



AYUNTAMIENTO DE SAN CRISTÓBAL DE LA LAGUNA

PROGRAMACIÓN DE TALLERES MUNICIPALES

Ocio y Tiempo Libre · Curso 2026 - 2027

Área de Participación Ciudadana

| 47 Centros Ciudadanos



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

Luis Yeray Gutiérrez Pérez

ALCALDE DE SAN CRISTÓBAL DE LA LAGUNA



Participar es implicarse. Es dedicar tiempo, compartir ideas y entender que un barrio o un pueblo también se construye con las manos y la voluntad de quiénes lo habitan.

En esta sociedad donde predominan las actitudes individualizadas, el asociacionismo y la participación en estos talleres representan justamente lo contrario, porque implica encontrarse, escucharse y trabajar juntos. La participación en las diferentes actividades que se realizan en los Centros Ciudadanos de cada zona del municipio propicia que se generen situaciones de convivencia, así como que se desarrollen los valores de solidaridad y compromiso que sustentan a las sociedades que mejor prosperan.

Estos talleres son una magnífica herramienta para avanzar en esa dirección. Nos permiten aprender, desarrollar capacidades y descubrir nuevas habilidades, pero también compartir experiencias, relacionarnos y combatir uno de los problemas cada vez más presentes en nuestra sociedad: el aislamiento que sufren muchas personas. Porque aprender junto a otros, compartir conocimientos y experiencias y crecer de manera colectiva es, quizá, una de las mejores formas de crecer también como personas.

Desde el Ayuntamiento queremos seguir impulsando estos espacios de participación y encuentro, convencidos de que una ciudad y un municipio se hacen más fuertes y se desarrollan mejor cuando sus vecinos y vecinas se conocen, interactúan, se ayudan y conectan de una forma más directa. Participar implica formar parte de algo y esos propósitos son, en numerosas ocasiones, los motores que mueven y mejoran el mundo.

Por eso les animo a participar, a quitar esos primeros miedos que entran cuando nos llegan este tipo de actividades a nuestras manos y dudamos si lanzarnos o no. El éxito de todo lo que se desarrolla en cada uno de los 47 Centros Ciudadanos del municipio depende de cuán participativos sean ustedes. No lo piensen y quizá descubran una nueva habilidad que permanecía a la espera de poder florecer.

Esta es, sin duda, una gran oportunidad.

Atentamente

Luis Yeray Gutiérrez Pérez

Alcalde de San Cristóbal de La Laguna

Francisco José Hernández Rodríguez

SEGUNDO TENIENTE ALCALDE Y CONCEJAL DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA Y SERVICIOS MUNICIPALES

Queridas vecinas y vecinos:

Un centro ciudadano cobra sentido cuando abrimos sus puertas y dentro encontramos vida. Cuando alguien llega para aprender algo nuevo, cuando se reencuentra con sus vecinos, cuando comparte una afición o, simplemente, cuando encuentra un lugar en el que sentirse parte de su pueblo o de su barrio.

Esa es la verdadera importancia de nuestros Centros Ciudadanos y por eso, desde el área de Participación Ciudadana, seguimos apostando por una programación que cada año reúne a más personas y que se ha convertido en una parte fundamental de la vida de La Laguna. Más de 3.500 vecinos y vecinas participaron, el pasado año, en estos espacios, compartiendo talleres, actividades y muchas horas de convivencia.

Detrás de cada taller hay mucho más que una actividad. Hay personas que se conocen, amistades que nacen, mayores que encuentran un espacio donde mantenerse activos, niños y jóvenes que aprenden y disfrutan, y vecinos y vecinas que hacen comunidad. Y eso ocurre cada semana en nuestros pueblos y barrios.

Este nuevo curso volvemos a ofrecer una programación amplia y diversa, con propuestas relacionadas con la actividad física, las nuevas tecnologías, nuestras tradiciones, la creatividad, la música, el baile, el bienestar o la artesanía, entre muchas otras. Una oferta pensada para distintas edades, inquietudes y formas de participar.

Pero si algo tenemos claro es que los protagonistas no son los talleres ni las instalaciones. Son las personas. Son ustedes quienes consiguen que nuestros Centros Ciudadanos estén vivos y quienes hacen posible que sigan siendo lugares de encuentro, participación y convivencia.

Quiero agradecer especialmente a quienes participan año tras año, a quienes se incorporan por primera vez, a las asociaciones, colectivos, dinamizadores, monitores y a todas las personas que dedican tiempo y esfuerzo a estos espacios.

