

REVISTA SOCIAL DEL AYUNTAMIENTO DE LA LAGUNA HECHA CON ♥

# MAYORES magazine

Nº3, 3 DICIEMBRE DE 2022



En La Laguna  
*nos cuidamos*



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE  
SAN CRISTÓBAL DE  
**LA LAGUNA**



BIENESTAR SOCIAL Y CALIDAD DE VIDA

FOTOGRAFÍAS "ENCUENTRO DE MAYORES" |  
ADRIÁN GONZÁLEZ Y RAQUEL BORGES

FOTOGRAFÍAS "SETAS, CESTAS Y UNA PERRA  
CON SUEÑO" "ISLA DE CETÁCEOS" |  
RAQUEL BORGES

TEXTOS "ENCUENTRO DE MAYORES",  
"SETAS, CESTAS Y UNA PERRA CON SUEÑO"  
E "ISLA DE CETÁCEOS" | RAQUEL BORGES

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

**MAYORES**  
**magazine**  
**Nº 3**

**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
Encuentro de Mayores	03
Setas, cestas y una perra con sueño	19
Paella Quimpi	31
Isla de cetáceos	35
Programación de actividades	44
Contacto	52

# ***EDITORIAL***

La Laguna tiene un reto enorme de cara a este final de 2022 y los primeros meses de 2023, lograr el reconocimiento definitivo como municipio amigable con las personas mayores por parte del Imserso.

Para lograr este objetivo no hemos parado de trabajar en proyectos que nos convierten en uno de los municipios con más número de acciones de dinamización y acompañamiento a las personas mayores del Archipiélago.

Nada de esto sería posible sin el apoyo y la amplia participación de las asociaciones de mayores de La Laguna, que ya suman 36 entidades. Me maravilla su capacidad y entusiasmo, siempre permanecen activas y vivas a la hora de plantear nuevos retos. Este ha sido el año de la recuperación de los grandes programas de dinamización y acompañamiento a la población mayor, después de dos años complicados donde pudimos mantener actividades aplicando mucha imaginación. El año que viene llegará con la voluntad de ser el momento de estabilizar programas, reforzar la lucha contra la soledad no deseada y el desarrollo de todo el potencial del Plan Municipal de Mayores que quedó aprobado en el pasado otoño.

Cerramos el 2022 con un amplio programa de mejoras en los centros de mayores laguneros, con el primer proyecto de Casa del Mayor avanzado, con la ubicación de nuevos biosaludables, con la encomienda del nuevo Centro de Día de Valle Jiménez y con un refuerzo de nuevos proyectos de acompañamiento a población mayor. Además ha sido un año especialmente fructífero en proyectos de puesta en valor de la población mayor, como esta revista, además de los libros de memorias de El Batán, San Benito y San Diego, donde las personas de más edad, referentes en cada lugar, han sido los protagonistas centrales. Gracias a esto hemos vivido tardes preciosas y emocionantes llenas de reivindicación de vecinos y vecinas referentes por su experiencia, vida o conocimientos. Mayores que reciben el justo homenaje que merecen.

Cierro este texto dando un enorme agradecimiento a todas las personas que han contribuido a que todos estos procesos se puedan dar, muy especialmente a las asociaciones que son altavoz de muchas de estas demandas. Igualmente seguir animando a que La Laguna siga siendo referente en esta voluntad, municipio amigable y acogedor con todas las personas, especialmente las que más lo necesitan.

Felices fiestas y muy feliz entrada en 2023.

**RUBENS ASCANIO GÓMEZ**  
CONCEJAL DE BIENESTAR SOCIAL  
Y CALIDAD DE VIDA

# ENCUENTRO DE MAYORES

MAYORES

Casi mil laguneros y laguneras de más de 60 años se reunieron en la plaza de Valle de Guerra para disfrutar de cultura, música y, sobre todo, del reencuentro cara a cara. Con el objeto de promover la participación de las personas mayores y la solidaridad entre generaciones, este ayuntamiento desarrolla anualmente los Encuentros de mayores.

La conciencia de quienes somos es condición de posibilidad para lograr cierta libertad, y **encontrarnos dentro de nuestros propios colectivos nos ayuda a reconocernos y reforzar los objetivos que nos unen**, porque sí, el grupo

hace la fuerza y cuando ese grupo atesora el inmenso valor de la experiencia, se convierte una poderosa plataforma de crecimiento para las personas que lo integran y para la comunidad a la que pertenecen .

