

## HORARIOS DE LOS CENTROS CIUDADANOS

### CENTRO CIUDADANO SAN JERÓNIMO

Teléfono: 922626408

Correo electrónico: [ccsanjeronimo@gmail.com](mailto:ccsanjeronimo@gmail.com)

Horario habitual: lunes a viernes de 8:00 a 22:00 h.

### CENTRO CIUDADANO PÉREZ SOTO

Teléfono: 922617527

Correo electrónico: [ccperezsotocardonal@gmail.com](mailto:ccperezsotocardonal@gmail.com)

Horario habitual: De 9:00 a 22:00 h.

### CENTRO CIUDADANO SAN MATÍAS II

Teléfono: 922624276

Correo electrónico: [ccsanmatias@gmail.com](mailto:ccsanmatias@gmail.com)

Horario: Lunes, miércoles y jueves de 14:30 a 22:00 h; martes y viernes de 8:15 a 15:45 h.

### CENTRO CIUDADANO TEJINA

Teléfono: 922546842

Correo electrónico: [cctejina@gmail.com](mailto:cctejina@gmail.com)

Horario: lunes a viernes de 8:00 a 22:00 h.

### CENTRO CIUDADANO VALLE DE GUERRA

Teléfono: 922159983

Correo electrónico: [ccvalleguerra@gmail.com](mailto:ccvalleguerra@gmail.com)

Horario: lunes a jueves de 14:00 a 21:30 h y viernes 14:15 a 21:30 h

### CENTRO CIUDADANO PUNTA DEL HIDALGO

Teléfono: 922156509

Correo electrónico: [ccpuntahidalgo@gmail.com](mailto:ccpuntahidalgo@gmail.com)

Horario: lunes a jueves 14:00 a 21:30 h y viernes 8:00 a 15:15 h.

### CENTRO CIUDADANO LAS CHUMBERAS

Teléfono: 922823316

Correo electrónico: [ccclaschumberas@gmail.com](mailto:ccclaschumberas@gmail.com)

Horario: lunes a viernes de 15:30 a 21:30 h.

### CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE GENETO

Teléfono: 822179127

Correo electrónico: [ccsanmigueldegeneto@gmail.com](mailto:ccsanmigueldegeneto@gmail.com)

Horario: lunes a viernes de 8:30 a 14:00 h.

### CENTRO CIUDADANO VISTAMAR

Teléfono: 922663320

Correo electrónico: [ccvistamar@gmail.com](mailto:ccvistamar@gmail.com)

Horario: lunes a viernes de 15:00 a 21:00 h

### CENTRO CIUDADANO GRACIA

Teléfono: 922260381

Correo electrónico: [ccgracia@gmail.com](mailto:ccgracia@gmail.com)

Horario: Lunes 15:00 a 22:00 h. Martes 14:30 a 22:00 h. Miércoles 14:30 a 22:00 h. Jueves 8:00 a 15:30 h. Viernes 14:30 a 22:00 h.

### CENTRO CIUDADANO SAN DIEGO

Teléfono: 922266669

Correo electrónico: [ccciudadanosandiego@gmail.com](mailto:ccciudadanosandiego@gmail.com)

Horario: Lunes de 16.00 a 22.00 h. Martes: de 9.00 a 13.00 h y de 16.00 a 22.00 h. Miércoles: 16.00 a 22.00 h. Jueves: de 9.00 a 13.00 h y de 16.00 a 22.00 h. Viernes: 9.00 a 14.15 h.

### CENTRO CIUDADANO LAS MADRES DE PADRE ANCHIETA

Teléfono: 922257454

Correo electrónico: [ccclasmadres@gmail.com](mailto:ccclasmadres@gmail.com)

Horario: De lunes a viernes de 08:00 a 22:00 h.

Horario de aperturas ordinarias de dos sábados al mes: sábado 19 de octubre de 10.00 a 22.00 h. y 26 de octubre de 10.00 a 14.00 h.

### CENTRO CIUDADANO FINCA ESPAÑA

Teléfono: 922670967

Correo electrónico: [ccfincaesp@gmail.com](mailto:ccfincaesp@gmail.com)

Horario: lunes a jueves de 14:30 a 22:00 y viernes 15:00 a 22:00 h.

### CENTRO CIUDADANO SALUD ALTO- EL ROCÍO

Teléfono: 922882796

Correo electrónico: [ccelrocio@gmail.com](mailto:ccelrocio@gmail.com)

Horario habitual: Lunes, miércoles y jueves de 15:00 a 21:00 h y martes y viernes de 15:00 a 22:00 h.

### CENTRO CIUDADANO EL TRANVÍA

Teléfono: 922656544

Correo electrónico: [ccmeltranvia@gmail.com](mailto:ccmeltranvia@gmail.com)

Horario habitual: De lunes a viernes de 8:00 a 22:00 h.

## HORARIOS CENTROS CIUDADANOS SIN PERSONAL PERMANENTE

### **CENTROS CIUDADANOS LAS MERCEDES**

Horario: De lunes a viernes de 17:00 a 23:00 horas.

### **CENTROS CIUDADANOS SAN LUIS GONZAGA**

Abren los días con actividad programada.

### **CENTROS CIUDADANOS PILAR - LAS TORRES**

Horario: de lunes a viernes de 17:00 a 22:00 horas

### **CENTROS CIUDADANOS SAN BARTOLOMÉ DE GENETO**

Horario: de lunes a sábado de 16:00 a 22:00 horas.

### **CENTROS CIUDADANOS EL BATÁN**

Abren los días con actividad programada.

### **CENTROS CIUDADANOS SAN LÁZARO**

Abren los días con actividad programada.

### **CENTROS CIUDADANOS CAMINO TORNERO**

Abren los días con actividad programada.

### **ESPACIO POLIVALENTE LAS CANTERAS**

Abren los días con actividad programada.

### **CENTROS CIUDADANOS GUAJARA**

Abre los días con actividad programada.

### **CENTROS CIUDADANOS EL ORTIGAL I**

Horario: De lunes a sábados de 17:00 a 21:00 horas.

### **CENTROS CIUDADANOS EL ORTIGAL II**

Abren los días con actividad programada.

### **CENTROS CIUDADANOS JARDINA**

Horario: De lunes a domingo de 17:00 a 23:00 horas.

### **CENTROS CIUDADANOS LAS CARBONERAS**

Abren los días con actividad programada.

### **CENTROS CIUDADANOS GUAMASA**

Horario: de lunes a viernes de 9:00 a 13:00 y de 17:00 a 22:00 horas - sábados y domingos de 17:00 a 22:00 horas.

### **CENTROS CIUDADANOS CRUZ CHICA**

Abren los días con actividad programada.

### **CENTROS CIUDADANOS EL COROMOTO**

Horario: De lunes a viernes de 16:00 a 21:00 horas.

### **CENTROS CIUDADANOS LOS BALDÍOS**

Horario: De lunes a viernes de 16:00 a 23:00 horas.

### **CENTROS CIUDADANOS EL CENTENERO**

Horario: De lunes a sábados de 17:00 a 21:00 horas.

### **CENTROS CIUDADANOS SAN MIGUEL DE CHIMISAY I**

Abren los días con actividad programada.

### **CENTROS CIUDADANOS LAS MANTECAS**

Abren los días con actividad programada.

### **CENTROS CIUDADANOS PRINCESA IBALLA**

Horario: De lunes a viernes de 09:00 a 13:00 y de 16:00 a 20:30 horas.

### **CENTROS CIUDADANOS VILLA HILARIA**

Abren los días con actividades programadas

### **CENTROS CIUDADANOS LA PITERITA**

Lunes, martes y viernes de 09:00 a 12:30 y de 17:00 a 20:00 horas.  
Miércoles, de 17:00 a 20:00 horas.

### **CENTROS CIUDADANOS VALLE JIMÉNEZ**

Horario: Lunes de 16:00 a 20:00 horas y de martes a domingo de 17:00 a 22:30 horas.

### **CENTROS CIUDADANOS BRONCO - LOMO LARGO**

Abren los días con actividad programada.

### **CENTROS CIUDADANOS LOS ANDENES**

Abren los días con actividad programada.

### **CENTROS CIUDADANOS LA VERDELLADA**

Horario: De lunes a viernes de 16:30 a 20:00 horas.

### **CENTROS CIUDADANOS SAN ROQUE**

Horario: De lunes a sábados de 18:00 a 22:00 horas.

### **CENTROS CIUDADANOS BARRIO NUEVO**

Abren los días con actividad programada

### **CENTROS CIUDADANOS LA CANDELARIA**

Teléfono: 922 647 896

Correo electrónico: [ccbarriolacandelaria@gmail.com](mailto:ccbarriolacandelaria@gmail.com)

Horario: días con personal de dinamización: martes y jueves fijos y viernes alternos (con el CC Bajamar) de 16:00 a 20:00 horas.

Días sin personal de dinamización y con apertura por parte de los colectivos: lunes y miércoles fijos y viernes alternos cuando tienen actividad.

### **CENTROS CIUDADANOS BAJAMAR**

Teléfono: 922 150 044

Correo electrónico: [ccbajamar@gmail.com](mailto:ccbajamar@gmail.com)

Horario: Días con personal de dinamización: Lunes y miércoles fijos y viernes alternos (con el CC La Candelaria) de 17:00 a 21:00 horas.

Días sin personal de dinamización y con apertura por parte de los colectivos: martes y jueves fijos y viernes alternos de 16:30 a 21:00 horas.