Les animo a acercarse, a participar y, sobre todo, a hacer suyo su Centro Ciudadano. Porque una ciudad se construye también así: compartiendo, encontrándonos y haciendo comunidad desde cada uno de nuestros pueblos y barrios.

Un fuerte abrazo,

Fran Hernández

Segundo Teniente de Alcalde y Concejale de Participación Ciudadana

Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna



Programación de Talleres

TECNOLOGÍA & BIENESTAR

Nuevas Tecnologías

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

CENTROS CIUDADANOS Y HORARIOS

- C.C. CAMINO EL TORNERO** Viernes 16:30 a 18:30 h.
- C.C. SAN ROQUE** Jueves 16:00 a 18:00 h.
- C.C. SAN LUIS GONZAGA** Miércoles 16:00 a 18:00 h.
- C.C. VALLE DE GUERRA** Martes 16:00 a 18:00 h.
- C.C. SAN DIEGO** Viernes 9:30 a 11:30 h.

Bailoterapia

Actividad física que combina el baile con el ejercicio aeróbico, utilizando ritmos musicales para mejorar la salud, la condición física y el bienestar emocional de manera divertida.

CENTROS CIUDADANOS Y HORARIOS

- C.C. GRACIA** Jueves 10:00 a 12:00 h.
- C.C. LOS ANDENES** Miércoles 9:00 a 11:00 h.
- C.C. FINCA ESPAÑA** Lunes 16:00 a 18:00 h.
- C.C. SALUD ALTO-EL ROCÍO** Martes 19:00 a 21:00 h.
- C.C. GUAMASA** Viernes 19:00 a 21:00 h.
- C.C. SAN BARTOLOMÉ DE GENETO** Jueves 16:00 a 18:00 h.
- C.C. JARDINA** Miércoles 19:30 a 21:30 h.
- C.C. SAN JERÓNIMO** Viernes 10:00 a 12:00 h.
- C.C. LA CANDELARIA** Martes 16:30 a 18:30 h.
- C.C. SAN LUIS GONZAGA** Miércoles 16:30 a 18:30 h.
- C.C. LAS CHUMBERAS** Lunes 19:00 a 21:00 h.
- C.C. SAN MIGUEL DE CHIMISAY** Viernes 16:00 a 18:00 h.
- C.C. LAS TORRES** Jueves 18:30 a 20:30 h.
- C.C. VILLA HILARIA** Martes 9:00 a 11:00

Programación de Talleres

SALUD & VITALIDAD

Gimnasia de Mantenimiento

Movimientos para mejorar la coordinación, la movilidad articular, la tonificación muscular, la flexibilidad y el estado cardiovascular general.

CENTROS CIUDADANOS Y HORARIOS

- | | |
|--|--|
| C.C EL COROMOTO Viernes 18:30 a 19:30 h. | C.C. SAN MATIAS Miércoles y jueves 16:30 a 17:30 h. |
| C.C GARIMBA Lunes 18:30 a 20:30 h. | C.C. SAN ROQUE Martes 16:00 a 18:00 h. |
| C.C. LOS BALDÍOS Martes y jueves 18:00 a 19:00 h. | C.C. TEJINA Lunes y miércoles 9:30 a 10:30 h. |
| C.C. PEREZ SOTO Martes y Viernes 09:00 a 10:00 h. | C.C. TEJINA Lunes y miércoles 10:30 a 11:30 h. |
| C.C. SAN MATIAS Martes y viernes 10:30 a 11:30 h. | |

Yoga / Relajación

Actividades y ejercicios para trabajar las capacidades condicionales y coordinativas con el fin de mejorar el bienestar corporal y mental.

CENTROS CIUDADANOS Y HORARIOS

- | | |
|---|---|
| C.C EL ORTIGAL I Miércoles 18:30 a 20:30 h. | C.C LAS MANTECAS Jueves 16:00 a 18:00 h. |
| C.C. GUAJARA Lunes y miércoles 10:30 a 11:30 h. | C.C. PRINCESA YBALLA Jueves 16:00 a 18:00 h. |
| C.C. GUAJARA Viernes 18:30 a 20:30 h. | C.C. SALUD ALTO-EL ROCÍO Jueves 18:30 a 20:30 h. |
| C.C. JARDINA Martes 17:00 a 18:30 h. | C.C. SAN JERÓNIMO Lunes 16:00 a 18:00 h. |
| C.C. LA PITERITA Martes 18:30 a 20:30 h. | C.C. SAN LÁZARO Miércoles 16:00 a 18:00 h. |
| C.C. LA VERDELLADA Lunes 18:30 a 20:30 h. | C.C. VALLE JIMENEZ Jueves 18:30 a 20:30 h. |
| C.C. LAS CARBONERAS Martes 18:30 a 20:30 h. | C.C. VILLA HILARIA Miércoles 18:30 a 20:30 h. |
| C.C LAS CHUMBERAS Viernes 09:00 a 11:00 h. | C.C. VISTAMAR Viernes 9:00 a 11:00 h. |
| C.C LAS MADRES DE PADRE ANCHIETA Jueves 09:00 a 11:00 h. | |

