

SC VITAL

L A R E V I S T A

Promoción de un envejecimiento activo y saludable de proximidad.



BOLETÍN #2



Santa Cruz de Tenerife
AYUNTAMIENTO

Instituto Municipal de
Atención Social

SC VITAL

Podium
GUSTÓN INTEGRAL

CONTENIDOS

BOLETÍN #2

00

SANTA CRUZ VITAL
Página 04



**PRESENTACIÓN
DEL PROGRAMA**
Página 09

01

**LÍNEA
ACTIVA**

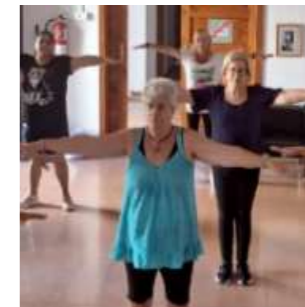
Página 8



02

**LÍNEA
CUIDA**

Página 12



03

**LÍNEA
EMPODERA**

Página 14



04

**LÍNEA
TRANSFORMA**

Página 27



05

**EL VALOR DE LAS
PERSONAS MAYORES**

Página 28



¿EN QUÉ CONSISTE SC VITAL?

Proyecto para la promoción de un envejecimiento activo y saludable de proximidad.

El proyecto se desarrolla desde el **Negociado de Mayores del Instituto Municipal de Atención Social.**

La empresa adjudicataria es **PODIUM Gestión Integral** compuesta por un equipo interdisciplinar.

¿A quién va dirigido?

- Personas de 60 o más años
- Asociaciones de Mayores
- Familiares y Personas Cuidadoras de personas mayores dependientes
- Los recursos y profesionales que trabajan con las personas mayores
- La ciudadanía en general

objetivos:



Este proyecto tiene 4 líneas de actuación:

LÍNEA ACTIVA

"Acciones para potenciar la participación activa"

- De las personas mayores
- De las Asociaciones de mayores
- De los grupos formados en los cinco distritos municipales

LÍNEA CUIDA

"Estilo de vida saludable"

- Desarrollo de Talleres de Bienestar
- Apoyo personalizado con intervenciones individualizadas de apoyo psicosocial y socioeducativo

LÍNEA EMPODERA

"Contribución y Aprendizaje"

- Desarrollo de Talleres Socioeducativos
- Desarrollo de Charlas Socioeducativas
- Realización de actividades Socioeducativas culturales e intergeneracionales
- Excursiones de interés cultural, ambiental o lúdico festivo
- Actividades extraordinarias

LÍNEA TRANSFORMA

"Sensibilización social y Difusión Imagen positiva del Envejecimiento"

- Realización de un informe sobre la percepción de la ciudad y buen trato a las personas mayores
- Realización y difusión de Campañas de sensibilización
- Elaboración y difusión de Boletines informativos

**"ACTIVA,
CUIDA,
EMPODERA Y
TRANSFORMA"**

LÍNEA ACTIVA

Desde marzo a diciembre de 2023, se han desarrollado y dinamizado **104 grupos** de personas mayores en la ciudad:

- **70 grupos** de personas mayores realizan **Talleres de Bienestar**, dentro de la **Línea Cuida**.
- **34 grupos** realizan **Talleres Socioeducativos**, dentro de la **Línea Empodera**.

En este segundo y tercer trimestre el programa Santa Cruz Vital en total se han activado un total de **7 grupos nuevos que realizan Talleres Socioeducativos**, dentro de la **Línea Empodera**.

LOS 7 NUEVOS GRUPOS QUE REALIZAN TALLERES SOCIOEDUCATIVOS SON:

DISTRITO ANAGA - SAN ANDRÉS:
ARTETERAPIA, BAILOTERAPIA Y
REFUERZO DE MEMORIA



**DISTRITO SUROESTE - CENTRO
MAYA 1: AQUAGYM**



**DISTRITO SALUD LA SALLE
EL CHAPATAL: REFUERZO DE
MEMORIA Y TEATRO**



**DISTRITO CENTRO IFARA
BIBLIOTECA MUNICIPAL TEA:
PRENSA 1 Y 2**



70 GRUPOS PARTICIPAN EN TALLERES DE BIENESTAR

- 35 grupos realizan **Actividad Física Adaptada**
- 35 grupos realizan **Estimulación Cognitiva y Bienestar Emocional**

6 Grupos en el Distrito Centro- Ifara: Acote, TEA 1 y 2, PISACA 1 y 2 y Viudas.

6 Grupos en el Distrito Salud- La Salle: Chapatal 1 y 2, Maya 2, San Gerardo, Ruymán y Don Quijote.

8 Grupos en el Distrito Suroeste: 7 Islas, La Roseta, La Siembra, Tincer San Albino, El Columbrete, El Pilarito, Sueños del Teide y Maya 1.