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



## CENTRO CIUDADANO BAJAMAR

| HORARIO  | ACTIVIDAD  | DESCRIPCIÓN   | PROMUEVE  | COLABORA          |
|--|--|---|---|-------------------|
| Viernes 11 de Octubre de 19:30 - 21:00 horas       | <b>Charla "Las voces del cuerpo"</b>   | Charla experiencial acerca al lenguaje del cuerpo. ¿Cómo es que el cuerpo habla? ¿De qué manera puedo escucharlo?   | Asoc. Socio-Cultural La Punta-Bajamar Avanzando | Consejo de Centro |
| Sábado 26 de Octubre de 19:30 - 21:00 horas        | <b>Circuito Nacional de Cine Amateur 2024</b>                                | Tendrá lugar seis pequeñas historias teatrales.   | Asoc. Socio-Cultural La Punta-Bajamar Avanzando | Consejo de Centro |
| Viernes 25 de Octubre de 19:30 - 21:00 horas       | <b>Festival Internacional de Cine independiente y de Autoría de Canarias</b> | Proyección de Films del festival y de las cineastas invitadas, Indie Labs y debate con las cineastas Coré, Raquel Herrera, Cristo Gil y Fátima Luzardo  | Asoc. Socio-Cultural La Punta-Bajamar Avanzando | Consejo de Centro |
| Sábado 19 de Octubre de 10:00 - 13:00 horas        | <b>Taller de Defensa Personal. WingTsun</b>                                  | Taller para adquirir conocimientos de defensa personal para salvaguardar la integridad física y moral   | Asoc. Socio-Cultural La Punta-Bajamar Avanzando | Consejo de Centro |
| Lunes y miércoles de 20:00 a 22:00 horas           | <b>Ensayos de la A.F. Isogue</b>   | Ensayos de la Agrupación Folclórica de la parte instrumental  | A.F. Isogue                                     | Consejo de Centro |
| Martes y Viernes de 18:30 a 20:00 horas            | <b>Ensayos Parranda Isogue de San Juan</b>                                   | Ensayos Parranda Isogue de San Juan   | Club 3ª Edad Isogue de San Juan                 | Consejo de Centro |
| Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas           | <b>Zumbayor</b>  | Ejercicios que se inspiran en movimientos y pasos de los bailes latinos. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.   | Club 3ª Edad Isogue de San Juan                 | Consejo de Centro |
| Martes de 20:00 a 21:30 horas                      | <b>Bailes de Swing</b>   | Se trata de la forma más popular de bailar música Swing en pareja. Un baile en el que conectas con el suelo, la pareja de baile y la música a la vez. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.  | Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando              | Consejo de Centro |
| Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas           | <b>Gimnasia de mantenimiento</b>   | Múltiples ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad . Es un método de trabajo de bajo impacto. Ayuda a sobrellevar mejor los trabajos cotidianos. Una excelente oportunidad para hacer ejercicio y mejorar la salud en un ambiente agradable. Para más información, acudir al centro en el horario indicado. | Club 3ª Edad Isogue de San Juan                 | Consejo de Centro |
| Lunes, miércoles y viernes, de 16:00 a 17:00 horas | <b>Cardio Boxing</b>   | Actividad que mezcla Boxeo y Aerobic. Nace con la finalidad de aportar un valor añadido a la gimnasia aeróbica y mejorar los beneficios de su práctica. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.  | Cardio Boxing                                   | Consejo de Centro |
| Jueves de 18:00 a 19:00 horas                      | <b>Tertulia Literaria</b>  | El Club de la 3ª Edad, se reúne quincenalmente para hacer lectura de un libro, e intercambiar aspectos del mismo. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.  | Club 3ª Edad Isogue de San Juan                 | Consejo de Centro |
| Miércoles de 11:00 a 12:30 horas                   | <b>Encuentro de mujeres</b>  | Actividad en la cual se reúnen mujeres para abordar temas relacionados con las vivencias de las mismas.   | Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando              | Consejo de Centro |
| Lunes de 17:00 a 18:00 horas                       | <b>Taller de español para alemanes/as</b>                                    | Se imparten clases de español para personas alemanas que quieran aprender el idioma. Para más información, acudir al centro en el horario indicado  | Club 3ª Edad Isogue de San Juan                 | Consejo de Centro |
| Jueves de 10:30 a 12:30 horas                      | <b>Diafredo (Trabajo corporal)</b>   | Actividad de trabajo corporal con el objetivo de realinear y reposicionar el cuerpo para permitir movimientos naturales. Reduce el estrés y alivia el dolor. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.   | Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando              | Consejo de Centro |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|  |                     |   |                                    |                   |
|--|---------------------|---|------------------------------------|-------------------|
| Lunes y Miércoles de 18:00 a 19:00 horas | <b>Yoga</b>         | Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud en general. Ayuda a reducir el estrés. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.  | Club 3ª Edad Isogüe de San Juan    | Consejo de Centro |
| Lunes de 10:00 - 11:00 horas.            | <b>Canto grupal</b> | Se propone desarrollar la consciencia sobre el propio cuerpo, la respiración, los parámetros del sonido, los diferentes ámbitos expresivos, emocionales y comunicativos. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.<br>Días 7 y 21 de Octubre, 11 y 25 de Noviembre, 9 de Diciembre | Asoc. La Punta - Bajamar Avanzando | Consejo de Centro |

## CENTRO CIUDADANO BARRIO NUEVO

| HORARIO                                | ACTIVIDAD           | DESCRIPCIÓN   | PROMUEVE                            | COLABORA          |
|--|---------------------|---|-------------------------------------|-------------------|
| Ver descripción.                       | <b>Ajedrez</b>      | Clases de ajedrez federado. Horario: Martes, miércoles y viernes de 18.00 a 20:00. Sábados de 16:00 a 18:00. Domingo de 10:00 a 12:00 horas | AA.VV Barrio Nuevo Viña Nava        | Consejo de centro |
| Lunes y miércoles de 16:00 a 18:00     | <b>Manualidades</b> | Actividades de manualidades   | Asociación Nuestra Señora de Fátima | Consejo de centro |
| Martes y jueves de 9:30 a 10:30 horas. | <b>Taichí</b>       | A través del OAD se imparten clases de Taichí, para más información: <a href="http://www.deportelagunero.com">www.deportelagunero.com</a>   | Organismo Autónomo de Deportes      | Consejo de Centro |

## CENTRO CIUDADANO EL BATÁN

| HORARIO                   | ACTIVIDAD                    | DESCRIPCIÓN | PROMUEVE                | COLABORA |
|---------------------------|------------------------------|-------------|-------------------------|----------|
| Miércoles 19:30 a 21:30 h | <b>Ensayo de la Parranda</b> | Ensayo.     | Parranda Cuevas de Lino |          |

## CENTRO CIUDADANO EL CENTENERO

| HORARIO  | ACTIVIDAD                           | DESCRIPCIÓN   | PROMUEVE           | COLABORA           |
|--|-------------------------------------|---|--------------------|--------------------|
| Jueves 31 de octubre a partir de las 18:00 horas.                  | <b>Fiesta Infantil de Halloween</b> | Se celebrará Halloween haciendo un recorrido previo por las casas del barrio, que finalizará en el centro ciudadano con un pasaje del terror diferenciado por edades, baile y merienda participativa. | AVV El Centenero   | Comisión Promotora |
| Martes y jueves de 19:00 a 22:00 horas                             | <b>Ensayos A.F. Verode</b>          | Ensayos instrumentales A.F. Verode  | A.F. Verode        | Comisión Promotora |
| Miércoles de 18:00 a 19:00 horas, y viernes de 17:00 a 18:00 horas | <b>Bailoterapia</b>                 | Actividad de baile con finalidad terapéutica, a través de la danza se consigue bienestar emocional y anímico.   | A.VV. El Centenero | Comisión Promotora |

## CENTRO CIUDADANO EL COROMOTO

| HORARIO                       | ACTIVIDAD    | DESCRIPCIÓN  | PROMUEVE          | COLABORA |
|-------------------------------|--------------|--|-------------------|----------|
| Martes de 19:00 a 20:00 horas | <b>Zumba</b> | Actividad de movimientos rítmicos de cardio, cuya finalidad es tonificar a través de la coreografía. | A.VV. El Coromoto |          |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|  |                                |   |                   |  |
|--|--------------------------------|---|-------------------|--|
| Lunes y miércoles de 18:30 a 20:00 horas           | <b>Yoga</b>                    | Sesiones de yoga y estiramientos para mantener un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Acudir en este horario al centro para contactar con el instructor. | A.VV. El Coromoto |  |
| De lunes a viernes de 16:00 a 20:00 horas          | <b>Juegos de mesa</b>          | Encuentro para realizar juegos de mesa, de entretenimiento y ocio.  | A.VV. El Coromoto |  |
| Lunes, miércoles y viernes, de 17:00 a 18:15 horas | <b>Taekwondo</b>               | Se imparten clases de Taekwondo destinadas a niños/as y jóvenes. Inscripción previa 686 062 818.  | A.VV. El Coromoto |  |
| Lunes de 20:30 a 21:00 horas                       | <b>Baile Latino</b>            | Se imparten clases de Baile Latinos para todas aquellas personas que deseen participar.   | A.VV. El Coromoto |  |
| Martes y miércoles de 20:00 a 21:30 horas          | <b>Baile Canario</b>           | Se imparten clases de Baile Canario para todas aquellas personas que deseen participar. Inscripción previa 634 584 065.                                     | A.VV. El Coromoto |  |
| Jueves de 19:00 a 20:00 horas                      | <b>Mantenimiento Funcional</b> | Se llevarán a cabo tablas de ejercicios para el mantenimiento y tonificación del cuerpo. Inscripción previa 655 273 799.                                    | A.VV. El Coromoto |  |
| Martes y jueves de 17:00 a 18:00 horas             | <b>Pilates Suelo</b>           | Se llevarán a cabo ejercicios de estiramientos y técnicas de Pilates. Inscripción previa 636 156 137.   | A.VV. El Coromoto |  |

## CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL I

| HORARIO                                   | ACTIVIDAD                     | DESCRIPCIÓN  | PROMUEVE                 | COLABORA                                 |
|---|-------------------------------|--|--------------------------|--|
| Lunes 30, miércoles 2 y viernes 4         | <b>Dinamización Literaria</b> | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Dinamización Literaria, para más información pasar por el centro en el horario de la actividad. | Área de Bienestar Social | Asoc. de Mayores San Joaquín y Santa Ana |
| De lunes a viernes de 16:00 a 21:00 horas | <b>Juegos de mesa</b>         | Encuentro para realizar juegos de mesa, de entretenimiento y ocio.   | A.VV. La Milagrosa       | Consejo de Centro                        |
| Jueves de 17:00 a 19:30 horas.            | <b>Taller de Teatro</b>       | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Teatro, para más información pasar por el centro en el horario de la actividad.                 | Área de Bienestar Social | Asoc. de MAYores San Joaquín y Santa Ana |
| Lunes 16:30 a 17:30 horas.                | <b>Taller de zumba</b>        | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de zumba, para más información pasar por el centro en el horario de la actividad.                  | Área de Bienestar Social | Asoc. de Mayores San Joaquín y Santa Ana |
| Martes de 16:30 a 17:30 horas.            | <b>Taller de Estimulación</b> | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Estimulación musical, para más información pasar por el centro en el horario de la actividad.   | Área de Bienestar Social | Asoc. de MAYores San Joaquín y Santa Ana |

## CENTRO CIUDADANO EL ORTIGAL II

| HORARIO   | ACTIVIDAD                          | DESCRIPCIÓN   | PROMUEVE        | COLABORA          |
|---|------------------------------------|---|-----------------|-------------------|
| Lunes, miércoles y viernes de 18:00 a 21:00 horas | Karate y Gimnasia de Mantenimiento | Arte marcial que consiste en ir subiendo de categoría, cambiando color y nivel de cinturón mediante examen de evaluación. Ejercicios para mantener la tonificación y musculatura. | Grupo de Karate | Consejo de Centro |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|  |        |   |                                      |  |
|--|--------|---|--------------------------------------|--|
| Lunes y jueves de 17:00 a 21:00 horas. | Ensayo | Ensayos de la Orquesta de Cuerda Pulsada A Piacere. | Orquesta de Cuerda Pulsada A Piacere |  |
|--|--------|---|--------------------------------------|--|