Programación de Talleres

ARTESANÍA TEXTIL

Calados

El Calado Canario es reconocido como uno de los trabajos más delicados y complicados de la artesanía canaria. Talleres de iniciación para conocer y aprender progresivamente esta joya cultural.

CENTROS CIUDADANOS Y HORARIOS

C.C BARRIO NUEVO Martes 16:00 a 18:00 h.

C.C. BRONCO LOMO LARGO Miércoles 16:00 a 18:00 h.

C.C. LOS BALDÍOS Jueves 16:00 a 18:00 h.

C.C. PEREZ SOTO Lunes 18:30 a 20:30 h.

C.C. SALUD ALTO-EL ROCÍO Miércoles 18:30 a 20:30 h.

C.C. SAN MATIAS Viernes 10:00 a 12:00 h.

C.C. SAN MIGUEL DE GENETO Lunes 10:00 a 12:00 h.

Bordados

Técnica artesanal por la que se decoran piezas textiles con ayuda de una aguja y usando un hilo. Se enseñarán modalidades tradicionales como el palmero, liso y tradicional.

CENTROS CIUDADANOS Y HORARIOS

C.C. CAMINO EL TORNERO Lunes 16:00 a 18:00 h.

C.C EL COROMOTO Miércoles 16:00 a 18:00 h.

C.C EL ORTIGAL I Viernes 18:30 a 20:30 h.

C.C. LA VERDELLADA Martes 16:00 a 18:00 h.

C.C. SAN DIEGO Jueves 18:30 a 20:30 h.

C.C GRACIA Miércoles 18:00 a 20:00 h.

Programación de Talleres

CREATIVIDAD & MÚSICA

Costura Creativa

Dejaremos volar la imaginación para crear con técnicas básicas de costura, piezas originales y únicas, aprovechando materiales textiles para proyectos personalizados.

CENTROS CIUDADANOS Y HORARIOS

- | | |
|--|--|
| C.C. BAJAMAR Jueves 18:15 a 20:15 h. | C.C. LA VERDELLADA Martes 18:00 a 20:00 h. |
| C.C. SAN MIGUEL DE GENETO Martes 16:00 a 18:00 h. | C.C. LAS MERCEDES Jueves 16:00 a 18:00 h. |
| C.C. EL CENTENERO Miércoles 18:30 a 20:30 h. | C.C. PUNTA DEL HIDALGO Jueves 16:00 a 18:00 h. |
| C.C. EL TRANVÍA Viernes 10:00 a 12:00 h. | C.C. SAN BARTOLOMÉ DE GENETO Viernes 16:00 a 18:00 h. |
| C.C. GUAJARA Miércoles 16:00 a 18:00 h. | C.C. SAN JERÓNIMO Martes 18:30 a 20:30 h. |
| C.C. GUAMASA Martes 10:00 a 12:00 h. | C.C. SAN LUIS GONZAGA Viernes 16:00 a 18:00 h. |
| C.C. JARDINA Jueves 18:30 a 20:30 h. | C.C. VALLE DE GUERRA Lunes 16:00 a 18:00 h. |
| C.C. LA PITERITA Lunes 16:00 a 18:00 h. | |

Guitarra

Iniciación a la guitarra española de un modo ameno y motivador, aprendiendo acordes, ritmos y melodías para compartir en grupo.

CENTROS CIUDADANOS Y HORARIOS

- | | |
|--|--|
| C.C. CRUZ CHICA Miércoles 18:30-20:30 h. | C.C. LA PITERITA Lunes 18:30 a 20:30 h. |
| C.C. EL ORTIGAL II Miércoles 16:00 a 18:00 h. | C.C. SAN DIEGO Martes 16:30 a 18:30 h. |
| C.C. EL TRANVÍA Martes 19:00 a 21:00 h. | C.C. SAN ROQUE Lunes 16:00 a 18:00 h. |
| C.C. FINCA ESPAÑA Jueves 18:00 a 20:00 h. | |

Programación de Talleres

DESARROLLO & MENTE

Manualidades

Realizar manualidades con materiales reciclados, papel y cartón. Forma didáctica de expresarse y fomentar el desarrollo personal y la creatividad en un ambiente amigable.