6 Grupos en el Distrito Anaga: La Alegría, Valleseco, María Jiménez, Roque Negro, Igueste de San Andrés y San Andrés.

9 Grupos en el Distrito Ofra-Costa Sur: Fray Escoba, Ofra 1 y 2, Brumas de Taburiente, Jariguo, Cubo de Galga, Somosierra Activa, Acentejo y Timanfaya.

34 GRUPOS PARTICIPAN EN TALLERES SOCIOEDUCATIVOS

Nuevas Tecnologías, Bailoterapia, Prensa, Arteterapia, Refuerzo de Estimulación Cognitiva, Actividad Física Adaptada y Aquagym en la playa

3 Grupos en el Distrito Centro - Ifara: Acote: Nuevas Tecnologías. Biblioteca Municipal TEA: Prensa 1 y 2.

5 Grupos en el Distrito Salud- La Salle: San Gerardo: Refuerzo de la Memoria y Manualidades. Chapatal: Refuerzo de Memoria y Teatro, Flores del Teide: Bailoterapia y Arteterapia.

10 Grupos en el Distrito Suroeste: La Roseta: 1h de Prensa / TICS, Nuevas Tecnologías, La Era y El Trigo: Bailoterapia y Refuerzo de Memoria, El Pilarito: Arteterapia y Memoria Práctica/ Psicomotricidad, El Columbrete: Arteterapia y Refuerzo de Memoria, Maya 1: Refuerzo de Memoria y Aquagym.

8 Grupos en el Distrito Anaga: El Suculum: Bailoterapia y Refuerzo de Memoria, M^a Jiménez: Arteterapia y Bailoterapia, Los Campitos: Bailoterapia y Refuerzo de Memoria, San Andrés: Bailoterapia y Refuerzo de Memoria.

6 grupos en el Distrito Ofra Costa Sur: Cubo de Galga: Arteterapia, Timanfaya: Nuevas Tecnologías, Yanira: Bailoterapia y Refuerzo de Memoria, Reina: Bailoterapia y Refuerzo de Memoria.

2 grupos en la Playa de todos los Distritos: Actividad Física Adaptada en la playa de Las Teresitas.

DE MARZO A DICIEMBRE DE 2023, SE HAN INSCRITO UN TOTAL DE 1.049 PERSONAS MAYORES EN EL PROGRAMA SANTA CRUZ VITAL

LAS PERSONAS MAYORES SE IMPLICAN Y PARTICIPAN EN LA MEJORA DE SU CIUDAD PARTICIPANDO EN LOS PRESUPUESTOS PARTICIPATIVOS

EN COLABORACIÓN CON EL ÁREA DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA

En el año 2022 se realizaron las propuestas y en los meses de junio y julio de 2023 participaron en las votaciones de las iniciativas.



Proyecto en ejecución de la iniciativa 'Rebaje de Acera de José Zarate y Penichet'

A continuación, se recogen las iniciativas ganadoras en las votaciones "LÍNEA DISTRITOS". En total, son ganadoras nueve propuestas de las 37 realizadas por los diferentes grupos de participantes del programa Santa Cruz Vital:

PROPUESTAS GANADORAS

- *Reconducción de aguas en el camino al Cementerio Igueste San Andrés* | Entidad: Igueste San Andrés
Distrito: Anaga
- *Techo para el escenario de la Plaza de San Pedro en Igueste de San Andrés* | Entidad: Igueste San Andrés
Distrito: Anaga
- *Baranda escalera de la Plaza San Pedro en Igueste de San Andrés* | Entidad: Igueste San Andrés
Distrito: Anaga
- *Escalera de acceso de la Ctra. Igueste de San Andrés a las casitas de La Cruz* | Entidad: Igueste San Andrés
Distrito: Anaga
- *Rebaje de la acera en la Calle Jose Zárate y Penichet* | Entidades : Grupo de Mayores y La Alegría del Palomar
Distrito: Centro Ifara
- *Poner y reponer papeleras* | Entidad: Grupo Casa Pisaca
Distrito: Centro Ifara
- *Barandas para la escaleras de la Calle Abibina y la Calle Sáhara* | Entidad: Grupo Jariguo
Distrito: Ofra Costa Sur
- *Zona infantil y recreo para el barrio de Vistabella* | Entidad: Grupo Jariguo
Distrito: Ofra Costa Sur
- *Paso de peatones de la Calle José Víctor Domínguez y calle Anselmo* | Entidad: Grupo Jariguo
Distrito: Ofra Costa Sur