## CENTRO CIUDADANO EL TRANVÍA

| HORARIO   | ACTIVIDAD   | DESCRIPCIÓN   | PROMUEVE  | COLABORA          |
|---|---|---|---|-------------------|
| Los Lunes y miércoles de octubre de 08:00 a 14:00 horas   | <b>Atenciones a usuarios/as</b>                                   | Atenciones a usuarios/as para la inserción socio-laboral a través de itinerarios con o sin formación. Programa encaminado a la mejora de la empleabilidad y la inserción laboral de personas altamente vulnerables en Tenerife y Gran Canarias, financiado por el FSE + a través del Ministerio de Trabajo y Economía Social  | ONG CESAL   | Consejo de Centro |
| Todos los lunes alternando una semana de mañana de 10:00 a 12:00 y la siguiente de tarde de 16:00 a 18:00 horas   | <b>"Servicio apoyo psicosocial comunitario"-Sesiones Grupales</b> | Sesiones semanales de dinamización de grupos de apoyo mutuo con usuarios del proyecto. En estas sesiones tendrán lugar reuniones de grupo, dinamización de charlas y/o talleres de gestión emocional. El objetivo de la actividad es dotar a las personas beneficiarias de herramientas de gestión emocional para sobrellevar las situaciones del día a día que requieran de apoyo psicológico. | Cruz Roja Española  | Consejo de Centro |
| Martes 8 de octubre de 8:30 a 16:00 horas   | <b>Celebración Semana Mundial de La Lactancia 2024</b>            | Tenerife con la Semana Europea de la Lactancia Materna 2024: cerrando la brecha. Informar y animar a la reflexión de todos los agentes de salud en la necesidad de mejorar el apoyo a la lactancia materna para reducir las desigualdades que existen en nuestra sociedad, con especial atención a la lactancia materna en poblaciones vulnerables y en tiempos de emergencias y crisis.        | Gerencia de Atención Primaria de Tenerife del Servicio Canario de Salud - Comisión de Lactancia | Consejo de Centro |
| Del 11 al 24 de octubre en horario del centro   | <b>Exposición de Roseta Canaria y Calados</b>                     | Se realizará una exposición de los trabajos elaborados por el alumnado del taller de Calados y Roseta Canaria que se realiza en el centro de manera periódica   | Asociación de Mujeres Amigas de La Cuesta   | Consejo de Centro |
| Viernes 11 de octubre de 18:00 a 23:00 horas  | <b>Festival de Folclore "Encuentro entre dos Orillas"</b>         | Encuentro de Folclore denominado "Entre dos Orillas" en el cual se interpretarán canciones del folclore de Canarias y canciones latinoamericanas.   | A. F. Ariferint   | Consejo de Centro |
| Jueves 17 de octubre de 8:30 a 14:30 horas  | <b>Jornada de Voluntariado</b>                                    | Actividad programada de voluntariado para personas usuarias, voluntarias, familiares, profesionales de la asociación y personas interesadas para abordar el voluntariado  | Salud Mental ATELSAM  | Consejo de Centro |
| Del 25 al 31 de octubre en horario del centro   | <b>Exposición "Jornadas de Salud: Comunidades Resilientes".</b>   | Se realizará una exposición de retratos elaborados por un usuario de la asociación dentro del programa de actividades de las Jornadas de Salud.   | Salud Mental ATELSAM  | Consejo de Centro |
| Lunes de 08:00 a 14:00, los martes 09:00 a 13:00, los miércoles de 08:00 a 14:00, los miércoles de 18:00 a 20:00, jueves 09:00 a 14:00 y los jueves de 15:00 a 19:00 horas. | <b>Formación reglada ESO</b>                                      | Educación dirigida a mayores de 18 años que no han titulado en la ESO. De septiembre 2024 a junio de 2025   | CEPA San Cristóbal  | Consejo de Centro |
| Lunes 10:00 a 12:00 y viernes de 9:00 a 10:30 horas   | <b>Danzoterapia</b>   | Se impartirán talleres donde se trabajará el movimiento y la sociabilidad a través de la música   | A. C. Cueva de Unicornios   | Consejo de Centro |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|  |   |  |  |                   |
|--|---|--|--|-------------------|
| Lunes y miércoles de 11:00 a 12:00 horas         | <b>Tai Chi / Chikung (Mañana)</b>                 | El tai chi y el qi gong son ejercicios chinos tradicionales de movimiento. Se basan en dos ideas: La energía, llamada qi o chi, fluye a través del cuerpo por "caminos de energía" que se llaman meridianos. Si el flujo de chi se bloquea o se desequilibra en cualquier punto del camino, se cree que usted podría enfermarse. | A. C. Cueva de Unicornios  | Consejo de Centro |
| Lunes y miércoles de 12:00 a 13:00               | <b>Wing Tsun</b>                                  | El wing chun, romanizado también como wing tsun/tsun o wing tsun, es un arte marcial chino tradicional, aunque muchos lo reconocen como sistema marcial orientado al defensa personal creado por una sacerdotisa que se escapó del templo Shaolin, llamada Ng Mui.   | A. D. GR Wing Tsun   | Consejo de Centro |
| De lunes a viernes de 15:00 a 20:00 horas        | <b>Ocio para Mayores</b>                          | A lo largo de la tarde personas mayores se reúnen para charlar y jugar a juegos de mesa.   | Comisión de Fiestas las Paz y la Unión                           | Consejo de Centro |
| Lunes, miércoles y jueves de 15:00 a 17:00 horas | <b>Taller de pintura al Óleo</b>                  | Taller donde se aprenderán las distintas técnicas de la pintura al óleo y la utilización de pinceles y colores. Para más información acudir al centro durante el horario de la actividad para hablar directamente con la monitora.   | A. F. Ariferint  | Consejo de Centro |
| Lunes y miércoles de 16:30 a 18:00 horas         | <b>Tai Chi / Chikung (Tarde)</b>                  | El tai chi y el qi gong son ejercicios chinos tradicionales de movimiento. Se basan en dos ideas: La energía, llamada qi o chi, fluye a través del cuerpo por "caminos de energía" que se llaman meridianos. Si el flujo de chi se bloquea o se desequilibra en cualquier punto del camino, se cree que usted podría enfermarse. | A. C. Cueva de Unicornios  | Consejo de Centro |
| Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas         | <b>Refuerzo musical</b>                           | Actividad dirigida a las personas que quieran reforzar sus conocimientos y habilidades de canto  | A. F. Ariferint  | Consejo de Centro |
| Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas         | <b>Yoga (Tarde)</b>                               | El yoga es un grupo de prácticas o disciplinas físicas, mentales y espirituales que se originaron en la antigua India y tienen como objetivo controlar y aquietar la mente, reconociendo una conciencia-testigo desapegada que no ha sido tocada por la mente y el sufrimiento mundano.  | Asociación G&R de Wing Tsun                                      | Consejo de Centro |
| Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas         | <b>Dansumba</b>                                   | Se realizarán talleres donde se tonificará el cuerpo a través del ejercicio y la música  | A. M. Amigas de La Cuesta  | Consejo de Centro |
| Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 horas         | <b>Bachata</b>                                    | Taller donde se enseñará a los usuarios y usuarias el dominio del baile de Bachata   | A. M. Amigas de La Cuesta  | Consejo de Centro |
| Martes y jueves de 09:00 a 10:00 horas           | <b>Taller de Entrenamiento Funcional (Mañana)</b> | Taller de actividad física donde se trabajará Cardio, Gap, Tonificación, Pilates, Flexibilidad y Yoga  | A. Cultural y Musical Angora                                     | Consejo de Centro |
| Martes de 10:00 a 13:00 horas                    | <b>Atenciones personalizadas</b>                  | Atención dirigida a todo público. Brindar apoyo a los usuarios, familias con hijos con discapacidad auditiva, especialmente a usuarios de Implante Coclear, dentro del Proyecto "Elige una Oportunidad"  | Asociación en Pro de los Derechos Humanos "Mi Mundo Es Silencio" | Consejo de Centro |
| Martes de 11:30 a 12:30 horas                    | <b>Clases</b>                                     | Revisión de trabajos y aclaración de dudas de los alumnos/as que reciben sus clases a través de la plataforma formativa  | Radio ECCA   | Consejo de Centro |
| Martes y jueves de 16:30 a 17:30 horas           | <b>Iniciación a la informática I</b>              | Se enseñará a los usuarios/usuarias el manejo de un equipo informático y distintas aplicaciones.   | A. M. Amigas de La Cuesta  | Consejo de Centro |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|   |   |  |                           |                   |
|---|---|--|---------------------------|-------------------|
| Martes de 17:00 a 18:00 horas y jueves de 16:00 a 18:00 horas | <b>Curso de Iniciación a la Moda y Reciclaje de Prendas</b> | - Introducción a la Moda, Diseño, Patronaje y Costura y Acabados<br>Se tratará el curso desde el punto de vista del reciclaje y aprovechamiento de materiales, así como la psicología de la moda, dándole un enfoque personalizado y con sentido.              | A. C. Aguiere             | Consejo de Centro |
| Martes y jueves de 17:30 a 18:30 horas                        | <b>Iniciación a la informática II</b>                       | Se enseñará a los usuarios/usuarios el manejo de un equipo informático y distintas aplicaciones.   | A. M. Amigas de La Cuesta | Consejo de Centro |
| Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas                        | <b>Pilates 1</b>  | El método Pilates, o simplemente Pilates, es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento. Se trabaja principalmente el estiramiento muscular.         | A. C. Aguiere             | Consejo de Centro |
| Martes y jueves de 19:00 a 20:00 horas                        | <b>Pilates 2</b>  | El método Pilates, o simplemente Pilates, es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento. Se trabaja principalmente el estiramiento muscular.         | A. C. Aguiere             | Consejo de Centro |
| Martes de 19:00 a 21:00 horas                                 | <b>Clases de lenguaje silbado</b>                           | Se formará a los asistentes en la fonética y gramática del lenguaje silbado  | Asociación Yo Silbo       | Consejo de Centro |
| Martes y jueves de 20:00 a 21:00 horas                        | <b>Entrenamiento Funcional (Tarde)</b>                      | El entrenamiento funcional es una clasificación de los ejercicios que implica entrenar el cuerpo para las actividades de la vida diaria  | Asociación ANGORA         | Consejo de Centro |
| Miércoles 10:00 a 11:00 y viernes de 10:30 a 11:30 horas      | <b>Yoga I (Mañana)</b>                                      | El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años. | A. D. GR Wing Tsun        | Consejo de Centro |
| Miércoles 11:00 a 12:00 y viernes de 11:30 a 12:30 horas      | <b>Yoga II (Mañana)</b>                                     | El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años. | A. D. GR Wing Tsun        | Consejo de Centro |
| Miércoles de 17:30 a 19:00 horas                              | <b>Clases de baile canario</b>                              | Se enseñará a bailar las distintas danzas tradicionales dentro del folclore Canario  | A. F. Ariferint           | Consejo de Centro |
| Jueves 10:00 a 12:00 horas                                    | <b>Calado y Roseta Canaria I</b>                            | Calado Canario, labor delicada y minuciosa, a modo de encaje que se hace en una tela. La roseta consiste en la elaboración de un tipo de encaje de aguja, para el que se utiliza una almohadilla denominada pique.   | A. M. Amigas de La Cuesta | Consejo de Centro |
| Jueves 10:00 a 12:00 horas, actividad quincenal               | <b>Círculos de Lectura</b>                                  | Taller donde se intercambiarán opiniones y percepciones de los libros que leen. También se reciben visitas de distintos escritores/escriptoras que acuden invitados para presentar y compartir experiencias de sus publicaciones.                              | A. C. Cueva de Unicornios | Consejo de Centro |
| Jueves 12:00 a 14:00 horas                                    | <b>Calado y Roseta Canarias II</b>                          | Calado Canario, labor delicada y minuciosa, a modo de encaje que se hace en una tela. La roseta consiste en la elaboración de un tipo de encaje de aguja, para el que se utiliza una almohadilla denominada pique.   | A. M. Amigas de La Cuesta | Consejo de Centro |
| Jueves de 18:00 a 20:00 horas                                 | <b>Chácaras y Tambores</b>                                  | Taller en el que se enseñará a tocar las chácaras y tambores, también a sonar el bucio.  | A. F. Ariferint           | Consejo de Centro |
| Jueves de 18:00 a 21:00 horas                                 | <b>"Cultiva tu mente jugando"</b>                           | Se trabajará la estimulación cognitiva, a través de los juegos de mesa   | A. C. Cueva de Unicornios | Consejo de Centro |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|                                |                                  |  |                           |                   |
|--------------------------------|----------------------------------|--|---------------------------|-------------------|
| Viernes 16:00 a 17:30 horas    | <b>Dibujo y pintura Infantil</b> | Taller dirigido a menores, donde aprenderán técnicas de dibujo y pintura | A. M. Amigas de La Cuesta | Consejo de Centro |
| Viernes de 17:00 a 18:00 horas | <b>Sevillanas Iniciación</b>     | Se enseñará las distintas técnicas y modalidades del baile de Sevillanas | A. C. Cueva de Unicornios | Consejo de Centro |
| Viernes de 17:00 a 19:00 horas | <b>Taller de Canto Canario</b>   | Taller de refuerzo de las voces que componen la A. F. Ariferint          | A. F. Ariferint           | Consejo de Centro |
| Viernes 18:00 a 19:30 horas    | <b>Dibujo y pintura Adultos</b>  | Taller dirigido a menores, donde aprenderán técnicas de dibujo y pintura | A. M. Amigas de La Cuesta | Consejo de Centro |
| Viernes de 18:00 a 19:30 horas | <b>Sevillanas Intermedio</b>     | Se enseñará las distintas técnicas y modalidades del baile de Sevillanas | A. C. Cueva de Unicornios | Consejo de Centro |
| Viernes de 20:00 a 22:00 horas | <b>Ensayos de la agrupación</b>  | Se realizarán ensayos de los Bailarines Herreños en Tenerife             | Bailarines Herreños       | Consejo de Centro |