CENTROS CIUDADANOS Y HORARIOS

- | | |
|---|---|
| C.C. BRNCO LOMO LARGO Lunes 18:00 a 20:00 h. | C.C. PUNTA DEL HIDALGO Martes 16:00 18:00 h. |
| C.C GARIMBA Viernes 16:00 a 18:00 h. | C.C. SALUD ALTO-EL ROCÍO Jueves de 16:00 a 18:00 h. |
| C.C. LAS CARBONERAS Lunes 15:30 a 17:30 h. | C.C. SAN DIEGO Viernes 11:00 a 13:00 h. |
| C.C. PEREZ SOTO Miércoles 16:00 a 18:00 h. | C.C. SAN MIGUEL DE CHIMISAY Viernes 18:30 a 20:30 h. |
| C.C. PRINCESA YBALLA Jueves 18:30 a 20:30 h. | |
| C.C. LOS ANDENES Miércoles 18:30 a 20:30 h. | |

Memoria Sana

Ejercicios de estimulación cognitiva para mantener una mente activa, sana y ejercitada mediante dinámicas participativas, juegos de lógica y concentración.

CENTROS CIUDADANOS Y HORARIOS

- | | |
|--|--|
| C.C BAJAMAR Miércoles 18:30 a 20:30 h. | C.C. PRINCESA YBALLA Miércoles 18:30 a 20:30 h. |
| C.C. EL BATÁN Martes 15:30 a 17:30 h. | C.C. PUNTA DEL HIDALGO miércoles 16:00 a 18:00 h. |
| C.C EL CENTENERO Lunes 18:30 a 20:30 h. | C.C. SAN JERÓNIMO Jueves 16:00 a 18:00 h. |
| C.C EL TRANVÍA Martes 16:00 a 18:00 h. | C.C. SAN LÁZARO Viernes 18:30 a 20:30 h. |
| C.C EL TRANVÍA Viernes 10:00 a 12:00 h. | C.C. SAN MATIAS Jueves 18:30 a 20:30 h. |
| C.C. FINCA ESPAÑA Viernes 16:00 a 18:00 h. | C.C. TEJINA Lunes 16:00 a 18:00 h. |
| C.C LAS MADRES DE PADRE ANCHIETA Viernes 16:00 a 18:00 h. | C.C. VALLE DE GUERRA Jueves 16:00 a 18:00 h. |
| C.C LAS MANTECAS Viernes 18:30 a 20:30 h. | C.C. VALLE JIMENEZ Miércoles 16:00 A 18:00 h. |
| C.C LAS TORRES Lunes 16:00-18:00 h. | C.C. VISTAMAR Martes 18:30 a 20:30 h. |
| C.C. PEREZ SOTO Lunes 10:00 a 12:00 | |

Programación de Talleres

ESTÉTICA & ARTES PLÁSTICAS

Automaquillaje y Cuidado de la Piel

Cuidados específicos de cada tipo de piel y técnicas de maquillaje para crear estilos acordes a múltiples ocasiones (maquillaje diario, eventos, fotografía).

CENTROS CIUDADANOS Y HORARIOS

C.C CRUZ CHICA Viernes 16:00 a 18:00 h.

C.C EL COROMOTO Lunes 18:30 a 20:30 h.

C.C. EL ORTIGAL II Viernes 18:30 a 20:30 h.

C.C LAS MANTECAS Jueves 17:00-19:00 h.

C.C. VALLE JIMENEZ Martes 17:00 a 19:00 h.

Pintura

Técnicas de pintura en caballete para fortalecer la capacidad de concentración, equilibrar el pensamiento y estimular la creatividad artística personal.

CENTROS CIUDADANOS Y HORARIOS

C.C BARRIO NUEVO Jueves 16:00 a 18:00 h.

C.C. FINCA ESPAÑA Miércoles 18:00 a 20:00 h.

C.C. GUAMASA Lunes 19:00 a 21:00 h.

C.C LAS CHUMBERAS Martes 16:00 a 18:00 h.

C.C LAS MERCEDES Lunes 16:00 a 18:00 h.

C.C. SAN BARTOLOMÉ DE GENETO Martes 18:30 a 20:30 h.

C.C. SAN MIGUEL DE GENETO Viernes 15:00 a 17:00 h.