**ENCUENTRO DE MAYORES**



**MAYORES**



Este año se a vuelto a celebrar el Encuentro Anual de Mayores de La Laguna, una cita entre las 36 asociaciones de mayores del municipio que tiene como objetivo fomentar la participación y estrechar los lazos entre los colectivos de los pueblos y barrios.

En encuentro reunió a casi un millar de personas, no solo para favorecer el intercambio y la colaboración entre mayores, sino para brindar una jornada de ocio y así ayudar a plantarle cara a la soledad no deseada apostando por el envejecimiento saludable y por convertir a La Laguna en una Ciudad Amigable



con las Personas Mayores que cuida y se cuida.

El evento tuvo lugar de 17:30 a 20:30 horas, pero desde las 16:30 la plaza y calles aledañas de Valle de Guerra fueron sumando alegría al ambiente y es que era difícil no contagiarse del buen humor al ver la llegada constante de personas mayores de las 36 asociaciones del municipio.

Al bajar las escaleras de la plaza, el olor a café y chocolate recién hechos

se mezclaba con alguna nota suelta de una tuba que se preparaba a la sombra, mientras el ajetreo previo de una cita preparada con ilusión iba sumando expectación entre los asistentes.

Entre los recovecos del escenario asomaba algún señor ataviado con gorguera y peluca, más allá los técnicos daban golpecitos a los micrófonos - *un, dos, tres, súbelo un poco porfa* - , un chico con greñas de metalero se pasaba entre las casetas del backstage y Puchi Méndez daba



un último repaso al guion mientras los asistentes tomaban asiento y daban una ojeada al número anterior de esta revista que tienen entre sus manos.

Lucas Manuel Casaña Rodríguez, presidente de la asociación Amigos de la Amistad de Las Chumberas comenta que este encuentro significa “mucho para los mayores y sobre todo significa más cuando acabamos de salir de una pandemia que no hemos celebrado los años anteriores y esta es la mejor manera de encontrarnos y volver a vivir”

Las hermanas Herminia y Mercedes Alvarado coinciden: “Esto es una ilusión muy grande encontrarnos con toda esta gente” Lo que esperan de esta velada es “que salga todo bonito y reirnos un rato”

Luz Marina Martín es precisamente la presidenta de la asociación Nuestra Ilusión y solo tiene palabras de agradecimiento “estamos muy agradecidas porque siempre nos tienen presente, tanto Bienestar Social como Participación Ciudadana se han volcado con las asociaciones y las personas mayores”.



***“Lo único que nos  
pasa a nosotros los  
mayores, es que  
hemos vivido más.  
Ya está”***



Puchi sube al escenario y con ella, una verdad que deja en el aire y se apodera de la tarde **“lo único que nos pasa a nosotros los mayores, es que hemos vivido más. Ya está”**.

En el municipio hay más de 40.000 vecinos y vecinas que superan los 60 años de edad, lo que representa el 25% de la población, la importancia de este colectivo en en la construcción de una comunidad más fuerte y amigable es crucial.

En este sentido el Ayuntamiento de la Laguna desde el Área de Bienestar Social y Calidad de Vida está haciendo una apuesta firme por programas novedosos para generar una red de cuidados con uno de los

calendarios de actividades formativas, de ocio y salud para mayores más completos y extensos de las Islas y propuestas tan innovadoras como el Servicio municipal de Atención telefónica para Personas Mayores (SAM), donde pueden resolver todas sus gestiones y dudas con las administraciones públicas, el Área de Bienestar Social trabaja, junto a todos los colectivos del municipio para contar con una estrategia participada y permanentemente actualizada.

Respecto al Encuentro de Mayores Rubens Ascanio destaca la apuesta por la “construcción colectiva en las acciones del Área de Mayores.

Al igual que en la programación anual de actividades, esta acción no hubiese sido posible sin la labor de las asociaciones de mayores, participantes centrales desde la reflexión sobre el formato, las actividades y todo el diseño definitivo”. Asimismo, recordó que “este Encuentro busca reforzar los lazos de colaboración y amistad que existen entre las asociaciones de mayores del municipio, con el firme compromiso de seguir desarrollando más y mejores políticas de cuidados y lograr la designación de La Laguna por el Inmerso como municipio Amigable con las Personas Mayores, uno de los retos de este mandato y que estamos seguros de que va a ser una realidad muy pronto gracias al gran esfuerzo y dedicación de la Unidad de Mayores y de las asociaciones”.

Esta iniciativa se incluye en el plan de acción “**La Laguna, ciudad amigable con las personas mayores**”, con la que Bienestar Social busca “**coordinar la respuesta local a los retos del envejecimiento de la población y promover un municipio centrado en mejorar las condiciones de vida de todos sus vecinos y vecinas**”, recuerda Ascanio.