LÍNEA CUIDA

ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA Y LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA, UNA COMBINACIÓN QUE MEJORA LA CALIDAD DE VIDA

1. TALLERES DE BIENESTAR

Los talleres de bienestar comprenden la realización semanal de actividad física adaptada ejercicios de estimulación cognitiva y actividades para el bienestar emocional.

Una combinación que mejora la calidad de vida de las personas mayores.

Además de realizarlos **de manera regular y en grupo, mejoran la capacidad funcional** y previenen y retrasan la aparición de enfermedades y las situaciones de dependencia. Los beneficios de realizar estas actividades han sido ampliamente demostrados para **conservar la salud y la autonomía**. Todos los talleres y actividades se adaptan lo máximo posible al grupo y a las características de las personas y con la participación activa de las personas participantes.



2. APOYO PERSONALIZADO

Comprenden actuaciones individualizadas y grupales de apoyo social, psicológico y educativo para aquellas personas mayores y personas cuidadoras que lo precisen. Van destinadas a activar y motivar una vida saludable y activa, mejorar la capacidad y el estado psicosocial, superar barreras o dificultades y se promueve la integración social y la participación, previniendo el aislamiento y la soledad. Se le conecta con recursos específicos y la conexión con referentes comunitarios para el acompañamiento necesario.



APOYO INDIVIDUAL



APOYO GRUPAL

SE HA APOYADO DE MARZO A DICIEMBRE DE 2023, A **106 PERSONAS** DE LOS CINCO DISTRITOS MUNICIPALES.

LÍNEA EMPODERA

CHARLAS SOBRE SEGURIDAD PARA LAS PERSONAS MAYORES

JUNIO / JULIO / AGOSTO

CON LA COLABORACIÓN DEL ÁREA DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA DE LA POLICÍA NACIONAL

Se han realizado **14 charlas** para los **18 grupos de personas mayores en todos los distritos municipales. Participaron un total de 227 personas.** Las charlas fueron de gran interés para las personas asistentes.



SABIDURÍA FEST: EMPODERANDO A LAS PERSONAS MAYORES

21 DE JULIO DE 2023

SE DESARROLLÓ EN EL CENTRO CULTURAL DE MARÍA JIMÉNEZ DEL DISTRITO ANAGA

La primera edición de Sabiduría Fest, una propuesta innovadora del programa Santa Cruz Vital, de encuentro y disfrute de las personas mayores, de conexión entre los grupos, con el objetivo de destacar el valor, la experiencia y la sabiduría de las personas mayores. En este primer Sabiduría Fest, al que acudieron mas de **300 personas**, se destacaron historias de vida, y se realizaron diversas actuaciones de las personas mayores: poesía, refranes, teatro, música, talleres, exposiciones, etc.



TEATRO REALIZADO POR EL GRUPO DE IGUESTE SAN ANDRÉS EN UN ESPACIO INTERGENERACIONAL

21 DE JUNIO DE 2023

El grupo de Igueste San Andrés participó y realizó una obra de teatro sobre la flora canaria en el acto de final de curso celebrado por el Colegio Público de Igueste.



FERIA SOLIDARIA

14 DE JUNIO DE 2023

Un grupo de treinta personas mayores participó junto a vecinos del distrito Suroeste en la Feria de la Solidaridad celebrada en la zona.

DÍA DE LAS ABUELAS Y LOS ABUELOS

16 DE JULIO DE 2023

El parque García Sanabria fue el escenario de una celebración tan importante como emotiva para los participantes del programa SC Vital: durante dos horas, pudieron pasar un tiempo en familia conmemorando el Día de los Abuelos y las Abuelas. La actividad, que comenzó a las 10:30 horas, contó con la participación de personas mayores que acudieron junto a sus nietos, nietas u otros familiares.



En esta actividad, participaron más de medio centenar de personas incluyendo a participantes de SC Vital y familiares menores de edad.