## CENTRO CIUDADANO FINCA ESPAÑA

| HORARIO  | ACTIVIDAD   | DESCRIPCIÓN   | PROMUEVE   | COLABORA          |
|--|---|---|--|-------------------|
| Jueves 24 de octubre a las 17:00 horas   | <b>Charla "Nutrición y Salud"</b>                         | La Farmacia Finca España/Farmaten en colaboración con el consejo de centro del Centro Ciudadano Finca España, ofrece una charla sobre salud en general y nutrición adaptada a las diferentes etapas de la vida. Entrada gratuita hasta completar aforo. Para más información y reserva de plaza llamar al 922.67.09.67  | Farmacia Finca España                              | Consejo de Centro |
| Viernes 25 de octubre a partir de las 18:00 horas  | <b>Celebración de Halloween "La Casa de los Horrores"</b> | Como todos los años, el Centro Ciudadano Finca España se convierte en un lugar terrorífico, donde la diversión y los sustos se dan la mano para hacerte pasar una experiencia inolvidable. Este año además con pintacaras infantil y concurso de disfraces. Para más información e inscripciones al concurso, llamar al 922.67.09.67  | Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E      | Consejo de Centro |
| Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas   | <b>Zumba</b>  | Disfruta de esta disciplina fitness que combina rutinas aeróbicas con movimientos de baile, para fortalecer nuestro cuerpo y favorecer una mayor flexibilidad. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967  | Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E      | Consejo de Centro |
| Lunes de 19:30 a 20:30 horas, martes de 20:00 a 21:00 horas y viernes de 18:00 a 20:00 horas | <b>Shinobijutsu (Ninjutsu) jóvenes y Adultos</b>          | Clases de Ninjutsu para jóvenes a partir de 12 años y adultos. El Ninjutsu es el arte marcial japonés de los ninja. Esta palabra está compuesta por dos kanji, el nin que significa resistencia, paciencia, perseverancia y el jutsu que hace referencia a un conjunto de técnicas y habilidades, es decir, que el ninjutsu es el arte de la perseverancia. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967 o WhatsApp al 642067634 | Asociación Cultural de Artes Marciales Bernard San | Consejo de Centro |
| Lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 horas   | <b>Pilates Suelo</b>                                      | Disciplina que se basa en un método de entrenamiento que trabaja el cuerpo de forma equilibrada, corrige posturas inadecuadas y mejora el estado físico. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 636.156.137  | Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E      | Consejo de Centro |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|   |  |  |   |                   |
|---|--|--|---|-------------------|
| Miércoles de 19:00 a 21:00 horas                        | <b>Clases de Sevillanas y Flamenco</b> | Aprende con Laura Guillén a bailar sevillanas o cualquier palo de flamenco, de forma distendida y realizando ejercicios físicos, mentales y de coordinación. Para más información e inscripciones contactar vía WhatsApp al 651.105.518  | Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E y Asociación Cultural Feria de Abril Tenerife | Consejo de Centro |
| Martes de 17:00 a 18:30 y jueves de 18:00 a 19:30 horas | <b>Taichí</b>                          | Clases de Taichí, un arte marcial originaria de china que se practica en la actualidad para reducir y aliviar el estrés y la ansiedad, además desarrolla la flexibilidad y el equilibrio. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967  | Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E   | Consejo de Centro |
| Martes de 18:30 a 20:00 horas                           | <b>Yoga - Técnicas de Relajación</b>   | Clases de Yoga enfocadas a las técnicas de relajación. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967   | Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E   | Consejo de Centro |
| Jueves de 17:00 a 19:00 horas                           | <b>Costura y arreglos</b>              | Taller de costura y arreglos de ropa, se puede participar sin conocimientos previos de costura. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967  | Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E   | Consejo de Centro |
| Jueves de 16:30 a 18:00 horas.                          | <b>Teatro Aficionado</b>               | Si quieres dar clases de teatro amateur con actores no profesionales, creando obras de teatro y participando en las mismas, puedes acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967  | Grupo de Teatro "Son las que están y están las que son"                                     | Consejo de Centro |
| Jueves de 19:30 a 21:30 horas                           | <b>Danza del Vientre</b>               | Clases de Danza del Vientre para todos los niveles. Para más información acudir al centro en el horario de la actividad o llamar al 922.670.967  | Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E   | Consejo de Centro |
| Viernes de 16:00 a 18:00 horas.                         | <b>Taller Teatro-Terapia</b>           | Con este taller de teatro terapéutico dirigido a todos los públicos, se contribuye a combatir la pérdida del miedo escénico. Las personas enriquecen su vocabulario. Desarrollan y mejoran la capacidad lectora importante para ampliar la capacidad para memorizar. Adquieren capacidad para la resolución de problemas. Amplían la creatividad y las habilidades sociales y adquieren o fortalecen la comprensión de los valores humanos, o sea, desarrollo integral de los sentidos de la voz y la dicción. | Asociación de Mujeres de Finca España A.M.F.E   | Consejo de Centro |
| Viernes de 10:00 am a 11:30 am                          | <b>Clases de Castañuelas</b>           | La profesora Estefanía Luque dirige este curso de iniciación al toque de castañuelas, un curso que en el que aprenderás a tocar las castañuelas o palillos desde cero. Este instrumento acompaña a la danza española, pero también como acompañamiento instrumental a cualquier orquesta o cualquier música. Para más información e inscripciones contactar vía WhatsApp al 653.787.609  | Asociación Cultural Feria de Abril Tenerife   | Consejo de Centro |