Antes del colofón final de la tarde y por si la cosa se desmadra, toca agradecer a las asociaciones y a las personas mayores todo este activismo vecinal tan lleno de ilusión que como bien dice Raquel Montesdeoca, coordinadora de la Unidad de Mayores “nutre y enriquece la capacidad de acción comunitaria del colectivo”.



Todas las presidentas y presidentes suben al escenario en representación de sus asociaciones y una a una, son obsequiadas por la labor tan valiosa que hacen.

Vicente de San Andrés histórico presidente de la asociación de

mayores Beneharo, regala unas palabras a la audiencia para recordar a todos aquellos que ayudaron a construir esta comunidad, y que en un día tan señalado, no pueden estar.

### *Encuentro de los mayores*

*Hoy 29 de octubre  
en esta plaza se ven  
menos personas mayores  
de las que debería haber,  
porque los que están ausentes  
no están, por aquellos que  
proponen esta imagen  
que todos podemos ver.*

*Porque al hacernos la foto,  
a los que estamos presentes,  
se sentirán satisfechos  
ignorando a los ausentes,  
compañeras y compañeros  
que los tengo muy presentes  
los cuales echo de menos  
y siento pena de no verles.*

*Y aquellos compañeros  
que aquí querían estar,  
se sentirán marginados*

*al querer y no poder estar  
en el día del mayor  
que hoy se celebraba,  
y como no está mi hermano  
la alegría no es igual.*

*Por lo cual, lo que les digo  
y a nadie quiero ofender,  
pero tengo que decirlo,  
pues mayor no puede ser  
aquel que ha sido olvidado,  
al hacer lo que aquí se ve,  
en este lugar pequeño  
que mayores los hay también,  
y aquel que no ha venido  
lo hubiéramos visto también.*

*Por lo cual pido disculpas,  
por decir lo que he dicho,  
pero si no lo dijera  
me enfadaría conmigo.*

*De San Andrés,  
29 de octubre de 2022  
Valle de Guerra*

## ENCUENTRO DE MAYORES





Quizá la única manera de construir algo que merezca la pena, sea hacerlo desde la alegría, y para eso no está de más cargar las pilas de vez en cuando.

Panchita trata de trepar al escenario con su acostumbrada torpeza enseñando las enaguas a casi un millar de personas mientras Servando se lleva las manos a la cabeza posiblemente pensando en lo aburrida sería su vida sin esa mujer carente del

sentido del ridículo y una habilidad sorprendente para no arrugarse ni un poquito la rebeca a pesar de no estarse quieta ni un momento.

Las risas debieron oírse por lo menos en la Punta del Hidalgo y por si fuera poco para los vecinos de la costa lagunera, todo el público se lanzó después a cantar y bailar las canciones de los Vándalos, que aparecieron con sus melenas y sus guitarras a levantar a la multitud de

## ENCUENTRO DE MAYORES

sus sillas. Bailaban las señoras agitando pañuelos sobre sus cabezas, bailaban los señores, algunos por el pasillo central y otros desde sus asientos, bailaba el concejal y bailaban los vecinos y vecinas de Valle de Guerra ante la mirada atónita de los chóferes de guagua que esperaban asomados a la plaza.

El cantante enfila el micro para cantar la última canción:

*Tiene casi veinte años y ya está  
Cansado de soñar  
Pero tras la frontera está su hogar  
Su mundo y su ciudad...*

En la cara de los más jóvenes asoma cierta sorpresa al ver a aquella multitud que supera un poco los veinte años cantar al unísono.

MAYORES

*Libre  
Como el sol cuando amanece  
Yo soy libre como el mar  
Libre  
Como el ave que escapó de su  
prisión  
Y puede, al fin, volar  
Libre  
Como el viento que recoge  
Mi lamento y mi pesar  
Camino sin cesar  
Detrás de la verdad  
Y sabré lo que es al fin,  
la libertad...*



## ENCUENTRO DE MAYORES

Y es que aunque el camino sea largo, cuando lo recorremos en compañía acabamos reconociéndonos como iguales y comprendiendo que quizá la libertad no está tanto en desentendernos, sino en cuidarnos y pasarlo bien juntos.