VISITA A LA CASA DEL CARNAVAL

Se trata de una actividad complementaria al programa de verano de Santa Cruz Vital



7 Y 9 DE AGOSTO DE 2023

El Carnaval es una de las fiestas más señeras de Santa Cruz de Tenerife, yendo siempre de la mano con la historia de la ciudad. Para conocer un poco más sobre este referente de la cultura canaria, Santa Cruz Vital dedicó dos días -el 7 y 9 de agosto- a visitar en diferentes horarios la Casa del Carnaval.

En esta actividad participaron más de 35 personas mayores.



RUTA DE LAS ESCULTURAS POR EL PARQUE GARCÍA SANABRIA

8 DE AGOSTO DE 2023

El parque García Sanabria es uno de los espacios más visitados de nuestra ciudad, pero no todo el mundo conoce el valor patrimonial de este pulmón verde de Santa Cruz de Tenerife. Mas de **sesenta personas mayores**, procedentes de todos los distritos del municipio, tuvieron la oportunidad de participar en una visita guiada para conocer las esculturas que en él se sitúan.



UNA TARDE EN EL CINE

8 DE AGOSTO 2023

La combinación de una prenda rosa y una sala de cine sólo puede significar una cosa: la película *Barbie*, de Margot Robbie.

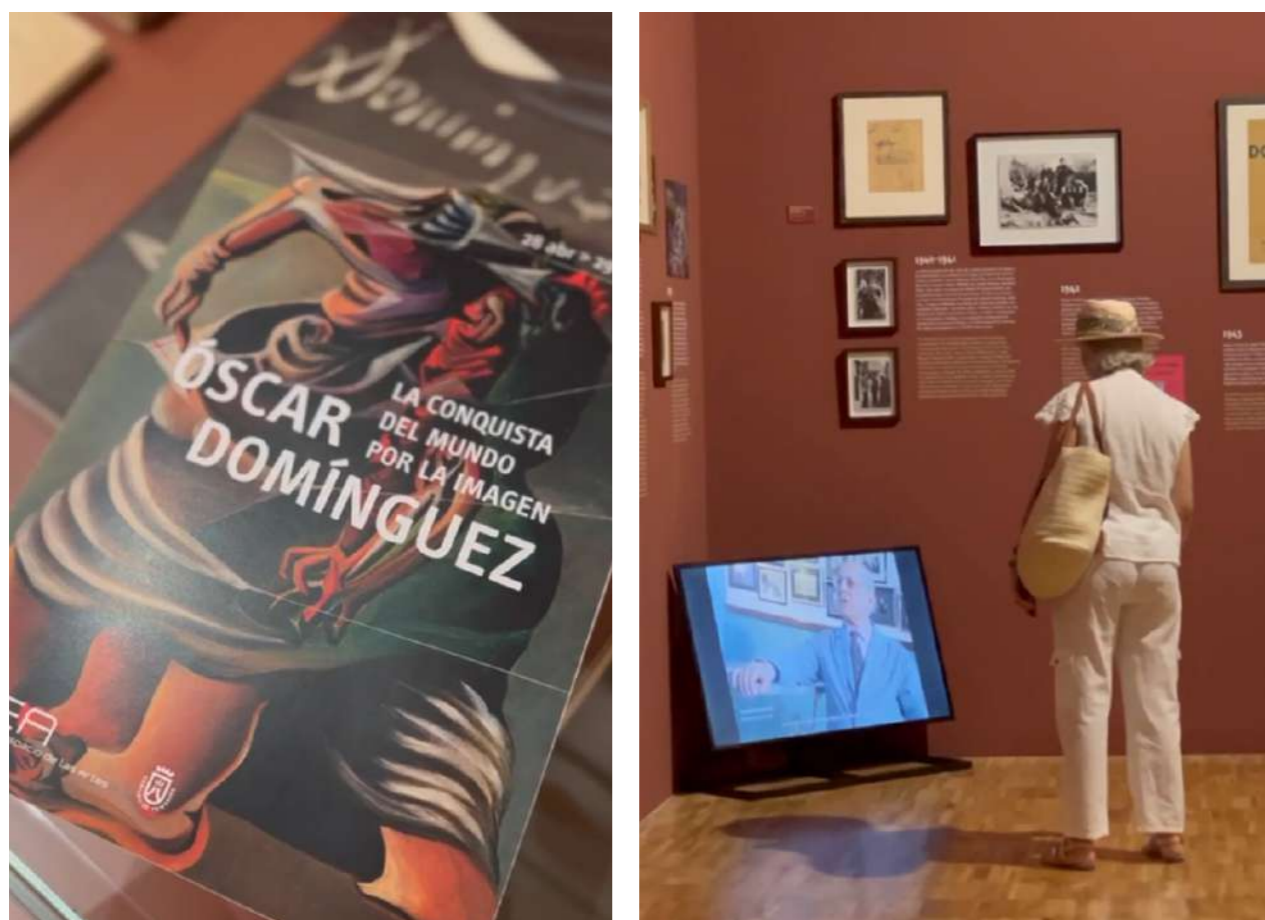
Un total de **setenta y cuatro personas mayores** acudieron a ver esta obra nominada a los Óscars, por tan solo **dos euros**, gracias al **descuento que ofrece Yelmo Cines los martes**. Asistió Charín González, concejala del Instituto Municipal de Atención Social (IMAS).