## CENTRO CIUDADANO GRACIA

| HORARIO                        | ACTIVIDAD  | DESCRIPCIÓN   | PROMUEVE                       | COLABORA          |
|--------------------------------|--|---|--------------------------------|-------------------|
| Martes de 17:00 a 19:00 horas. | <b>MOREYBA Proyecto de inclusión social "Sembrando amor desde mi raíces"</b> | En el marco del proyecto de inclusión social Moreyba, presenta la iniciativa "Sembrando Amor desde Nuestras Raíces", un programa diseñado para fomentar el empoderamiento de la mujer a través de acciones concretas que promuevan su desarrollo integral y su participación en la comunidad. | Asociación Social Flor de Mayo | Consejo de Centro |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| Del 1 al 21 de octubre, horario del Centro                                    | <b>Exposición de fotografías "Descubre el valor, protege el futuro"</b> | Dentro del proyecto "Menos plástico: futuro sostenible para jóvenes".   | Asociación Bienestar Ambiental (ABIA)                        | Consejo de Centro                        |
| Miércoles y viernes de 16:00 a 17:30 horas.                                   | <b>Yoga</b>   | A través del OAD se imparten clases de Yoga, para más información: <a href="https://deportelagunero.com/">https://deportelagunero.com/</a>                            | Organismo Autónomo de Deportes                               |  |
| Viernes de 16:00 a 17:00 horas  | <b>Pintura</b>  | Pintura para mayores residentes en La Laguna  | Concejalía de Bienestar Social del Ayuntamiento de La Laguna | Asociación de Mayores Universo de Gracia |
| Jueves de 11:30 a 13:30 horas   | <b>Taller de Canto Canario</b>  | Taller de Canto Canario. Inscripción Previa. Contacto: Arodi. Telf. 636 131722  | Agrupación Escuela de Folclore Achimagec                     | Consejo de Centro                        |
| Jueves de 10:00 a 11:30 horas.  | <b>Taller de Instrumentación de Folclore Canario</b>                    | Taller de Instrumentación de Folclore Canario. Inscripción previa. Contacto: Arodi. Teléfono: 636131722   | Agrupación Escuela de Folclore Achimagec                     | Consejo de Centro                        |
| Martes de 19:30 a 21:30 horas   | <b>Ensayos</b>  | Ensayo musical y vocal, cualquier persona interesada en formar parte del grupo, puede contactar acudiendo directamente al centro en el horario de la actividad        | Asociación Cultural Andares Isleños                          | Consejo de Centro                        |
| Martes de 17:00 a 19:30 horas   | <b>Taller de Canto Canario</b>  | Taller de Canto Canario. Inscripción Previa. Contacto: Arodi. Telf. 636131722   | Asociación Cultural Andares Isleños                          | Consejo de Centro                        |
| Miércoles de 16:45 a 19:30 horas  | <b>Taller de Instrumentación de Folclore Canario</b>                    | Folclore Canario. Inscripción previa. Contacto: Arodi. Telf. 636131722  | Asociación Cultural Andares Isleños                          | Consejo de Centro                        |
| Lunes y miércoles de 16:45 a 18:00 horas                                      | <b>Yoga</b>   | Clases de entrenamiento físico y mental, relajación, control de la respiración. Inscripción previa. Contacto Patricia 616351837                                       | Asociación de Mayores Universo de Gracia                     | Consejo de Centro                        |
| Lunes 17:30 a 19:00 y martes de 16:30 a 18:30 horas                           | <b>Taller de Rosetas</b>  | Taller de Rosetas, también conocida encaje de Tenerife. Inscripción previa. Contacto: Carmen. Telf. 627085523   | Asociación de Mayores Universo de Gracia                     | Consejo de Centro                        |
| Miércoles de 19:30 a 21:30 horas  | <b>Ensayos</b>  | Ensayo instrumental y vocal, cualquier persona interesada en formar parte del grupo, puede contactar, acudiendo directamente al centro en el horario de la actividad. | Agrupación Escuela de Folclore Achimagec (Grupo Adulto)      | Consejo de Centro                        |
| Viernes de 16:00 a 18:30 horas  | <b>Ensayos</b>  | Ensayo instrumental y vocal, cualquier persona interesada en formar parte del grupo, puede contactar, acudiendo directamente al centro en el horario de la actividad. | Agrupación Escuela de Folclore Achimagec (Grupo Infantil)    | Consejo de Centro                        |
| Viernes de 20:00 a 21:45 horas  | <b>Taller de Baile Tradicional Canario (Iniciación)</b>                 | Taller de Baile Tradicional Canario. Inscripción previa. Contacto: Carlos. Telf. 629415800  | Agrupación Escuela de Folclore Achimagec                     | Consejo de Centro                        |
| Miércoles de 18:00 a 19:00 horas. Periodo de septiembre 2024 hasta julio 2025 | <b>Taller de Estimulación Cognitiva para Mayores.</b>                   | Estimulación educativa para optimizar las distintas capacidades y funciones cognitivas. Inscripción 698956041   | Asociación de Mayores Universo de Gracia                     | Consejo de Centro                        |
| Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas.                                     | <b>Clases de Wing Tsun</b>  | Con el Wing Tsun, aprenderás a reconocer situaciones peligrosas y a evitarlas. Se trata de un tipo de defensa personal integral en el que la fuerza física            | Asociación Deportiva G&R Wing Tsun                           | Consejo de Centro                        |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
|   |   | desempeña un papel secundario y se equilibra con una tecnología sofisticada. Inscripción previa. Contacto: Antonio Tlf 609.711.848  |   |  |
| Sábados de 16:00 a 20:00 horas.   | <b>Juegos de Tablero y Rol</b>                                    | Juego interpretativo-narrativo, donde cada jugador representa el papel de una persona. Inscripción previa. <a href="mailto:graciavecinos@gmail.com">graciavecinos@gmail.com</a> 624318757 | Asociación de Vecinos Santa María de Gracia   | Consejo de Centro                        |
| Viernes de 18:00 a 19:30 horas  | <b>Metafísica Básica</b>  | La Metafísica es una rama de la filosofía que estudia el pensamiento filosófico. Inscripción previa. Contacto: Vanesa. Tlf, 627863599   | Grupo Metafísica  | Consejo de Centro                        |
| Martes de 18:00 a 21:00 horas. Periodo de septiembre 2024 - junio 2025. | <b>Curso de educación emocional para jóvenes de 18 a 21 años.</b> | Proyecto social basado en una propuesta pedagógica centrada en la educación emocional de valores, liderazgo y financiera.   | La Akademia Tenerife  | Consejo de Centro                        |
| Jueves de 10:00 a 11:30 horas   | <b>Clases de Informática</b>                                      | Taller donde se trabajará con el ordenador, teléfono móvil y otros recursos electrónicos. Inscripción previa. Inscripción previa. Teléfono 647 888 620                                    | Asociación de Mayores Universo de Gracia  | Consejo de Centro                        |
| Viernes 18:30 a 20:00 horas   | <b>Talleres de Percusión Canaria</b>                              | Tambor, Lapas, Chácaras, Caña y Huesera, Pandereta, Castañetas, Caña rajada, etc. Inscripción previa teléfono 693.743.131   | A.F. Alborada Canaria   | Consejo de Centro                        |
| Jueves de 09:00 a 13:00 horas y viernes de 18:45 a 21:30 horas.         | <b>Clases de Piano</b>  | Clases de Piano de iniciación. Inscripción previa teléfono 623 114 433  | Asociación de Mayores Universo de Gracia  | Consejo de Centro                        |
| Martes de 18:30 a 20:00 horas.  | <b>Clases de telar Kumihimo</b>                                   | Kumihimo es una forma de trenza japonesa. Mediante esta técnica se realizan pulseras. Inscripción llamar al centro 922.26.03.81   | Asociación de Mayores Universo de Gracia  | Consejo de Centro                        |
| Miércoles de 16:00 a 17:00 horas  | <b>Formación básica inicial</b>                                   | Formación básica inicial para mayores residentes en La Laguna   | Radio ECCA, Area de Bienestar Social del Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna | Asociación de Mayores Universo de Gracia |
| Martes de 16:00 a 17:00 horas   | <b>Memoria</b>  | Memoria para mayores residentes en La Laguna  | Concejalía de Bienestar Social del Ayuntamiento de La Laguna                        | Asociación de Mayores Universo de Gracia |
| Lunes de 16:00 a 17:00 horas  | <b>Teatro</b>   | Teatro para mayores residentes en La Laguna   | Concejalía de Bienestar Social de La Laguna   | Asociación de Mayores Universo de Gracia |

## CENTRO CIUDADANO GUAJARA

| HORARIO                                 | ACTIVIDAD                          | DESCRIPCIÓN  | PROMUEVE                 | COLABORA                         |
|---|------------------------------------|--|--------------------------|----------------------------------|
| Martes 22 de octubre a las 17:00 horas. | <b>Taller de Primeros Auxilios</b> | Se realizarán dos talleres con técnicas habituales de auxilio, con las que se asesorará a los participantes para actuar en situaciones de riesgo, antes de que intervengan los servicios sanitarios. Inscripción previa en el correo <a href="mailto:info@canariasvital.com">info@canariasvital.com</a> , hasta completar aforo. | Canarias Vital           | Consejo de Centro                |
| Lunes de 17:30-19:00                    | <b>Cocina Saludable</b>            | Actividad de cocina saludable que incluirá elaboración de platos sanos y se comentará después el plato con las ventajas nutritivas. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.   | Área de Bienestar Social | Asociación de Mayores Carpe Diem |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|  |   |  |                         |                                  |
|--|---|--|-------------------------|----------------------------------|
| Viernes de 10:30 a 12:00 horas   | <b>Raíces digitales</b>                               | Actividad de manejo de dispositivos para autonomía de personas mayores Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.   | Área de Bienestar       | Asociación de Mayores Carpe Diem |
| Martes y jueves de 11:00 a 12:30   | <b>Estimulación Cognitiva y Gimnasia para Mayores</b> | Actividad física y estimulación cognitiva, dirigida a las personas mayores del municipio. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.  | Área de Bienestar       | Asociación de Mayores Carpe Diem |
| Miércoles de 18:00 a 19:00 horas.  | <b>Baile Creativo</b>                                 | Se llevarán a cabo técnicas de baile e improvisación , mostrando los aspectos más creativos.   | Asoc. Casa Creciente    | Consejo de Centro                |
| Lunes de 19:30 a 20:30, miércoles de 20:00 a 21:00 y jueves de 17:30 a 18:30 | <b>Clases de Piloterapia</b>                          | Actividad física de Pilates. Para más información acudir al centro en el horario indicado.   | Asoc. Pilaterapia       | Consejo de Centro                |
| Lunes 18:30 a 20:30  | <b>Clases de Chi kung</b>                             | Chi kung. Es una técnica que comprende la mente, respiración y ejercicio físico. Para más información acudir al centro en el horario indicado.   | Asoc. Nivaria           | Consejo de Centro                |
| Martes 17:30 a 18:30 horas.  | <b>Entrenamiento para el baile social</b>             | Algunos bailes como el tango argentino son de difícil aprendizaje y ejecución, a veces nos frustramos porque el cuerpo no está suficientemente despierto, abierto, disociado o tonificado. El equilibrio y los apoyos también son importantes. A la hora de bailar cualquier ritmo, tener el cuerpo entrenado nos ayuda a despreocuparnos de la técnica y disfrutar. Inscripción previa por correo: <a href="mailto:lacasacreciente@gmail.com">lacasacreciente@gmail.com</a> | Asoc. Casa Creciente    | Cosejo de Centro                 |
| jueves de 18:30 a 20:30 horas  | <b>Clases de Wing Tzun</b>                            | Wing Tzun es un arte marcial chino tradicional, aunque muchos lo reconocen como sistema marcial orientado a la defensa personal. Para más información acudir al centro en el horario indicado.   | Asoc. Nivaria           | Consejo de Centro                |
| Martes de 19:30 a 20:30 horas  | <b>Iniciación al Tango</b>                            | Iniciación al Tango Argentino desde un buen aprendizaje de la técnica base y de los dos roles de la pareja. Para todas las personas que quieran iniciarse en este hermoso baile y para aquellas que quieran mejorar su técnica o aprender otro rol en la pareja. Inscripción previa en el correo: <a href="mailto:lacasacreciente@gmail.com">lacasacreciente@gmail.com</a>   | Asoc. Casa Creciente    | Consejo de Centro                |
| Miércoles 17:00 a 18:15 horas.   | <b>Juegos y desafío escénico</b>                      | Taller de teatro desde el juego con los diversos desafíos que nos encontramos en la vida, volviendo divertido lo difícil, desarrollando la capacidad de desenvolvernos en cualquier situación, y apropiándonos de los personajes que queramos ser. <a href="mailto:lacasacreciente@gmail.com">lacasacreciente@gmail.com</a>  | Asoc. Creciente         | Consejo de Centro                |
| Miércoles 18:30 a 19:30 horas.   | <b>Bailes Sociales</b>                                | Aprenderemos a mover el cuerpo de forma armónica y segura, a seguir los diferentes ritmos y proponer o escuchar a la pareja manteniendo el propio centro y el eje. Disfrutaremos de este diálogo improvisado desde el respeto hacia la diversidad de cuerpos y formas de moverse.  | Asoc.Creciente          | Consejo de Centro                |
| Viernes de 16:30 a 18:30 Quincenal   | <b>Talleres de Escritura Creativa</b>                 | Se llevarán a cabo talleres para crear desde microcuentos hasta la novela. Inscripción previa llamando a 671222814 (Gregory)   | AVV Jardines de Guajara | Consejo de Centro                |

## CENTRO CIUDADANO GUAMASA

| HORARIO | ACTIVIDAD | DESCRIPCIÓN | PROMUEVE | COLABORA |
|---------|-----------|-------------|----------|----------|
|---------|-----------|-------------|----------|----------|

