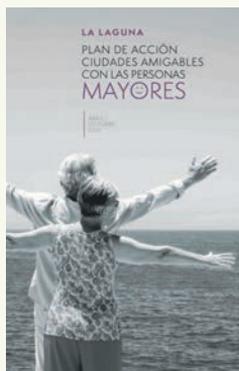
¿QUÉ SON LAS CIUDADES AMIGABLES CON LAS PERSONAS MAYORES?

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.



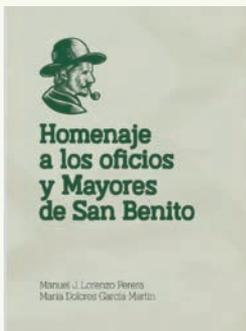
Para leer el plan de acción,
escanea el código QR

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

La obra de Manuel Lorenzo Perera y María Dolores García Martín se incorpora al catálogo de Mayores de Bienestar Social, que se ampliará con obras sobre los mayores de los Batanes, San Diego y Valle de Guerra.



EL LEGADO

La temporada 2022 del proyecto audiovisual El Legado llega a su fin con un vídeo recopilatorio de todos los capítulos de este año. Un relato coral que mantiene viva la memoria de nuestro municipio a partir de historias concretas narradas en primera persona.



¡Más información en las últimas páginas!

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.

TALLERES EN ASOCIACIONES

Este semestre seguimos ampliando con nuevas propuestas.

Actividad física, yoga, pintura, estimulación cognitiva, Radio Ecça, teatro, musicoterapia, fotografía, y como novedad; cocina saludable, manualidades.

TALLER DE CERÁMICA

Curso de iniciación a la cerámica creativa destinado a personas mayores. El curso tiene una duración de un mes y se divide en tres bloques en los que se tratarán diferentes técnicas constructivas y decorativas.

16 de septiembre - bloque 1
14 de octubre - bloque 2
11 de noviembre - bloque 3

ESCRITURA DE MEMORIAS

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

PROYECTO DE AHORRO ENERGÉTICO

Charlas 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 CHO CANINO

Fórmate en las charlas que daremos sobre cultivo ecológico en el nuevo huerto urbano de La Laguna.
huertomunicipalchocanino@gmail.com

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

**¡Más informa-
ción en las
últimas
páginas!**

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.

ECOTOURS, AVISTAMIENTO DE CETÁCEOS

Vive una experiencia en la naturaleza inolvidable. Excursiones en barco para ver ballenas y delfines. Incluye comida. Salidas a las 11h de Puerto Colón con 3 horas de duración. Se incluirá traslado en guagua desde La Laguna

16, 25, 30 septiembre
7 y 14 octubre

¡MUJERES A LA PLAYA!

Las mujeres laguneras han vuelto a la playa desde el miércoles 21 de septiembre en esta nueva temporada quedará hasta el 28 de noviembre.

CONOCE TU ISLA

Este semestre, seguimos de ruta para conocer nuestra isla.

03 Septiembre: Los Silos (Sibora)-Faro Buenavista
7 km

10 Septiembre: El Poris-Abades, 4 km

17 Septiembre: Costa de Buenavista, 6 km

24 Septiembre: Rambla de Castro, 4 km

08 Octubre: El Médano-Los Abrigos, 7 km

15 Octubre: Puertito de Güimar-El Socorro
(Malpaís de Güimar) 6 km

29 Octubre: Malpaís de La Rasca 6 km

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.

ENCUENTRO ANUAL DE MAYORES

Se celebrará en la Plaza de Valle de Guerra el sábado 29 de octubre de 17:30h a 20.30h. Contaremos con las actuaciones de En Clave de Ja (Servando y Panchita), actuación del grupo Los Bándalos, representación de La Librea de Valle de Guerra, y otras sorpresas.

CANALES INFORMATIVOS

Puedes mantenerte al día de la información a través de la página web del ayuntamiento www.aytolaguna.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 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 Pejuquite / 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



ACTIVIDADES PARA MAYORES EN LA LAGUNA

Programación
Septiembre a diciembre 2022



CONOCE TU ISLA

"Pateos" que te llevarán a diferentes rincones de nuestra isla



ECOTOURS

Avistamiento de cetáceos

SALIDAS MICOLÓGICAS

Vamos a buscar setas



TALLER DE ESCRITURA

De memorias



TALLER DE GERÁMICA



ACTIVIDADES ASOCIACIONES DE MAYORES

Musicoterapia / Pintura / Estimulación cognitiva / Radio Ecca / Teatro /
Actividad Física / Fotografía / Manualidades / Cocina Saludable

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
por siempre



LA LAGUNA
deporte para ti

ORGANISMO AUTÓNOMO DE DEPORTES



ACTIVIDADES PARA MAYORES EN LA LAGUNA

Programación
Septiembre a diciembre 2022



ACTIVIDADES ASOCIACIONES DE MAYORES

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

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
NOS CUIDAMOS





ACTIVIDADES PARA MAYORES EN LA LAGUNA

Programación
Septiembre a diciembre 2022



TALLER DE GERÁMICA

Curso iniciación a la cerámica con Cerámicas Jícara
Aprenderás varias técnicas constructivas y decorativas

Grupos de 10 personas

Duración: 1 mes / Viernes de 10h a 13h

Lugar: Camino Las Gavias 31

1º Taller

16 de septiembre al 7 de octubre

2º Taller

14 de octubre al 4 de noviembre

3º Taller

11 de noviembre al 2 de diciembre

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
estamos





ACTIVIDADES PARA MAYORES EN LA LAGUNA

Programación
Septiembre a diciembre 2022

ECOTOURS

Avistamientos de cetáceos

**Excursiones en barco para ver ballenas y delfines.
Salidas a las 11h de Puerto Colón (3 horas de duración)
Incluye: Comida y traslado en guagua desde La Laguna**

**Septiembre
16 / 25 y 30**

**Octubre
7 y 14**



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 encontramos





ACTIVIDADES PARA MAYORES EN LA LAGUNA

Programación
Septiembre a diciembre 2022

CONOCE TU ISLA

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

Los Silos (Sibora)-Faro Buenavista · 7 km / 3 septiembre

El Poris-Abades · 4 km / 10 septiembre

Costa de Buenavista · 6 km / 17 septiembre

Rambla de Castro · 4 km / 4 septiembre

El Médano-Los Abrigos · 7 km / 8 octubre

**Puertito de Güimar-El Socorro (Malpaís de Güimar) · 6 km
/ 15 octubre**

Malpaís de La Rasca · 6 km / 29 octubre

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



BIENESTAR SOCIAL Y CALIDAD DE VIDA