C.C. VILLA HILARIA Jueves 18:30 a 20:30 h.

C.C. VISTAMAR Miércoles 16:00 a 18:00 h.

Programación de Talleres

RITMO & GASTRONOMÍA

Sevillanas

Iniciación en los pasos del baile de sevillanas. Con esta disciplina se consigue además una buena recolocación postural y pasar un buen rato aprendiendo de la cultura popular.

CENTROS CIUDADANOS Y HORARIOS

C.C BARRIO NUEVO Lunes 16:30 a 18:30 h.

C.C GRACIA Lunes 19:00 a 21:00 h.

C.C. LA CANDELARIA Viernes 16:00 a 18:00 h.

C.C LAS MADRES DE PADRE ANCHIETA Martes 19.00 a 21.00 h.

C.C. SAN LÁZARO Jueves 18:00 a 20:00 h.

C.C. SAN MIGUEL DE GENETO Miércoles 17:00 a 19:00 h.

C.C. VISTAMAR Jueves 16:00 a 18:00 h.

Cocina

Distintas técnicas culinarias para que dejes salir al cocinero o cocinera que llevas dentro, aprendiendo recetas sanas, creativas y variadas.

CENTROS CIUDADANOS Y HORARIOS

C.C. TEJINA Lunes 18:00 a 20:00 h.

C.C. VALLE DE GUERRA Jueves 18:00 a 20:00 h.

Baile Folclórico

Iniciación en los pasos de bailes folclóricos canarios tales como la Isa, las folías y las malagueñas, preservando nuestras tradiciones culturales y disfrutando en comunidad.

CENTROS CIUDADANOS Y HORARIOS

- | | |
|--|---|
| C.C. CAMINO EL TORNERO Martes
18:30 a 20:30 h. | C.C. LAS MADRES DE PADRE ANCHIETA Lunes 16:00 a 18:00 h. |
| C.C. GRACIA Miércoles 19:00 a 21:00 h. | C.C. LOS ANDENES Lunes 19:30 a 21:30 h. |
| C.C. LA CANDELARIA Lunes 18:30 a 20:30 h. | C.C. LOS BALDÍOS Viernes 16:30 a 18:30 h. |
| C.C. LAS CHUMBERAS Lunes 17:00 a 19:00 h. | C.C. PUNTA DEL HIDALGO Martes 16:30 a 18:30 h. |

Modalidades de Inscripción

CENTROS DINAMIZADOS

¿Cómo inscribirse?

-  **Formulario Online:** Preferente en web municipal.
-  **Presencial:** En Centros Ciudadanos con dinamización.
-  **Telefónica:** Teléfono directo de cada Centro.
-  **Correo Electrónico:** Confirmando datos personales y taller.



 Para centros sin dinamización escribir a:
ctalleres.lalaguna@gruposeniors.es

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

Condiciones de Inscripción

NORMATIVA & REQUISITOS

Es importante que sea consciente de las siguientes indicaciones:



1. Tendrán preferencia en la inscripción las personas residentes en el municipio de San Cristóbal de La Laguna.



2. Se podrá realizar una sola inscripción por persona para un máximo de dos talleres.



3. El taller se cerrará cuando se alcance el cupo máximo por orden cronológico y, a partir de ese momento, se creará una bolsa de reserva, a la que se recurrirá cada vez que se suceda una baja.



5. La ausencia injustificada de dos días consecutivos supondrá la baja automática en el taller y la invitación a participar a las personas, según orden, de la bolsa de reserva.



6. El número mínimo de personas para poder realizar el taller será de entre 6 o 7 personas y el número máximo dependerá de la tipología de actividad y los medios disponibles para su desarrollo.



7. Los talleres podrán sufrir modificaciones de días y/o horarios dependiendo de la necesidad del servicio.



8. Los listados de personas admitidas se publicarán en la página web del Ayuntamiento, en caso de no aparecer en dicha lista se entenderá que se ha incluido en la bolsa de reserva.



9. Los talleres son de ocio e iniciación, por lo que no se entregará certificación a su término.



10. La persona que se inscriba será responsable de aportar el material para el desarrollo del taller.

RED MUNICIPAL DE EQUIPAMIENTOS

CENTROS CIUDADANOS MUNICIPALES

El municipio de San Cristóbal de La Laguna cuenta con 47 Centros Ciudadanos concebidos como espacios polivalentes, funcionales y abiertos para dotar a la población de equipamientos que fomenten el tejido asociativo y la convivencia.

INSCRÍBETE

PARTICIPA

APRENDE

COMPARTE



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