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|  |  |  |  |                                  |
|--|--|--|--|----------------------------------|
| Miércoles 20:00 a 22:00                                      | <b>Ensayo de la Danza</b>                        | Ensayo Danza de Guamasa  | Danza Guamasa                                | No                               |
| Lunes y miércoles de 18:00 a 19:30 Y martes de 20:00 a 21:30 | <b>Ensayo de la A.F. Leopoldo Morales</b>        | Ensayo de la parte instrumental y del cuerpo de baile  | A.F. Leopoldo Morales                        | Consejo de Centro                |
| Miércoles 21:00 a 22:00                                      | <b>Ensayo Parranda Entreamigos</b>               | Ensayo de la parte instrumental  | Parranda Entreamigos                         | Consejo de Centro                |
| Viernes de 17:00 a 20:00                                     | <b>Clases de Bordados</b>                        | Actividad donde se aprende el arte de bordar. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.  | C.D. Guamasa                                 | Consejo de Centro                |
| Jueves de 17:00 a 22:00                                      | <b>Baile</b>                                     | Como ya es tradición en el centro, se han retomado los bailes que organiza la Comisión de Fiestas con música en directo  | Asociación de Fiestas de San Isidro Labrador | Consejo de Centro                |
| Sábados de 18:30 a 18:00                                     | <b>Baile</b>                                     | Los sábados dicha asociación ofrecerá bailes con música en directo a los asistentes.   | Asociación de Fiestas Santa Rosa de Lima     | Consejo de Centro                |
| Domingos de 17:00 a 22:00                                    | <b>Baile</b>                                     | Como ya es tradición en el centro, se han retomado los bailes que organiza el Club de Mayores Leopoldo Morales con música en directo   | Club de Mayores Leopoldo Morales             | Consejo de Centro                |
| Lunes y viernes 17:00 a 19:00                                | <b>Baile Urbano</b>                              | Clases de baile urbano para jóvenes, donde se conocerán los diferentes bailes urbanos y sus pasos. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.   | A.VV. Santa Rosa de Lima                     | Consejo de Centro                |
| Martes de 17:45 a 19:15 horas                                | <b>Taller de Estimulación / Actividad Física</b> | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Estimulación/Actividad Física, para más información acudir al centro en el horario de la actividad. | Área de Bienestar Social                     | Club de Mayores Leopoldo Morales |
| Miércoles de 17:45 a 19:15 horas                             | <b>Taller de Memoria</b>                         | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.                       | Área de Bienestar Social                     | Club de Mayores Leopoldo Morales |
| Viernes de 16:00 a 17:30 horas                               | <b>Taller de Manualidades</b>                    | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Manualidades, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.                  | Área de Bienestar Social                     | Club de Mayores Leopoldo Morales |

## CENTRO CIUDADANO JARDINA

| HORARIO                   | ACTIVIDAD                | DESCRIPCIÓN  | PROMUEVE                 | COLABORA           |
|---------------------------|--------------------------|--|--------------------------|--------------------|
| Martes de 16:00 a 17:30 h | <b>Taller de Memoria</b> | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad. | Área de Bienestar Social | Comisión Promotora |

## CENTRO CIUDADANO

| HORARIO                          | ACTIVIDAD   | DESCRIPCIÓN  | PROMUEVE                                    | COLABORA           |
|----------------------------------|---|--|---|--------------------|
| Miércoles de 18:00 a 19:00 horas | <b>Ensayos Grupo " Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras"</b> | Ensayos del Grupo " Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras" | Grupo "Tambores y Chácaras Cumbres Gomeras" | Comisión Promotora |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|   |                               |  |  |                    |
|---|-------------------------------|--|--|--------------------|
| Lunes de 19:00 a 20:00, martes De 18:30 - 20:00 horas y jueves de 18:00 a 20:00 horas | <b>Baile Moderno</b>          | Actividad de expresión corporal artística que nace de la interpretación y visión del bailarín o coreógrafo. Está enfocada a los más pequeños/as. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.  | Asociación Juvenil " Lo demos por el barrio" | Comisión Promotora |
| Martes de 17:00 a 19:00 horas   | <b>Costura</b>                | Actividad dirigida a personas interesadas en aprender a coser. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.  | Asoc. de la 3ª Edad La Candelaria-San Román  | Comisión Promotora |
| Viernes de 19:30 - 21:00 horas  | <b>Bailes Latinos</b>         | Clases que consisten en bailar de forma individual, parejas o grupo de forma coordinada, siguiendo el ritmo de la música latina. Para más información, acudir al centro en el horario indicado.  | Asociación Juvenil " Lo damos por el barrio" | Comisión Promotora |
| Miércoles de 16:00 a 18:00 horas  | <b>Yoga</b>                   | Sesiones de yoga y estiramientos para mantener un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Acudir en este horario al centro para contactar con el instructor.  | Área de Bienestar Social                     | Comisión Promotora |
| Lunes de 16:30 a 17:30 horas  | <b>Pintura</b>                | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.   | Área de Bienestar Social                     | Comisión Promotora |
| Jueves de 16:00 a 17:30 horas   | <b>Estimulación Cognitiva</b> | Actividad destinada a personas mayores para optimizar el funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas, con el que pretendemos mejorar el funcionamiento de las capacidades mentales y el bienestar. Para más información, acudir al centro en el horario indicado. | Área de Bienestar Social                     | Comisión Promotora |

## CENTRO CIUDADANO LA PITERITA

| HORARIO                            | ACTIVIDAD                 | DESCRIPCIÓN                               | PROMUEVE                | COLABORA          |
|------------------------------------|---------------------------|---|-------------------------|-------------------|
| De lunes a jueves de 15:30 a 19:00 | <b>Clases de acordeón</b> | Clases de acordeón                        | AA.VV Bentejuí          | Consejo de centro |
| Jueves de 19:30 a 21:30            | <b>Clases de canto</b>    | Clases de canto con Virginia Guantanamera | Participación Ciudadana | Consejo de centro |

## CENTRO CIUDADANO LA VERDELLADA

| HORARIO   | ACTIVIDAD                      | DESCRIPCIÓN  | PROMUEVE                 | COLABORA                          |
|---|--------------------------------|--|--------------------------|-----------------------------------|
| Martes y jueves de 16:00 a 20:00 horas                        | <b>Atención Ciudadana</b>      | La A.VV. Los Verdeños presta atención ciudadana a la ciudadanía con cita previa.   | A.VV. Los Verdeños       | Comisión Promotora                |
| Miércoles de 17:00 a 18:00                                    | <b>Clases de Canto</b>         | Se imparten clases de cantos para todas aquellas personas que deseen participar.   | Asoc. Juvenil AJUVE      | Comisión Promotora                |
| Martes de 20:30 a 22:00 horas y jueves de 20:00 a 22:00 horas | <b>Entrenamiento Funcional</b> | Se imparten clases de entrenamiento funcional  | A.VV. Los Verdeños       | Comisión Promotora                |
| Miércoles de 18:00 a 19:30 horas                              | <b>Zumba</b>                   | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Zumba, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.   | Área de Bienestar Social | Asoc. Mayores de Cruz de la Marca |
| Viernes de 17:45 a 19:00 horas                                | <b>Memoria</b>                 | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad. | Área de Bienestar Social | Asoc. Mayores de Cruz de la Marca |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



## CENTRO CIUDADANO LAS CARBONERAS

| HORARIO                              | ACTIVIDAD                     | DESCRIPCIÓN   | PROMUEVE  | COLABORA           |
|--------------------------------------|-------------------------------|---|---|--------------------|
| Miércoles y sábados de 16:00 a 20:00 | <b>Actividades formativas</b> | Se realizan diferentes actividades dentro el proyecto "241 Miradas" relacionado con el Patrimonio Cultural. | Proyecto socioeducativo itinerante Furgoneta Fantástica | Comisión Promotora |

## CENTRO CIUDADANO LAS CHUMBERAS

| HORARIO   | ACTIVIDAD                     | DESCRIPCIÓN   | PROMUEVE  | COLABORA                   |
|---|-------------------------------|---|---|----------------------------|
| Lunes 7, 14,21 y 28 de octubre de 16:00 a 18:00                 | <b>Talleres INFACAM</b>       | Talleres dirigidos a adultos para compartir sus inquietudes y ayudarles en su proceso de adaptación hacia el papel de ser progenitores.<br>Lunes 7 octubre: Risoterapia<br>Lunes 14 octubre: Gestión emocional<br>Lunes 21 octubre: Comprendiendo la ansiedad<br>Lunes 28 octubre: Gestión del estrés | INFACAM   | Consejo de Centro          |
| Todos los Lunes de 18:00h a 19:00h.                             | <b>Yoga</b>                   | Clases de Yoga para adultos, actividad física ideal debido a sus beneficios físicos y relajantes. Más información en el Centro Ciudadano en el horario de la actividad.   | Concejalía de Bienestar Social                                | AA.MM Amigos de la Amistad |
| Todos los Jueves de 17:45h a 18:45h                             | <b>Zumba</b>                  | Clases de Zumba para adultos, actividad física con coreografía. Más información en el Centro Ciudadano en el horario de la actividad.   | Concejalía de Bienestar Social                                | AA.MM Amigos de la Amistad |
| Martes de 18:00h a 19:00h y Todos los Jueves de 18:45h a 19:45h | <b>Gimnasia</b>               | Taller de Gimnasia para mantener una óptima condición física. Para más información llamar al tlf. 615 55 61 16 o acudir directamente a la actividad en el horario estipulado.   | AVV Chumberas   | Consejo de Centro          |
| Martes de 19:00h a 20:00h y Todos los Jueves de 19:45h a 20:45h | <b>Bailes Latinos</b>         | Taller donde se aprenden nociones de varios tipos de Bailes Latinos (Salsa, Merengue, Bachata...) Para más información llamar al tlf. 615 55 61 16 o acudir directamente a la actividad en el horario estipulado.   | AVV Chumberas   | Consejo de Centro          |
| Todos los Martes de 18:00h a 20:00h.                            | <b>Estimulación cognitiva</b> | Actividad destinada a personas mayores para optimizar el funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas, con el que pretendemos mejorar el funcionamiento de las capacidades mentales y el bienestar. Inscripciones en el Centro Ciudadano o llamando al 922 82 33 16             | Asociación de mayores Club de la 3ª Edad Amigos de la amistad | Consejo de Centro          |
| Miércoles de 17:00 a 19:00                                      | <b>Baile tradicional</b>      | Clases de Baile Tradicional, más información llamando al 697847286.   | Asociación Coros y Danzas Acoidán                             |                            |
| Miércoles de 19:00 a 20:00                                      | <b>Vestimenta tradicional</b> | Clases de Vestimenta Tradicional, más información llamando al 697847286.  | Asociación Coros y Danzas Acoidán                             |                            |

