

SC VITAL

L A R E V I S T A

Promoción de un envejecimiento activo y saludable de proximidad.



BOLETÍN #4



Santa Cruz de Tenerife
AYUNTAMIENTO

Instituto Municipal de
Atención Social

SC VITAL

Podium
GUSTO INTEGRAL

CONTENIDOS

BOLETÍN #4

00

SANTA CRUZ VITAL
Página 04



**PRESENTACIÓN
DEL PROGRAMA**
Página 07

01

LÍNEA
ACTIVA

Página 8



02

LÍNEA
CUIDA

Página 10



03

LÍNEA
EMPODERA

Página 14



04

LÍNEA
TRANSFORMA

Página 30



05

**EL VALOR DE LAS
PERSONAS MAYORES**

Página 34

¿EN QUÉ CONSISTE SC VITAL?

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

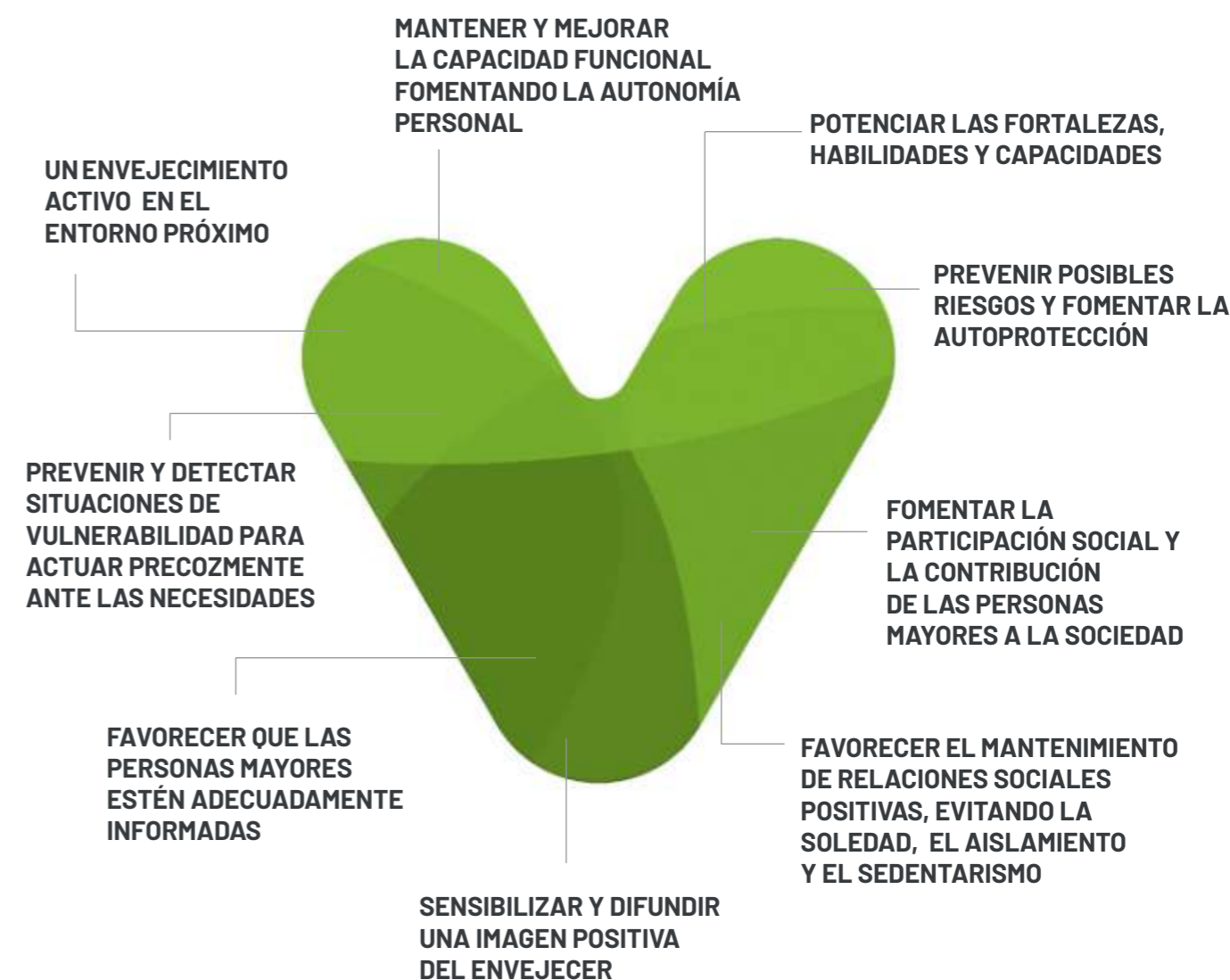
El proyecto se desarrolla desde el **Negociado de Mayores del Instituto Municipal de Atención Social.**