Querido Nino Bravo, allá donde estés, si aún andas detrás de la verdad aquí te desvelamos una como un templo: **las personas mayores de La Laguna saben pasárselo pipa.**



## ENCUENTRO DE MAYORES



***LOS MAYORES DE  
LA LAGUNA  
CONVIERTEN  
ESPACIOS PÚBLI-  
COS EN SALAS  
TEMPORALES DE  
ARTE***

El Encuentro de Mayores no es solo un encuentro entre personas, sino el reconocimiento anual de sus logros, y este año las personas mayores de La Laguna han convertido espacios públicos en salas de arte temporales con las exhibiciones de sus pinturas y manualidades.



**Tres espacios públicos de La Laguna se han convertido durante esta semana en salas temporales de arte para acercar a la ciudadanía los resultados de los talleres de pintura y manualidades que las asociaciones de mayores, con la colaboración y financiación del Área de Bienestar Social, están llevando a cabo con sus asociados y asociadas en los pueblos y barrios de La Laguna.**

Las muestras en Casa de los Capitanes y en los centros ciudadanos de Las Madres y Pérez Soto, forman parte del programa de actividades paralelas al Encuentro de Mayores y recogen decenas de creaciones artesanales y artísticas de una veintena de colectivos. El concejal de Bienestar Social, Rubens Ascanio, ha recorrido los espacios expositivos y en compañía de representantes de las asociaciones para reconocer la labor que realizan cada día con

miles de vecinas y vecinos.

Para La Laguna, **“la promoción del envejecimiento activo y saludable, así como la lucha contra la soledad no deseada se han convertido en dos de los principales frentes de acción social, todo en una estrecha colaboración con las asociaciones a través del Consejo Municipal de Mayores”**, recordó Ascanio.

Con este objetivo, el Área de Bienestar Social gestiona un amplio programa de talleres formativos y de ocio saludable, centenares de actividades gratuitas, adaptadas y especialmente diseñadas para generar espacios de encuentro, bienestar, salud y ocio compartido, que se actualizan con nuevas propuestas en cada estación y que están al servicio de las casi 40.000 personas de más de 60 años que viven en Agüere.



# **SETAS, CESTAS Y UNA PERRA CON SUEÑO**

MAYORES

Las salidas micológicas forman parte del programa de ocio saludable del área de Bienestar Social y Calidad de Vida del Ayuntamiento de La Laguna dirigido a personas mayores del municipio, una forma de descubrir nuestra naturalezas y diferentes formas de disfrutarla y saborearla.

**La riqueza de la biodiversidad en las islas hace de nuestro archipiélago un territorio afortunado.**

En Canarias se distribuyen más de 17.000 especies terrestres silvestres y cerca de unas 9.000 marinas, de las cuales unas 680 plantas y más de 3.000 animales, son endémicos del archipiélago, es decir, son exclusivos y únicos. Esta singularidad, convierte a Canarias en el centro de Biodiversidad más relevante de la Unión Europea y uno de los más destacados del mundo. Es el único archipiélago de la Macaronesia que estaba ocupado cuando vinieron los europeos a su conquista y quizá fuera precisamente por **la diversi-**

**-dad y riqueza de su tierra.**

La guagua, que lleva 35 mayores del municipio lagunero y un grupo de Las Chumberas, a hace una parada en el campamento de Las Raíces y recoge a los compañeros de ruta que nos acompañarán a descubrir este fascinante mundo de la mano de Quim y su equipo del campamento Quimpi, expertos en setas. Los jóvenes suben acompañados de personas voluntarias del Aula de Participación Ciudadana y del Centro de Estudios Africanos de la Universidad de La Laguna y juntas tomamos rumbo al campamento Quimpi, en Las Lagunetas.

MAYORES

MAYORES





“Estas las pueden comer y están muy ricas en arroz, a la plancha con mojo, o en un revuelto. Esta de aquí también la pueden comer, pero solo una vez” apunta severamente Quim, que entre sus saberes cuenta con el difícil talento divertir enseñando.

Las rutas micológicas son parte del programa de envejecimiento saludable del área de Bienestar Social y Calidad de Vida del Ayuntamiento de La Laguna, pero también pueden hacerse directamente de la mano del equipo del Campamento Quimpi.





Después de una charla introductoria sobre las setas existentes en nuestros montes y de conocer a Jackie, la Golden Retriever dormilona de Quim, nos adentramos entre los pinos en busca del tesoro. Al pasar por la cocina de Nana ya intuimos, por el olor, que el día anterior había sido una exitosa jornada recolectora de setas. Vamos guiadas por ojos y manos expertas, y ayudadas por los chicos de Las Raíces que llevan de un brazo las cestas de mimbre y del otro, a cualquier persona que necesite ayuda.

Parece extraño pensar en la micología como un plan y menos una afición en Tenerife, pero nada más lejos de la realidad.