CARA A CARA CON EL ARTE DE ÓSCAR DOMÍNGUEZ

10 DE AGOSTO DE 2023

Una quincena de personas mayores pudieron contemplar una parte de la obra de Óscar Domínguez, uno de los pintores surrealistas más importantes de Canarias en Tenerife Espacio de las Artes (TEA). Después de una hora y media de visita, y aprovechando su proximidad, este grupo se dio un paseo por La Recova.



AQUAGYM EN EL PARQUE MARÍTIMO

14 DE AGOSTO DE 2023

Las personas mayores realizaron Aquagym en el estupendo entorno del Parque Marítimo, realizando una actividad distinta de la que realizan habitualmente. Esta actividad es un refuerzo más del fomento de mantenerse activos y realizar actividad física de forma regular.



Participaron más de 100 personas

CONOCER EL PATRIMONIO DE LA CIUDAD

EN COLABORACIÓN CON EL ÁREA DE TURISMO DEL AYUNTAMIENTO DE SANTA CRUZ DE TENERIFE

16 DE AGOSTO DE 2023



Las personas mayores realizaron una ruta guiada por la ciudad para conocer el rico patrimonio cultural e histórico que tenemos en la ciudad. Visitaron entre otros el recién restaurado Palacio de Carta y la Parroquia de San Francisco de Asís. **Participaron más de 40 personas.**



VISITA AL MUSEO DEL CASTILLO DE SAN CRISTÓBAL

17 DE AGOSTO DE 2023

Un total de **32 personas mayores**, procedentes de diferentes grupos de Santa Cruz Vital, tuvieron la oportunidad de visitar el museo subterráneo del Castillo de San Cristóbal. La excursión, que duró una hora, se completó con un paseo a La Recova santacrucera, donde las personas asistentes pudieron disfrutar de un desayuno en este espacio de referencia de la capital.



LÍNEA TRANSFORMA SENSIBILIZACIÓN SOCIAL Y DIFUSIÓN

En el programa Santa Cruz Vital, la sensibilización social y la difusión son dos elementos primordiales. Por ello, se han llevado a cabo **dos campañas de sensibilización**, una sobre imagen positiva del envejecimiento y otra sobre la ciudad amigable y buen trato. Además, se ha elaborado **este boletín**, que tendrá carácter trimestral y un recopilatorio anual, al mismo tiempo que se ha redactado **un informe** que refleja la percepción de las personas mayores sobre diferentes aspectos del municipio.



EL VALOR DE LAS PERSONAS MAYORES

HISTORIA DE VIDA

Dicen que las historias son de los que la cuentan. Nosotras hoy queremos contar la nuestra, quizás sin fundamentos realizados por especialistas. Lo que traemos es nuestra memoria, vivencias y experiencias, que nos han llevado a ser las mujeres que somos hoy. Nuestro valle comenzó arriba, eran un par de casas de una familia majorera, en la Charca de Tahodio, hacían bailes y venía gente desde Valleseco.

En el barrio de Las Higueras, que según mi memoria es el primer nombre que tuvo esta zona, mi casa fue una de las primeras que se crearon. La hizo mi abuelo, que llegó desde La Gomera. Desde entonces, toda la generación ha estado aquí. Luego, con los años, se cambió al Barrio de La Alegría, pues esos bailes que comenzaron arriba fueron bajando cuando murieron los majoreros: se bailaba en las calles y en las casas de familias, que se quedaban hasta tarde cantando. No teníamos luz, ni agua, eran tiempos de sacrificios, que los hacíamos como rutina, pues no conocíamos otra cosa. Ahora, soy una mujer, he vivido muchas épocas y creado muchas historias, soy el resultado de esa niña que llegaba del colegio, emplazado en la Iglesia de San José, donde está el hotel rambla. Caminaba cada día cerca de 4 kilómetros ida y vuelta y, cuando llegaba de la escuela, mi madre me tenía los bidones preparados para buscar agua. Eran de 16 litros, volvía a salir caminando otros 3 kilómetros y medio hasta llegar a la ramflita -ahora el Múltiples II-, para cargar el bidón y llevar agua para mi casa. A veces me resbalaba y se me caía bidón y tenía que volver hacia atrás. Todas cargábamos agua, pues no nos quedaba más remedio: se bajaba por una rampa y allí teníamos el chorro.