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 el 15 de marzo de 2023 al 14 de marzo de 2024, se han desarrollado y dinamizado **109 grupos** de proximidad de personas mayores en la ciudad:

- **70 grupos** realizan **Talleres de Bienestar**, dentro de la **"Línea Cuida"**.
- **39 grupos** realizan **Talleres Socioeducativos**, dentro de la **"Línea Empodera"**.

En este cuarto trimestre se han activado **3 grupos nuevos más que realizan Talleres Socioeducativos**, dentro de la **"Línea Empodera"**.

LOS 3 NUEVOS GRUPOS QUE REALIZAN TALLERES SOCIOEDUCATIVOS SON

DISTRITO SALUD LA SALLE - FLORES DEL TEIDE: TEATRO



DISTRITO OFRA COSTA SUR - JUAN XXIII: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y REFUERZO DE MEMORIA



TALLER DE PRENSA Y NUEVAS TECNOLOGÍAS

Se han desarrollado Talleres de Prensa y Nuevas Tecnologías, y en este periodo tenemos un grupo nuevo que realiza este Taller en la Asociación Chapatal.

La participación ha sido de **24 personas mayores**.



70 GRUPOS PARTICIPAN EN TALLERES DE BIENESTAR

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

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

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

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

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

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

39 GRUPOS PARTICIPAN EN TALLERES SOCIOEDUCATIVOS

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

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

10 Grupos en el Distrito Salud- La Salle: San Gerardo: Refuerzo de la Memoria, Chapatal: Refuerzo de Memoria, Teatro, Nuevas Tecnologías y Prensa, Flores del Teide: Bailoterapia, Arteterapia, Teatro, Refuerzo de la Memoria y Juegos de Mesa..

10 Grupos en el Distrito Suroeste: La Roseta: Prensa y 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, Mª Jiménez: Arteterapia y Bailoterapia, Los Campitos: Bailoterapia y Refuerzo de Memoria, San Andrés: Bailoterapia y Refuerzo de Memoria.

8 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, Juan XXIII: Acondicionamiento Físico Adaptado y Refuerzo de Memoria.

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

DEL 15 DE MARZO DE 2023 AL 14 DE MARZO DE 2024, PRIMER AÑO, SE HAN INSCRITO UN TOTAL DE 1.619 PERSONAS MAYORES EN EL PROGRAMA SANTA CRUZ VITAL

LÍNEA CUIDA

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

1. CONTINUAMOS CON LOS TALLERES DE BIENESTAR

La clave es mantener una rutina de actividades saludables que nos ayuden a mantener y/o mejorar la capacidad funcional, por lo que, además de realizar los Talleres de Bienestar en grupo, se promueve en el programa la práctica diaria en casa de otras actividades saludables.



ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR PARA MANTENERNOS EN FORMA

Los expertos sugieren una combinación de ejercicios aeróbicos, de fuerza y flexibilidad para fortalecer los músculos, mejorar la circulación y mantener la movilidad. Por ejemplo:

- 1. Caminatas Diarias:** Una caminata diaria, aunque sea corta, puede marcar una gran diferencia en la salud cardiovascular y la movilidad. Se recomienda comenzar con distancias cortas e ir aumentando gradualmente.
- 2. Ejercicios de Fuerza:** Incorporar ejercicios de resistencia, como levantar pesas ligeras o usar bandas de resistencia, ayuda a mantener la masa muscular y fortalecer los huesos, reduciendo el riesgo de caídas y fracturas.
- 3. Yoga y Tai Chi:** Estas prácticas milenarias no solo mejoran la flexibilidad y el equilibrio, sino que también promueven la relajación y reducen el estrés, contribuyendo al bienestar general.



ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA CONSTANTES PARA UNA MENTE ÁGIL Y ACTIVA

Ejercitar el cerebro a través de actividades que desafíen la memoria y las habilidades cognitivas puede ayudar a prevenir el deterioro cognitivo y mantener la función cerebral óptima.

- 1. Rompecabezas y Juegos Mentales:** Resolver crucigramas, jugar al sudoku o disfrutar de juegos de mesa que requieran estrategia son excelentes formas de mantener la mente activa y aguda.
- 2. Aprender algo nuevo:** Ya sea aprender un idioma, tomar clases de Arteterapia, Nuevas Tecnologías o aprender un guión para una obra de teatro, desafiar al cerebro con nuevas habilidades, ayuda a crear nuevas conexiones neuronales y a mantener la plasticidad cerebral.
- 3. Socializar:** Mantener una vida social activa y participar en conversaciones estimulantes con amigos y familiares también es beneficioso para la salud cognitiva. Las interacciones sociales ayudan a ejercitar la memoria y mejorar las habilidades de comunicación.

2. APOYO PERSONALIZADO

Continuamos prestando apoyo técnico, tanto individual como grupal, a aquellas personas mayores y a las personas cuidadoras no profesionales.

Esta acción, que se encuadrada dentro de la "Línea Cuida", se está desarrollando por el Equipo Interdisciplinar del programa: Trabajadora Social, Educadora Social y Psicóloga.

Realizamos actuaciones de apoyo psicosocial y educativo con el objetivo de motivar a las personas hacia una vida saludable y activa, superar las barreras o dificultades, evitar la soledad y el aislamiento, promoviendo la integración y la participación social de las personas en todas las Líneas y Acciones del Programa Santa Cruz Vital u otras actividades que se desarrollen en el municipio.

En paralelo el equipo se esfuerza por involucrar a referentes comunitarios y voluntariado en el acompañamiento necesario de las personas.

DEL 15 DE MARZO DE 2023 AL 14 DE MARZO DE 2024 (PRIMER AÑO), SE HAN BENEFICIADO DE ESTE APOYO 150 PERSONAS MAYORES DE LOS 5 DISTRITOS MUNICIPALES.



LAS PERSONAS MAYORES SE IMPLICAN 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 EMPODERA

41 CHARLAS SOCIOEDUCATIVAS PARTICIPARON UN TOTAL DE 526 PERSONAS MAYORES

DESDE SEPTIEMBRE DE 2023 A ENERO DE 2024

CHARLAS PARA "CONOCER LA CARTA DE DERECHOS DE LAS PERSONAS MAYORES"

PROMOVER LA GARANTÍA DEL RESPETO Y LA DEFENSA DE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS MAYORES

Esta actividad se realizó para proporcionar información y asesoramiento para conocer los derechos y deberes de las personas mayores, la legislación que los ampara y los recursos en caso de vulneración, con el objetivo de favorecer la autoprotección y el ejercicio de ciudadanía responsable.

En total se han realizado en este primer año **9 charlas "Carta de los derechos de las personas mayores"** del municipio de Santa Cruz de Tenerife con una participación total de **101 personas mayores**.



Aprobada por acuerdo del Excmo. Ayuntamiento Pleno el día 25 de febrero de 2011

CHARLA "PLAN MAYOR SEGURIDAD" PROTEGIENDO A LAS PERSONAS MAYORES EN EL MUNDO DIGITAL

EN COLABORACIÓN CON EL ÁREA DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA DE LA POLICÍA NACIONAL

En un esfuerzo por proteger a las personas mayores de estafas y fraudes en el ámbito digital, la Policía Nacional de Santa Cruz de Tenerife ha llevado a cabo charlas informativas bajo el programa "Plan Mayor Seguridad", con el objetivo de proporcionar formación e información a las personas mayores sobre la seguridad digital, la prevención de estafas telefónicas y el uso responsable de las nuevas tecnologías. Además se proporcionaron consejos prácticos sobre cómo identificar y evitar la trampa de los falsos técnicos que intentan acceder a los dispositivos electrónicos de las personas mayores.