A medida que vamos retirando la pinocha ayudadas de palos, comprobamos que nuestro ecosistema es aun más rico de lo que a simple vista parece al descubrir que entre la pinocha y hojarasca hay una cantidad enorme de setas. Quim habla, pero **la intrepidez ya se ha apropiado de todas y se escuchan gritos de júbilo con cada descubrimiento** “Mira, ¡aquí hay una violeta!” “¡Esta es más grande que mi cabeza! ¿La cojo?” “Por aquí hay mil, traigan dos cestas” .

Más calmados son los comentarios de los chicos, que se sorprenden más de nuestras caras de ilusión:

***“C’est un honneur d’aider une personne de l’âge de ma grand-mère”***

*Es un honor ayudar a una persona de la edad de mi abuela.*

MAYORES



## SETAS, CESTAS Y UNA PERRA CON SUEÑO

MAYORES



## SETAS, CESTAS Y UNA PERRA CON SUEÑO



MAYORES

La llegada a las Lagunetas a primera hora de la mañana fue ordenada y tranquila, pero después de la aventura micológica, las diferentes generaciones, culturas y lenguajes se mezclaban entre risas, cestas y platos de paella, como un ecosistema diverso **generando en vivo y en directo esa riqueza tan especial que hace de Canarias un lugar único en el mundo.**

Jackie, mientras tanto, se echaba una siesta apoyada en un muro.



SETAS, CESTAS Y UNA PERRA CON SUEÑO



MAYORES

SETAS, CESTAS Y UNA PERRA CON SUEÑO



MAYORES





# **PAELLA QUIMPI**

**El Campamento Quimpi cuenta con un lugar muy especial dentro de sus instalaciones: la cocina de Nina.**

Ahí se cocina como se cocinaba antes, con fuegos, cestas llenas de verduras recién cogidas, un chorizo para ir picando y vasito de vino para calentar el cuerpo. Algunas gotas de lluvia se cuelan por la ventana, y reconforta ver el fuego encendido. Nina no habla, cocina con diligencia, esta vez la paella es para 50 personas. Se compromete a ello sin distracción con manos expertas, cuchillos bien afilados, mortero de metal y una pesada mesa de madera en el centro de la cocina.



Inunda Las Lagunetas con ese olor a cebolla, ajo y aceite tan de madre y el sonido tranquilo del sofrito se mezcla con el de la lluvia haciendo de la cocina de Nana un lugar en el que desaparecer por horas, pero en silencio, sin molestarla.



## PAELLA QUIMPI

MAYORES



# PAELLA QUIMPI



3h



x4



Nivel  
intermedio



4€/ Comensal

## INGREDIENTES

1 chorro de aceite

2 dientes de ajo

400gr de arroz

Verduras y setas al gusto  
(para la paella)

Verduras al gusto y un  
muslo de pollo  
(para el caldo)

Pollo al gusto

Ramita de romero

Sal y colorante



## ELABORACIÓN

- Para el caldo poner agua, sal, verduras y algunos muslos de pollo para que coja sabor, y dejar hervir por 2 horas.
- En una paellera o sartén poner ajo y aceite y dejar que se doren y retirar los ajos.
- Poner pollo en la sartén para que se dore y retirar
- Poner la verdura y las setas en la sartén, cuando esté dorada agregar el pollo y el arroz y remover.
- Verter dos unidades y media de caldo por cada unidad de arroz que se ha puesto.
- Dejar que se evapore el agua y echar colorante y romero para decorar.
- El limón siempre aparte porque anula el sabor de la paella.

MAYORES

# ***ISLA DE CETÁCEOS***

Tenerife es uno de los pocos lugares del mundo donde observar cetáceos con casi un 100% de probabilidades de avistamiento. El área de Bienestar Social y Calidad de Vida organiza estas excursiones dentro de su programa de ocio saludable



**La isla de Tenerife se ha convertido oficialmente en el tercer santuario de cetáceos del mundo “Whale Heritage Site”, seguido al día siguiente por Dana Point en California.**

Hasta ahora era un título que solo ostentaban Hervey Bay en Australia y The Bluff en Sur África, así que Tenerife se convierte en el primer y único punto de Europa con esta certificación. Normalmente pensaríamos que de La Laguna a Adeje hay un buen trecho, pero comparándolo con lo lejos que nos tendríamos que ir para avistar hasta nueve

especies de cetáceos en una excursión, el camino se nos hace corto. Pocos lugares en el mundo pueden presumir de este regalo de la naturaleza.