Mi padre le decía a mi madre "dile a las chicas que vayan a buscar la leche", y nosotras íbamos barranco arriba, al puente blanco, donde venían las lecheras, Luisa y luego la Mojina, con sus burros, trayendo leche, frutas y los mejores higos picos. Yo tenía 10 años, algunas otras niñas del barrio menos. Ir a la escuela, cargar agua, darle de comer a los cochinos, buscar la leche barranco arriba, juegos por medio... Esa era la vida, la vida que conocíamos, no nos dábamos cuenta de lo fuerte que éramos, ni los sacrificios que hacíamos, éramos felices, pues no conocíamos otra cosa.



Allí, en el barranco, era todo barro. Bajábamos con las cholas y las metimos en el muro de piedra, nos cambiábamos los zapatos para ir a la iglesia los domingos. Yo tenía unos zapatos de rock and roll. Cuando llegué del colegio, me metí al barranco y me los quité, me hacían daño, nunca me había puesto unos zapatos. Jugábamos en ese risco y nuestras madres nos llamaban desde la azotea y los gritos sonaban por todo el barranco.

Las noches en las casas de nuestro barrio comenzaron a alumbrarse con mechas, que nos dejaban las narices negras. Luego vinieron los quinquelles.

En esos días que corría agua por el barranco, íbamos a lavar la ropa allí, y nuestras madres aprovechaban para bañarnos.

Cuando el barranco estaba seco, usábamos el agua de las plataneras. Lo que estaba al lado del barrio era todo platanera, "El chalet de los Machado", esa agua desembocaba barranco abajo.

El barranco fue parte importante de nuestras vidas. No solo lavábamos las ropas, jugábamos o sacábamos arena del barranco para vender y fabricar nuestras casas.

Con el tiempo, se creó la carretera de la altura, una pista militar, donde vivían los soldados que hacían el servicio. Los militares pasaban y nos vendían los chucos de su comida. Recuerdo que mi hermana y yo les insultábamos y ellos nos tiraban los chucos duros y nosotras nos lo comíamos. Pasábamos hambre. Una vez íbamos a la charca de Tahodio, había muchos árboles de naranjas, no había nadie, nos metimos a coger naranjas de arriba del risco. El hombre nos empezó a silbar y cogimos con las manos las naranjas que pudimos, corrimos, llegamos abajo y nos sentamos

a comer las naranjas, que en realidad no eran naranjas, sino pomelos... ¡Ay, la madre! ¡Eran más amargas! Entre la amargura que teníamos nosotras de correr y el calor que teníamos, no sabíamos que era más amargo: nosotras o los pomelos.

Fueron épocas de sacrificios: si el padre trabajaba, la madre no lo hacía. Pero las madres siempre inventaban cosas. No había luz en el barrio y mi madre, con una batería, puso en el salón una televisión en blanco y negro, cogió unas tabicas con una tabla. Con la batería enchufaba a la televisión, los sábados a la tarde, cobraba a los vecinos para que vieran La casa de la pradera, Bonanza y esas series de la época. Tenía un cajón grande separado con cartoncitos donde ponía golosinas y, cuando venían a ver la tele, la gente las compraba. Ella siempre fue una gran negociante, haciendo cinco pesetas de cuatro. El tiempo pasó y llegaron los chorros de agua al barrio, donde conectamos las mangueras. Más tarde, llegó el alumbrado, el asfalto y todo lo que hoy en día tiene nuestro barrio. Ahora, dentro de todo, se vive bien.

Quizás esta historia les suena a muchas, pues es una historia que se repite en casi todos nuestros barrios. Hemos contemplado desde el barrio de La Alegría los días y las noches de esta tierra: de pueblitos perdidos, tierra de historias, de color de barrio, de aromas de nuestra querida Santa Cruz.

Toñi. Goya. Candelaria. Pepi y Mercedes
"Las niñas de la alegría"