En relación al uso Responsable de Nuevas Tecnologías se proporcionaron herramientas y técnicas para fortalecer la seguridad digital de los participantes y se alentó a los asistentes a tomar medidas para proteger sus datos personales y evitar caer en trampas en línea, como el phishing y el fraude en plataformas de redes sociales. Los expertos en seguridad digital ofrecieron estrategias prácticas para proteger la privacidad en línea y prevenir el robo de identidad, uso de contraseñas seguras, actualización regular de software y la instalación de antivirus.

La Policía Nacional reiteró su compromiso de contribuir a proteger a las personas mayores y promover un entorno digital seguro para todos, así como aprovechar los recursos disponibles, como la línea telefónica de ayuda contra el fraude y los programas de educación continua, para mantenerse informados y protegidos en línea.



EN TOTAL SE HAN REALIZADO EN ESTE PRIMER AÑO 24 CHARLAS "PLAN MAYOR SEGURIDAD" CON UNA PARTICIPACIÓN TOTAL DE 345 PERSONAS MAYORES.

CHARLA "AUTOESTIMA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE"

FOMENTANDO UNA RELACIÓN POSITIVA CON LA COMIDA Y LA IMAGEN

En colaboración con la Asociación Alabente

La Asociación Alabente, reconocida por su compromiso con el bienestar integral de las personas mayores, ha llevado a cabo unas enriquecedoras charlas informativas y formativas sobre la Alimentación y la Autoestima. Profesionales expertos destacaron la importancia de una alimentación equilibrada para mantener la salud física y emocional; se destacaron los beneficios de consumir una variedad de alimentos nutritivos y la necesidad de mantenerse hidratado adecuadamente para promover el bienestar general.

Alimentación Saludable

Se abordaron mitos relacionados con la alimentación en la vejez y se proporcionaron consejos prácticos para superar las barreras que puedan dificultar la adopción de hábitos alimenticios saludables.



Autoestima

Las charlas también se centraron en la importancia de la Autoestima y la Aceptación personal, así cómo cultivar una actitud positiva hacia sí mismos y su cuerpo, independientemente de los cambios físicos asociados con el envejecimiento.



Los asistentes tuvieron la oportunidad de plantear preguntas y compartir experiencias, fomentando un ambiente de apoyo y comprensión mutua. Alabente constituye un recurso valioso para las personas mayores en su búsqueda de un envejecimiento saludable y satisfactorio.

EN TOTAL SE HAN REALIZADO EN ESTE PRIMER AÑO 8 CHARLAS "TALLER DE AUTOESTIMA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE" CON UNA PARTICIPACIÓN TOTAL DE 80 PERSONAS MAYORES.

Actividades Socioeducativas y Culturales

58 ACTIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS Y CULTURALES PARTICIPARON UN TOTAL DE **3.304 PERSONAS**

DESDE SEPTIEMBRE DE 2023 A ENERO DE 2024



EXCURSIONES AL PARQUE LAS MESAS

En total se realizaron 7 excursiones y participaron **215 personas mayores.**

FERIA SOLIDARIA

Participaron **184 personas mayores** de todos los distritos municipales.





CONCIERTOS FOLCLÓRICOS EN ESPACIO LA RECOVA

En esta actividad participaron **120 personas mayores** del proyecto.



'NOS PREPARAMOS PARA LA PLAYA'

10 charlas realizadas por los 5 distritos del municipio con un total de **145 personas mayores**

TALLER DE ESCRITURA EN LA BIBLIOTECA MUNICIPAL DEL TEA

Participaron **6 personas mayores** de todos los distritos municipales.



CHARLAS SOBRE EL PROYECTO SANTA CRUZ VITAL

La participación total en las seis charlas fue de **45 personas mayores.**



BAILE DE MAGOS DE SANTA CRUZ

En total participaron **32 personas mayores** del municipio.



LAS TERESITAS ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA EN PLAYA

Los viernes dos sesiones de 9:00h a 12:30h.