Las Islas Canarias cuentan con una importante riqueza natural. Y las aguas que las bañan son el mejor ejemplo: en ellas se pueden encontrar al menos 28 especies de ballenas y delfines, algunas son residentes y otras están de paso.

Esto hay que verlo, así que nos apresuramos a subir a las guaguas que nos llevarán hasta Puerto Colón.



## ISLA DE CETÁCEOS

En La Laguna está cayendo un buen palo de agua y todos los medios, meteorólogos y agencias llevan una semana avisando de la tormenta que caería ese mismo día, pero sin mucha sorpresa, al pasar Candelaria empezamos a despojarnos de nuestros abrigos y bufandas. Algo pasa al atravesar esos túneles que el cielo puede cambiar de gris a azul radiante.

Después de todo, parece que la suerte está de nuestro lado. Eso sí, íbamos dispuestas a encarar la tormenta en nuestra embarcación.



MAYORES

La zona declarada como santuario es la comprendida entre Punta de la Rasca y Punta de Teno, que además está declarada como ZEC “Zona de Especial Conservación”. Además en esta zona hay varias áreas protegidas como el Parque Rural de Teno, con los acantilados de Los Gigantes de más de 600 metros de altura por 11 kilómetros de longitud, las áreas de interés científico de La Caleta y los acantilados de la Isorana, el monumento natural de la montaña de Guaza y la reserva natural especial de Punta de la Rasca. No todo iba a ser apartamen-

to. Esta declaración de santuario de cetáceos está avalada por la carta de sostenibilidad donde las empresas de avistamiento de cetáceos se comprometen a respetar la fauna marina, así que después de asegurarnos de que no íbamos a estar molestando, nos subimos a nuestra embarcación nos lanzamos al mar, sentadas en la cubierta de proa con la brisa levantándonos los flecos.



## ISLA DE CETÁCEOS

La el avistamiento de cetáceos en la zona tiene historia y comienza varias décadas atrás con el descubrimiento por Jacques Yves Cousteau de una colonia estable de calderones. Seguramente los tatarabuelos de los vamos a visitar nosotros.

“Mira más allá” indica Dora, vecina de la Punta del Hidalgo. Su dedo señala a un pequeño grupo de aletas que sobrepasa la superficie. El monitor indica “son ballenas piloto, lo que aquí conocemos como calderones tropicales”

Los calderones suelen ser cetáceos tranquilos durante el día, pero se han ganado el sobrenombre de “guepardo de mar” por sus cacerías durante la noche. Logra descender regularmente a profundidades de 600 metros y con un tiempo máximo de inmersión de 21 minutos.

No son los únicos cetáceos que se pueden avistar con un alto porcentaje de avistamiento, el delfín mular es uno de los asiduos en esta zona.

La geología volcánica de la isla con





MAYORES

cambios bruscos de profundidad, junto con la geografía que la expone a corrientes frías oceánicas, favorece que en el mismo área se encuentren cetáceos costeros, oceánicos y de profundidad.

Hay que dejar distancia y no agobiar a los calderones. Cambiamos el rumbo y soltamos el ancla en una zona apartada. Alguna ya está preparada toalla en mano y comienza la cháchara alegre entre baños en el mar, alguna copa de vino y un poco de queso.

Ver en directo una pequeña muestra de la inmensidad y riqueza del fondo marino hace coger conciencia de la convivencia necesaria entre especies para poder seguir

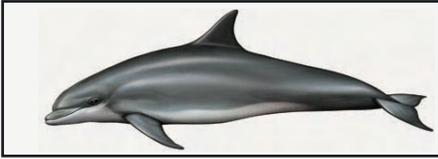
teniendo la suerte disfrutar de nuestra naturaleza.

Y este último ratito alejadas de la tierra firme también es parte importante de la experiencia, **de vez en cuando las personas también tenemos que coger distancia para comprobar que a veces las nubes no cubren todo el cielo.**

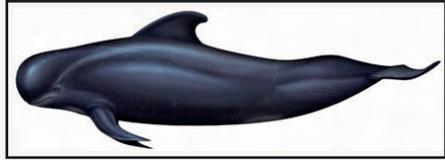
**ESPECIES DE  
CETÁCEOS VISTAS  
EN LA ISLA**