## CENTRO CIUDADANO LAS MADRES

| HORARIO                       | ACTIVIDAD                 | DESCRIPCIÓN   | PROMUEVE                           | COLABORA          |
|-------------------------------|---------------------------|---|------------------------------------|-------------------|
| Sábado 19 de 10.00 a 22.00 h. | <b>Pachanga Scaletrix</b> | Verificación y carrera Slotlagun y Scaletrix<br>Competición de Scaletrix para los miembros del Club Deportivo y simpatizantes | Club Deportivo Slotlagun Scaletrix | Consejo de Centro |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|   |   |  |   |                   |
|---|---|--|---|-------------------|
| Del 7 al 21 de octubre  | <b>Canarias en colores con sus plataneras y Romerías</b>                | Exposición, en horario del centro.   | Ana Julia Mora                              | Consejo de Centro |
| Del 23 de octubre al 15 de noviembre en horario de Centro,          | <b>Descubre el valor, protege el futuro</b>                             | Exposición de fotografías  | Asociación Bienestar Ambiental (ABIA)       | Consejo de Centro |
| Martes y jueves, 10:00 a 13:00 h                                    | <b>Atención y matrícula de Radio ECCA</b>                               | Se presta información al alumnado y pueden gestionarse cuestiones relacionadas con la matrícula, en los días y horarios señalados. Hay que recordar que Radio ECCA es una institución educativa, comunicativa y de acción social. Tiene un sistema propio de enseñanza, el Sistema ECCA, en el que se sincroniza el material pedagógico, la clase en audio y la acción tutorial. 677.911.060 / 922.10.09.80  | Radio ECCA                                  |                   |
| Lunes y miércoles, de 17:00 a 19:00 h.<br>Lunes de 11:00 a 13:00 h. | <b>Clases de Dibujo y Pintura</b>                                       | La Asociación Artecreadores oferta talleres de dibujo y pintura a todos los niveles para adultos. Para más información contactar con el monitor Daniel Lecuona: 622.698.176. No se responde a WhatsApp.  | Asociación Cultural Artecreadores           |                   |
| Lunes, de 19:00 a 20:00 h   | <b>Metafísica</b>   | Son encuentros en los que se habla sobre la metafísica es una rama de la filosofía que estudia los problemas centrales del pensamiento filosófico: el ser en cuanto tal, el absoluto, Dios, el mundo, el alma. En esa línea, intenta describir las propiedades, fundamentos, condiciones y causas primeras de la realidad, así como su sentido y finalidad. Para más información, acudir el día que se imparte la actividad  | Grupo Metafísica                            |                   |
| De lunes a viernes, de 8:00 a 14:00 h                               | <b>Labores Internas y Atención al Público de la Asociación Creativa</b> | Se atiende al público y realizan gestiones internas relacionadas con la asociación. La Asociación Creativa es una entidad no lucrativa que agrupa a distintos/as profesionales de ámbito social, que pretenden movilizar todos los recursos posibles para ofrecer distintos tipos de servicios: formación, prestación de servicios a personas en situación de exclusión social, y desarrollar programas de promoción del empleo.<br>Entidad que trata de impulsar la igualdad de los derechos sociales, creando entidades, proyectos y programas innovadores y todo tipo de iniciativa que contribuya a ello.<br>Su objetivo es movilizar recursos personales y materiales para generar nuevos empleos, actividades, servicios y estrategias de desarrollo de las personas, de los territorios y de las instituciones públicas y privadas. Para más información: 601.647.502 // 922.92.60.69 | Asociación Creativa                         |                   |
| Miércoles de 17:30 a 18.30 h.                                       | <b>Quan Cheng</b>   | Para más información, acudir el día que se imparte la actividad  | Asoc. Quan Cheng para la Salud en Canarias  |                   |
| Solicitar cita previa   | <b>Asesoramiento, Diagnóstico, Talleres...</b>                          | La Asociación ASPERCAN da asesoramiento, realiza diagnósticos y lleva a cabo talleres dirigidos a los usuarios de la Asociación. Para más información: 678 801 807   | ASPERCAN                                    |                   |
| Lunes y miércoles de 20:15 a 21:45 h.                               | <b>Taller de Tango</b>  | Se imparten clases de iniciación al tango. Información e inscripción info@factoriamilonguera.com // WhatsApp 647.158.550   | Asoc. Cultural Factoría Milonguera          | Consejo de Centro |
| Miércoles, de 10:00 a 13:00 h                                       | <b>Taller de retoque fotográfico</b>                                    | A través de la Asociación Enrique Romeu ofrece a los mayores la actividad de retoque fotográfico,  | Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista" |                   |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|  |                                     |  |   |  |
|--|-------------------------------------|--|---|--|
| Miércoles, de 16:00 a 17:30 h                    | <b>Grupo de lectura</b>             | A través de la Asociación Enrique Romeu se les ofrece a los mayores la actividad del grupo de lectura, en la que desarrollan múltiples y variadas capacidades, como son la paciencia y la concentración, la perseverancia o la expresión y diversión. Contactar con Marisol  | Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista" |  |
| Viernes, de 16:00 a 18:00 h                      | <b>Pintura al óleo para mayores</b> | A través de la Asociación Enrique Romeu se les ofrece a los mayores la actividad de pintura al óleo, en la que desarrollan múltiples y variadas capacidades, como son la paciencia y la concentración, la perseverancia o la expresión y diversión. Contactar con Marisol  | Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista" |  |
| Viernes, de 16:30 a 18:30 h                      | <b>Bordado Español</b>              | A través de la Asociación Enrique Romeu se les ofrece a los mayores la actividad de bordados, en la que desarrollan diferentes técnicas de bordado. Contactar con Marisol  | Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista" |  |
| Viernes, de 16:30 a 18:30 h                      | <b>Taller de costura</b>            | A través de la Asociación Enrique Romeu se les ofrece a los mayores la actividad de costura. Contactar con Marisol.  | Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista" |  |
| Viernes, de 16:00 a 17:00 h                      | <b>Gimnasia</b>                     | A través de la Asociación Enrique Romeu se les ofrece a los mayores la actividad de gimnasia para mayores. Contactar con Marisol.  | Asoc. Enrique Romeu "Hogar del Pensionista" |  |
| Jueves de 16:00 a 17:30 h.                       | <b>Pintura al óleo para mayores</b> | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de pintura. Acudir directamente el día que se imparte la actividad.  | Área de Bienestar Social                    |  |
| Jueves de 17:45 a 19:15 h,                       | <b>Cocina saludable</b>             | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de cocina. Acudir directamente el día que se imparte la actividad.   | Área de Bienestar Social                    |  |
| Miércoles de 18:00 a 19:30 h.                    | <b>Yoga</b>                         | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de yoga  | Área de Bienestar Social                    |  |
| Viernes de 16:00 a 17:00 h y de 17:00 a 18:00 h. | <b>Fotografía</b>                   | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de fotografía.   | Área de Bienestar Social                    |  |
| Jueves de 16:00 a 17:30 h,                       | <b>Estimulación Cognitiva</b>       | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de estimulación para la memoria.   | Área de Bienestar Social                    |  |
| Miércoles y viernes de 10:30 a 11:30 h.          | <b>Gimnasia coreográfica</b>        | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de gimnasia  | Área de Bienestar Social                    |  |
| Lunes y miércoles, de 17:30 a 19:00 h            | <b>Acondicionamiento Físico</b>     | A través del OAD se imparten clases de Acondicionamiento Físico, para más información: <a href="https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=WB2EUGwboEY%3d">https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=WB2EUGwboEY%3d</a> | Organismo Autónomo de Deportes              |  |
| Lunes y miércoles, de 9:00 a 10:30 h             | <b>Yoga</b>                         | A través del OAD se imparten clases de Yoga, para más información: <a href="https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=WB2EUGwboEY%3d">https://deportelagunero.com/Actividades/ActividadesEnCurso/ctl/iPistaEvent/mid/2461?eId=WB2EUGwboEY%3d</a>                     | Organismo Autónomo de Deportes              |  |
| Lunes, de 9.30 a 10.30 h                         | <b>Gimnasia con coreografía</b>     | A través de la Asoc. Camino Real de La Villa se imparten clases de gimnasia con la monitora Patricia   | Asociación Camino Real de La Villa          |  |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



## CENTRO CIUDADANO LAS MANTECAS

| HORARIO   | ACTIVIDAD                                      | DESCRIPCIÓN   | PROMUEVE                              | COLABORA         |
|---|--|---|---------------------------------------|------------------|
| Miércoles de 16:30 a 18:30 horas                      | <b>Taller de Canto Virginia Guantanamera</b>   | Se imparten clases de canto y técnicas vocales por Virginia Guantanamera, talleres gratuitos que se realizan todo el año y que culminan con un concierto final dónde se expresa todo lo aprendido durante el curso. | Participación Ciudadana               |                  |
| Jueves de 17:00 a 21:00 horas                         | <b>Maquetismo y modelismo</b>                  | Elaboración de maquetas y trabajos artesanales.   | Asociación de Maquetistas de Tenerife |                  |
| Lunes y miércoles de 19:30 a 21:00 y de 21:00 a 23:00 | <b>Ensayos de cuerpo de baile y agrupación</b> | Se realizan ensayos habitualmente de la agrupación, el cuerpo de baile e instrumentación y canto.   | Agrupación Folclórica Los Majuelos    |                  |
| Martes y jueves de 20:30 a 22:00                      | <b>Ensayos</b>                                 | LA rondalla realiza ensayos dos veces por semana en el centro.  | Rondalla Lírica las Valkirias         |                  |
| Miércoles de 20:00 a 21:00                            | <b>Talleres de Canto</b>                       | Se imparten clases de canto por parte de la A.F Los Majuelos.   | A.F Los Majuelos                      |                  |
| Martes de 17:45 a 19:15 horas                         | <b>Teatro</b>                                  | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Teatro, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.   | Área de Bienestar                     | Asoc. de Mayores |
| Miércoles de 17:15 a 18:15                            | <b>Radio ECCA</b>                              | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Radio ECCA, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.   | Área de Bienestar                     | Asoc. de Mayores |
| Jueves de 17:45 a 19:15                               | <b>Estimulación Cognitiva-Gimnasia</b>         | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Estimulación Cognitiva-Gimnasia, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.                                      | Área de Bienestar                     | Asoc. de Mayores |

## CENTRO CIUDADANO LAS MERCEDES

| HORARIO                             | ACTIVIDAD              | DESCRIPCIÓN                             | PROMUEVE                         | COLABORA |
|-------------------------------------|------------------------|---|----------------------------------|----------|
| Lunes 20:00 a 21:00 horas           | <b>Ensayos Danza</b>   | Ensayo Danza de los Viejos Las Mercedes | Danza Los Viejos de Las Mercedes |          |
| Martes y jueves 20:00 a 23:00 horas | <b>Ensayo Coro</b>     | Ensayo del Coro Sueños de Anaga         | Coro Sueños de Anaga             |          |
| Lunes 17:00 a 19:00 horas           | <b>Ensayo Parranda</b> | Ensayo parranda Las Mercedes            | Parranda Las Mercedes            |          |