CONCIERTO BANDA MUNICIPAL EN EL TEATRO GÜIMERÁ

Acudieron al concierto **109 personas mayores** de todos los distritos.



FERIA SOLIDARIA

Un grupo de **30 personas mayores** participó en la Feria de la Solidaridad celebrada en la zona.





TEATRO REALIZADO POR EL GRUPO DE IGUESTE SAN ANDRÉS

Esta actividad se realizó en un espacio intergeneracional: Colegio de Igueste” de San Andrés.



CARA A CARA CON EL ARTE DE ÓSCAR DOMÍNGUEZ

Una quincena de personas **mayores** pudieron contemplar la obra de Óscar Domínguez.

VISITA A LA CASA DEL CARNAVAL

En esta actividad participaron más de **35 personas mayores**.



AQUAGYM EN EL PARQUE MARÍTIMO

Participaron más de **100 personas**



RUTA DE LAS ESCULTURAS POR EL PARQUE GARCÍA SANABRIA

Mas de **60 personas mayores**.



APRENDIENDO SOBRE LA HISTORIA DE NUESTRA CIUDAD

Cinco rutas guiadas por los lugares emblemáticos de Santa Cruz en la que participaron **113 personas mayores**.

UNA TARDE DE CINE

Cuatro Tardes de Cine y total de **316 personas mayores participantes**.



DESCUBRIENDO EL ENCANTO DEL TEATRO GUIMERÁ

Hemos disfrutado 4 veces del Teatro Guimerá y han asistido un total de **379 personas mayores**.



DISFRUTANDO DE "TARDES DE MÚSICA"

EN COLABORACIÓN CON EL REAL CASINO DE TENERIFE LVII SEMANA DE MÚSICA -NOVIEMBRE 2023



Este primer año las personas mayores del programa disfrutaron de 3 actividades culturales de Música Clásica en el Real Casino de Tenerife y participaron un total de **182 personas mayores**.

UNA NAVIDAD POR LA CIUDAD

VISITA: LUCES DE NAVIDAD POR LA CIUDAD



INAUGURACIÓN DEL BELÉN PLAZA DE LA CANDELARIA



FIESTAS NAVIDEÑAS EN TODOS LOS GRUPOS DE SANTA CRUZ VITAL



OTRAS ACTIVIDADES REALIZADAS

PARTICIPACIÓN EN LA GALA DE LA REINA DE LOS MAYORES



En esta celebración las personas mayores disfrutaron de la programación del carnaval, desfiles de candidatas, actuaciones de agrupaciones musicales y de Azúcar Moreno, referente a la Gala de Elección de la Reina de los Mayores en el Recinto Ferial de nuestra Capital. Participaron un total de **485 personas mayores**.

REALIZACIÓN DE TALLERES SOCIOEDUCATIVOS: "DISFRUTANDO DE LA CULTURA DEL CARNAVAL"



Se desarrollaron Talleres Socioeducativos sobre El Carnaval Chicharrero donde las personas mayores participantes estuvieron muy animadas y participativas a la hora de disfrazarse con mucho humor.

Actividades Intergeneracionales

CUATRO ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES PARTICIPARON UN TOTAL DE **113 PERSONAS MAYORES**



PARTICIPACIÓN EN EVENTO MUNICIPAL "VIVE EL BLOQUE"

Participaron un total de **20 personas mayores**.

DÍA DE LAS ABUELAS Y LOS ABUELOS

En esta actividad, participaron más de **cincuenta personas**.



ACTIVIDAD INTERGENERACIONAL "INTERCAMBIO ENTRE JÓVENES Y PERSONAS MAYORES" EN COLABORACIÓN CON EL ÁREA DE JUVENTUD



Los/las Jóvenes que pertenecen a La Casa de La Juventud y al Colegio Montesori realizaron unas cartas de Felicitaciones por la Navidad dirigidas a las personas mayores. Dichas cartas se entregaron por el Área de Juventud a las personas mayores en una actividad en la casa Pisaca donde cuatro personas mayores se ofrecieron voluntarias para leer sus cartas, abriendo un espacio donde se debatió sobre la importancia de que diferentes generaciones participen en actividades conjuntas, ya que existe una retroalimentación de conocimiento y experiencia. En total participaron en esta actividad **35 personas mayores**.