## ISLA DE CETÁCEOS

### RESIDENTES

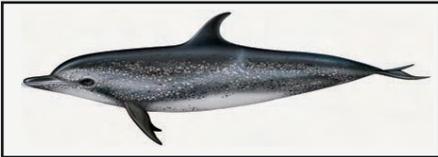


*Delfín mular / Tursiops truncatus*



*Calderón tropical / Globicephala Macrorhynchus*

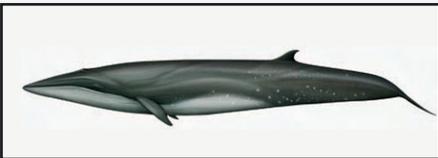
### ESPORÁDICAS



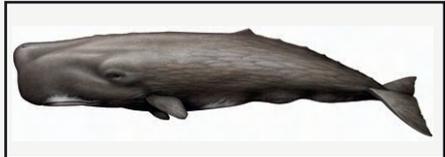
*Delfín moteado / Stenella frontalis*



*Delfín dientes Rugosos / Steno bredanensis*



*Rorcual tropical / Balaenoptera edeni*



*Cachalote / Physeter macrocephalus*

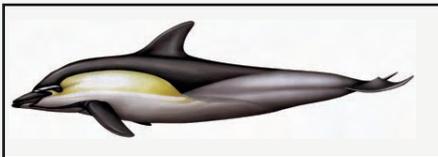


*Delfín listado / Stenella coeruleoalba*

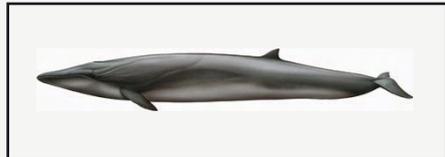


*Calderón gris / Grampus griseus*

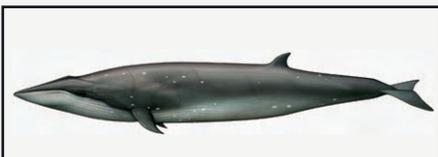
### ESTACIONALES



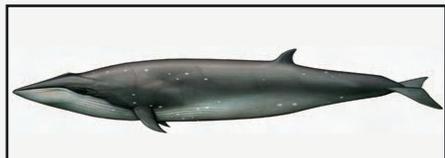
*Delfín común / Delphinus delphis*



*Rorcual común / Balaenoptera physalus*



*Rorcual norteño / Balaenoptera borealis*



*Falsa orca / Pseudorca crassidens*

MAYORES

# ISLA DE CETÁCEOS

MAYORES



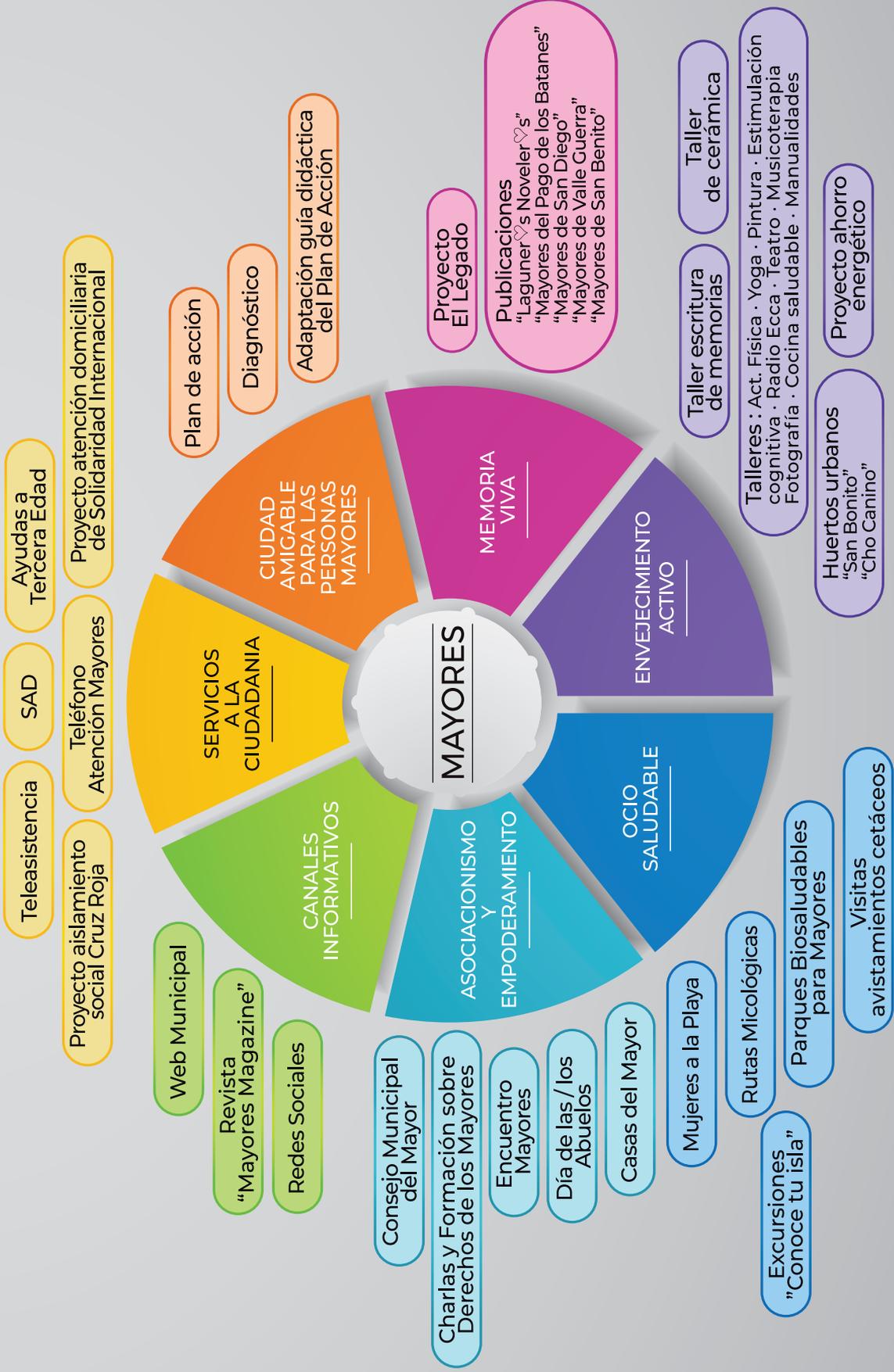
# ***¡NOS CUIDAMOS!***

## ***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

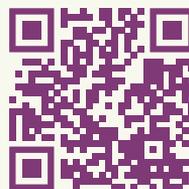
# CIUDAD AMIGABLE PARA LAS PERSONAS MAYORES

*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?

Bienestar Social presenta al Imsero un plan transversal de acción con más de 100 actuaciones y 8 grandes líneas de acción para mejorar la calidad de vida y promover el envejecimiento activo. La Laguna se convertirá así en una de las

cinco localidades de Canarias que están tramitando este reconocimiento, promovido por la Organización Mundial de la Salud para abordar el reto del envejecimiento demográfico.



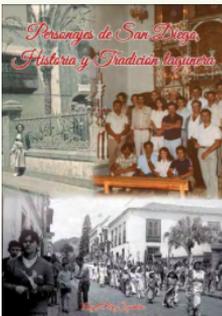
Para leer el plan de acción,  
escanea el código QR

# 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

“Personajes de San Diego, Historia y Tradición Lagunera” es un libro que rinde homenaje a las personas mayores de este barrio. Por su parte, “Un mundo nuevo” recoge los relatos del alumnado del curso de Escritura Creativa en su segunda edición.