SANTA CRUZ EN UN CLICK - EN COLABORACIÓN CON EL ÁREA DE JUVENTUD



Consistió en un Taller Intergeneracional entre Jóvenes y personas Mayores relacionado con las Nuevas Tecnologías. El taller lo llevaron a cabo dos jóvenes de 15 y 17 años que realizaron una presentación en PowerPoint y se centraron principalmente en explicar el uso del WhatsApp y el navegador de Google. Las personas mayores estuvieron usando sus dispositivos con el apoyo de los/las jóvenes dando solución a las dificultades presentadas. Se realizó el 16 de octubre acudieron **16 personas mayores**.

Excursiones Socioeducativas

EXCURSIONES EN LAS QUE PARTICIPARON UN TOTAL DE **335 PERSONAS MAYORES**



EXCURSIONES AL PALMETUM CON SANTA CRUZ VITAL

Asistieron al Palmetum **335 personas mayores**.

Las personas mayores participantes del programa Santa Cruz Vital disfrutaron de diez excursiones con transporte al Palmetum de Santa Cruz de Tenerife. Este magnífico jardín botánico, situado en la isla de Tenerife, es un verdadero paraíso para los amantes de la naturaleza y la flora. Las personas participantes tuvieron la oportunidad de explorar la impresionante variedad de especies de palmeras y otras plantas exóticas que alberga el Palmetum. Recorrieron los senderos serpenteantes y admiraron la belleza y la diversidad de la flora presente en este hermoso lugar.

Actividades Extraordinarias

3 ACTIVIDADES EXTRAORDINARIAS PARTICIPARON UN TOTAL DE 528 PERSONAS MAYORES



EVENTO PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA SANTA CRUZ VITAL

Participaron más de **200**
personas mayores.

PRIMERA PIÑATA DE LAS PERSONAS MAYORES

Participaron un total de
193 personas mayores.



DIA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES

1 DE OCTUBRE DE 2023

Durante las dos últimas semanas de septiembre, las personas mayores participantes realizaron debates, elaboraron pancartas y prepararon dos coreografías para participar el domingo 1 de octubre de 2023, en el día Internacional de las Personas Mayores, con el fin de reivindicar los derechos humanos para todas las edades y dar una imagen positiva del envejecimiento en la población en general.

- Carta de reflexión sobre el día internacional de las personas con edad
- Poesía : Ser Mayor de Josefa Cairos del grupo Ofra
- Coreografía: Salsa "Ven a Bailar"



Participaron un total de **85** personas mayores.

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.



"BOLETINES DIGITALES" COMO RESULTADO DE LOS TALLERES SOCIOEDUCATIVOS DE PRENSA

BIBLIOTECA MUNICIPAL CENTRAL EN EL TEA

Este primer año de programa se han desarrollado Talleres de Prensa dos días a la semana en horario de tarde en la Biblioteca Municipal Central de Santa Cruz de Tenerife-TEA. Estos talleres los ejecutaron dos personas profesionales en periodismo y medios de comunicación.

Los contenidos básicos impartidos fueron sobre la estructura de un artículo de prensa, debates sobre temas de actualidad, ejercicios de búsqueda de artículos con la estructura de los contenidos dados, análisis de artículos de prensa en la hemeroteca y con el objetivo de la **participación de las personas mayores en la redacción de los boletines informativos del programa**.

Además desde este taller se han realizado varias visitas a exposiciones para incentivar el aprendizaje y el debate:

- Dos visitas a la exposición de "Ucrania en Viñetas" en el parlamento de Canarias, participaron un total de **13 personas mayores**.
- Una visita a las exposiciones del Espacio del TEA que participaron **7 personas mayores**.



Sabiduría Fest:

EMPODERANDO A LAS PERSONAS MAYORES

**EN ESTE PRIMER AÑO SE HAN
CELEBRADO 3 'SABIDURÍA FEST'
CON UNA PARTICIPACIÓN TOTAL DE
735 PERSONAS MAYORES**

SABIDURÍA FEST I

*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 más de **300 personas**, se destacaron historias de vida, y se realizaron diversas actuaciones de las personas mayores: poesía, refranes, teatro, música, talleres, exposiciones, etc.



SABIDURÍA FEST II



El Salón de Actos del Instituto El Chapatal fue el espacio para celebrar este evento-festival sin precedentes, una celebración para destacar la sabiduría y el talento de las personas mayores de Santa Cruz de Tenerife. **La participación fue de 270 personas mayores**

SABIDURÍA FEST III



En el marco del Día Internacional de la Mujer, el viernes 8 de marzo, se llevó a cabo el tercer Sabiduría Fest en Santa Cruz de Tenerife en el salón de actos del Centro de la Familia de Tenerife ubicado en el distrito Suroeste del municipio, cuya participación fue de **165 personas mayores y acompañantes**.

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"*

EL VALOR DE LAS PERSONAS MAYORES

HISTORIA DE VIDA

Con un alma bondadosa y un espíritu imparable, nació Loly en Santa Cruz de Tenerife en 1942. Una niña trabajadora que recuerda, con muchísimo cariño, la muñeca que le regaló su abuela a los seis años de edad, de la antigua tienda Cinetea, con su piel de porcelana y pelo de seda. Lo que no sabía esa niña, es que esa memoria quedaría grabada para siempre en uno de los libros que publicaría años después, Embrujo de Alisios, libro que recopila todos sus relatos premiados. Ella escribe desde el corazón, de lo que conocía antes y es consciente ahora.

A los quince años realizó un curso de mecanografía para comenzar a trabajar como taquimecanógrafa, y con el salario que ganaba acudía a una academia con un profesor nativo para aprender inglés. Lleva practicándolo desde entonces. Después de diez años de duro trabajo y esfuerzo, conoce al que sería su marido, quien era perito industrial de refinería, y a los 25 años de edad se casa y tiene a su primer hijo. Posteriormente, tendría al segundo.

En su tiempo libre, se dedicaba a ejercer de voluntaria para la Cruz Roja, siendo esta una de sus primeras experiencias de voluntariado. Sin embargo, su amor por la escritura y la literatura le había perseguido durante muchos años. Tanto es así, que en 2006 fue ganadora del Premio Ansina del Cabildo Insular de Tenerife, con el relato El tamarindo del Parque, que escribió en una de sus tantas visitas al Parque García Sanabria. Una historia que cuenta la vida desde el árbol que nació y creció dentro de una casa, conociendo la vida y los secretos de la antigua Tenerife.

A los sesenta años, comienza a incorporarse al mundo de los mayores, y entre sus trabajos destaca el de Responsable Institucional y Cultural en el Centro de Mayores Isidro Rodríguez Castro, del Gobierno de Canarias, donde organizaba visitas para las personas mayores a distintos lugares de interés, como a Vilaflor, el Parque Nacional de Garajonay, Pueblochico... Todo con un solo objetivo: enseñar y aprender de los demás, porque Loly ama la cultura en todas sus facetas.



De hecho, debido a las visitas realizadas a lo largo de los años al puerto, logró enseñarlo a más de ochocientas personas, ganando entonces el reconocimiento de la Autoridad Portuaria de Santa Cruz de Tenerife.

La experiencia es lo que le ofrece la sabiduría con la que cuenta a día de hoy. Loly ha publicado cinco libros con mucha altura, todos en línea ascendente: El Sentir de mi Sendero, Alborada, Pliegues del Alma, Crisálida y Embrujo de Alisios. Los poemas y narrativas que escribe han llegado al Parlamento de Canarias, al Cabildo Insular de Tenerife, Cabildo Insular de El Hierro, Cabildo Insular de La Gomera, e incluso a Valle Gran Rey, donde la acompañó a presentar su quinto libro la antigua rectora de la Universidad de La Laguna, Rosa María Aguilar.

Entre sus logros destaca el Premio Valores Humanos del Cabildo Insular de Tenerife y de Ansina, que le trae grandes y emotivos recuerdos.