AA. VV.  
Un mundo nuevo



“Personajes de San Diego, Historia y Tradición Lagunera” ya está disponible, escanéalo el código QR para descargarlo.

## 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.



Puedes ver el vídeo resumen escaneando este código QR.

# 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

Mantenemos nuestras propuestas hasta el 16 de diciembre.

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.

¡En diciembre comenzamos con el tercer bloque de este curso!

## OCIO SALUDABLE

*Cuidarse es compatible con pasarlo bien, disfrutar de la compañía y del espacio que nos rodea.*

## RUTAS MICOLÓGICAS

Descubre uno de los tantos tesoros ocultos que guarda nuestra tierra. Tenerife es un lugar perfecto para la recolección de setas, Descubre las y disfrútalas en nuestras salidas micológicas.

4 y 11 de diciembre

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.*

## CONSEJO MUNICIPAL DE MAYORES

Orden del día del Consejo Municipal de Mayores que se celebrará el viernes 2 de diciembre 10.30h en el exconvento de Santo Domingo. Se valorará el Encuentro de Mayores y el transcurso del año, y se abrirá la participación ciudadana de cara a la programación del próximo año 2023.

- Aprobación acta anterior
- Valoración Encuentro 2022
- Valoración actividades 2022
- Propuestas nuevas para 2023
- Ruegos y preguntas

## CANALES INFORMATIVOS

---

Puedes mantenerte al día de la información a través de la página web del ayuntamiento [www.aytolalaguna.es/servicios-sociales/mayores/](http://www.aytolalaguna.es/servicios-sociales/mayores/) , a través de nuestras RRSS, o mediante esta misma revista. Cualquier duda o sugerencia puedes hacérsola 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



<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