Otro de ellos que menciona con alegría fue el entregado por la infanta Cristina de Borbón y el periodista Santiago González, en el Concurso de Relatos para Mayores (2009), en el que quedó finalista con "El circo no tiene edad".

En la actualidad, es guía voluntaria del Museo de la Naturaleza y Arqueología. Explica que, antiguamente, visitó el Museo por primera vez cuando era el Antiguo Hospital Civil, de la mano de su madre. Cuando se convirtió en lo que es ahora, admiraba a las personas mayores que se dedicaban a explicar a los más pequeños los entresijos del Museo y todo lo que contiene, así que decidió aprenderse de memoria todo lo que había escrito y divulgarlo a las visitas guiadas. Cuando explicaba a los niños pequeños los vientos alisios, se quedaban tan envueltos en su relato que decidió llamar a su quinto libro, debido a este suceso, El embrujo de Alisios.

Entre sus otras acciones, es socia fundadora de AMAVITE (Asociación de Mayores Voluntarios de Informática de Tenerife) y realiza visitas a Pediatría en los hospitales, a Paliativos con la Asociación contra el Cáncer, a la Cárcel (dentro del Programa de La Caixa) y al Asilo de Ancianos. Pero entre sus logros también se destaca el reconocimiento del Accésit del Concurso de Poesía AMULL 2018, con Regalos de la vida, y el primer premio de Poesía AMULL 2019, con Vientos Alisios. Otro de sus sueños era convertirse en universitaria, y así lo hizo, graduándose en la Universidad Para Mayores en la promoción de 2013-2016, y pertenece a la Coral Universitaria de La Laguna desde hace diez años.

La historia de Loly no podría resumirse más, sería un delito, porque una gran persona como ella, conlleva el legado de una gran memoria.

Periodista: María de Las Nieves Santana Baute

Loly González

EL VALOR DE LAS PERSONAS MAYORES

HISTORIA DE VIDA

La historia de vida de Ambrosio Rodríguez Hernández comienza en Anaga en 1939, año en el que nació. Su padre trabajaba en una finca en el Faro de Anaga y su madre era ama de casa. Con 30 años se mudó a vivir a San José de Suculum, siendo uno de los primero en habitar la zona. Al principio no había nada y tenían que cargar el material a hombros para poder construir sus casas.

Trabajó en la construcción y dedicó parte de su vida a los barcos en el muelle de Santa Cruz después, durante 25 años. Su trabajo como marinerero le permitió viajar por África, Italia, Grecia, todo el mediterráneo, Noruega, el Polo Norte, etc; en una época en la que costaba un follón sacarse el pasaporte. Eligió esta profesión porque le gustaban desde siempre los barcos. Se jubiló a los 53 años gracias a la ley que beneficiaba a los que habían sido marinereros por el duro trabajo al que habían sido sometidos.

En la creación y crecimiento de Suculum ha colaborado en todo, fomentando la participación en la Asociación de Vecinos y Mayores, llegando a ser una de las asociaciones más fuertes de Tenerife. La Asociación de Vecinos fue creada en 1963 y allí iban a tocar y a cantar con la parranda.

Ambrosio se casó con 18 años. Tiene 4 hijos, 2 nietos y 2 bisnietos. Durante la semana se levanta a las 6 de la mañana y recoge el pan. Le gusta entretenerse construyendo barcos, tocando el timble y elaborando cestas. Lo que más le hace feliz es comer, sobre todo pescado, y la playa de las Teresitas aunque ahora no pueda caminar mucho por ella.

Se considera buena persona. Le gusta ayudar a la gente. Atendió a su mujer hasta el final. El salón vecinal lleva el nombre de ella: Nazaria Álvarez Izquierdo.

Según sus compañeros de asociación y vecinos, él es un hombre de su casa, muy correcto, muy amable, padre de familia, muy viajado y con una mentalidad muy abierta.

Ambrosio considera que para que el mundo fuera mejor no tendría que haber ni guerras ni racismo.

A sus 84 años sigue acudiendo a abrir la Asociación de Mayores, participando en las actividades como el que más y fomentando que sus vecinas y vecinos no dejen de asistir. No en vano lo lleva escrito en su nombre, Ambrosio: el inmortal o divino.



Ambrosio