## CENTRO CIUDADANO LOS ANDENES

| HORARIO                             | ACTIVIDAD                 | DESCRIPCIÓN  | PROMUEVE                   | COLABORA |
|-------------------------------------|---------------------------|--|----------------------------|----------|
| Jueves 16:00 a 18:00 horas          | <b>Clases de Bordados</b> | Actividad donde se aprende el arte de de bordar. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado. | A.VV. San Martín de Porres |          |
| Martes y jueves 20:00 a 20:30 horas | <b>Ensayo A.F.</b>        | Ensayo de la A.F. Achamán  | A.F. Achamán               |          |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|   |                                      |  |                            |                                    |
|---|--------------------------------------|--|----------------------------|------------------------------------|
| Miércoles 16:00 a 18:00 y<br>Viernes 17:00 a 20:00<br>horas | <b>Escuela de la A.F. Achamán</b>    | Escuela donde se imparten clases de instrumentos de cuerda.  | Escuela A.F. Achamán       |                                    |
| De lunes a viernes de<br>17:00 a 21:00                      | <b>Juegos de mesa</b>                | Se reúnen en el centro ciudadano para jugar a diferentes juegos de mesa  | A.VV. San Martín de Porres | Asoc. Mayores San Martín de Porres |
| Viernes de 20:00 a 23:00                                    | <b>Envite</b>                        | Diferentes equipos se reúnen para jugar al envite  | A.VV. San Martín de Porres | Asoc. Mayores San Martín de Porres |
| Lunes de 18:15 a 19:30                                      | <b>Zumba</b>                         | Taller de zumba que consiste en clases dirigidas de actividad aeróbica musical coreografiada. Para más información acudir en el horario indicado al centro ciudadano.      | A.VV. San Martín de Porres |                                    |
| Jueves de 17:00 a 19:30 h                                   | <b>Clases de música</b>              | Academia de música Achamán, clases con el profesor Ignacio Borrego   | A.F. Achamán               |                                    |
| Martes de 16:30 a 18:00<br>horas                            | <b>Yoga</b>                          | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Yoga, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.                        | Área de Bienestar Social   | Asoc. Mayores San Martín de Porres |
| Viernes de 17:45 a 19:15<br>horas                           | <b>Zumba/Estimulación / Gimnasia</b> | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Zumba/Estimulación/Gimnasia, para más información acudir al centro en el horario de la actividad. | Área de Bienestar Social   | Asoc. Mayores San Martín de Porres |
| Miércoles de 16:00 a<br>18:00 horas                         | <b>Memoria</b>                       | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.                     | Área de Bienestar Social   | Asoc. Mayores San Martín de Porres |

## CENTRO CIUDADANO LOS BALDÍOS

| HORARIO                                   | ACTIVIDAD                            | DESCRIPCIÓN   | PROMUEVE                 | COLABORA          |
|---|--------------------------------------|---|--------------------------|-------------------|
| Lunes de 17:30 a 19:30<br>horas           | <b>Zumba</b>                         | Actividad de movimientos rítmicos de cardio, cuya finalidad es tonificar a través de la coreografía.  | Asoc. Cultural Siglo XXI | Consejo de Centro |
| Martes y jueves de 18:00<br>a 19:00 horas | <b>Bailoterapia</b>                  | Actividad de baile con finalidad terapéutica, a través de la danza se consigue bienestar emocional y anímico.   | Asoc. Cultural Siglo XXI | Consejo de Centro |
| Jueves de 19:15 a 20:15<br>horas          | <b>Yoga</b>                          | Sesiones de yoga y estiramientos para mantener un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Acudir en este horario al centro para contactar con el instructor.                             | Asoc. Cultural Siglo XXI | Consejo de Centro |
| Lunes de 16:15 a 18:15<br>horas           | <b>Clases Iniciación Informática</b> | Clases de iniciación a informática, en las que se aprenderá lo básico del paquete Office, manejar correo electrónico o acceder a administraciones para hacer gestiones administrativas. | Asoc. Cultural Siglo XXI | Consejo de Centro |
| Jueves de 16:00 a 18:00<br>horas          | <b>Clases Indumentaria Canaria</b>   | Taller para diseñar y elaborar tejido de indumentaria canaria.  | Asoc. Cultural Siglo XXI | Consejo de Centro |

## CENTRO CIUDADANO PÉREZ SOTO

| HORARIO                                   | ACTIVIDAD         | DESCRIPCIÓN   | PROMUEVE      | COLABORA          |
|---|-------------------|---|---------------|-------------------|
| Todos los lunes de 18:30 a<br>20:00 horas | <b>Metafísica</b> | Clases de metafísica. Para más información contactar con Carmen Díaz en el siguiente número de teléfono 640281041 | A.V.V. Avelca | Consejo de Centro |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|   |  |  |  |                   |
|---|--|--|--|-------------------|
| Todos los martes de 18:30 a 19:30 horas   | <b>Yoga</b>                              | Descubre el equilibrio entre mente y cuerpo mientras te sumerges en posturas suaves que harán que te sientas fuerte y flexible a la vez. ¡Aprende a calmar tu mente, respirar consciente y a mover tu cuerpo! ¡Te esperamos en la esterilla! Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 644839346   | Asociación de Mayores Pérez Soto                         | Consejo de Centro |
| Todos los lunes y miércoles de 09:15hs. a 10:30 horas                           | <b>Yoga Adaptada</b>                     | Hatha Yoga es una oportunidad de conocerte a ti mismo en plenitud, trabajando a través de tu cuerpo. Mediante la realización de las ásanas o posturas, la respiración y la meditación. El yoga es una de las prácticas para el bienestar y la salud más antiguas del mundo, aporta muchos beneficios como: relajación, flexibilidad y ayuda a prevenir problemas de espalda y a tomar consciencia de la respiración. Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 699 871 907 | Asociación de Profesores de Yoga de Canarias "Samanvaya" | Consejo de Centro |
| Todos los lunes 19:30 a 21:00 horas   | <b>Escuela de Baile Folklórico</b>       | Taller de baile folklórico con nivel de iniciación y perfeccionamiento. Para más información e inscripciones contactar a través de WhatsApp al 655331514- Andrés Mendoza.  | Asociación Folklórica Tacoremi                           | Consejo de Centro |
| Todos los miércoles 18:00 a 19:30 horas   | <b>Escuela de instrumentos de cuerda</b> | Taller para aprender a tocar la guitarra, bandurria, timple, bajo y laúd. Para más información e inscripciones contactar con la monitora, Natalia en el siguiente número de teléfono 608723909   | Asociación Folklórica Tacoremi                           | Consejo de Centro |
| Todos los miércoles de 20:00 a 22:00 horas                                      | <b>Ensayos de baile y parranda</b>       | Ensayo del cuerpo de baile y la parranda de la Agrupación Folklórica Tacoremi . Para más información: 655331514 (Escuela de baile) o 608723909 (Escuela de cuerda)   | Asociación Folklórica Tacoremi                           | Consejo de Centro |
| Todos los lunes y miércoles de 17:00 a 18:15 horas                              | <b>Tai- Chi</b>                          | El Tai-Chi es un arte marcial que ayuda a trabajar el estrés y la disciplina. Para más información e inscripciones acudir 10 minutos antes del inicio de la actividad  | A.V.V. Avelca  | Consejo de Centro |
| Todos los miércoles de 17:30 a 18:30 horas y los viernes de 16:30 a 17:30 horas | <b>Capoeira infantil</b>                 | Clases para niñas y niños de capoeira infantil dónde se aprenderá esta disciplina que combina la danza, acrobacias, artes marciales y música. Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 646547832  | Asociación Força Luanda Tenerife                         | Consejo de Centro |
| Todos los lunes y miércoles de 18:30 a 20:00 horas                              | <b>Capoeira adulto</b>                   | En las clases de capoeira para adultos, se aprenderá esta disciplina que es una combinación de artes marciales, acrobacias y danza. Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 646547832  | Asociación Força Luanda Tenerife                         | Consejo de Centro |
| Todos los martes y viernes de 19:30 a 20:30 horas                               | <b>Zumba</b>                             | Zumba es una disciplina deportiva que mezcla el ejercicio y el baile en un entorno divertido y ameno. Para más información e inscripciones contactar con la monitora en el siguiente número de teléfono 677785700 (Yvonn).   | A.V.V. Avelca  | Consejo de Centro |
| Todos los martes y jueves de 10:30 a 11:30 horas y de 17:00 a 18:30 horas       | <b>Pilates suelo</b>                     | El pilates de suelo es una disciplina que permite la tonificación y activación corporal. Para más información e inscripciones contactar en el siguiente número de teléfono 616178877 (Tere)  | A.V.V. Avelca  | Consejo de Centro |
| Todos los lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 horas                              | <b>Salsation</b>                         | Disciplina que fusiona el baile y el ejercicio. Mejora la coordinación, atención y el estado físico. Para más información e inscripciones contactar en el siguiente número de teléfono 662555143 (Enelis)  | Asociación de Acción Teatral Actrices con A              | Consejo de Centro |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|  |   |  |   |                                  |
|--|---|--|---|----------------------------------|
| Todos los lunes, martes, jueves y viernes de 16:00 a 18:00 horas | <b>Funcional Body</b>                                       | Clases de entrenamiento funcional dirigidos por un monitor deportivo. Para más información e inscripciones contactar en el siguiente número de teléfono 670378209  | Asociación de Mayores Pérez Soto            | Consejo de Centro                |
| Todos los miércoles de 18:00 a 19:30 horas                       | <b>Taller de Estimulación Cognitiva</b>                     | La terapia de estimulación cognitiva consiste en desarrollar estrategias para mejorar la calidad de vida y el bienestar físico y social. Esta actividad permite mejorar capacidades y funciones cognitivas como la percepción, la atención, el razonamiento, la memoria, el lenguaje etc. Para más información e inscripciones contactar en el siguiente número de teléfono 698956041                | Asociación de Mayores Pérez Soto            | Consejo de Centro                |
| Todos los viernes de 17:45 a 19:15 horas                         | <b>Estimulación-Gimnasia</b>                                | Clases de gimnasia para personas mayores. Para información: 644147811-922855840 (Ext. 1300) o en el Centro Ciudadano Pérez Soto: 922617527   | Concejalía de Bienestar Social de La Laguna | Asociación de Mayores Pérez Soto |
| Todos los martes de 17:00 a 18:00 horas                          | <b>Fotografía</b>   | Clases de fotografía para personas mayores. Para información: 644147811-922855840 (Ext. 1300) o en el Centro Ciudadano Pérez Soto: 922617527   | Concejalía de Bienestar Social de La Laguna | Asociación de Mayores Pérez Soto |
| Todos los jueves de 18:00 a 19:00 horas                          | <b>Yoga</b>   | Clases de yoga para personas mayores. Para información: 644147811-922855840 (Ext. 1300) o en el Centro Ciudadano Pérez Soto: 922617527   | Concejalía de Bienestar Social de La Laguna | Asociación de Mayores Pérez Soto |
| Todos los jueves de 18:30 a 20:30 horas                          | <b>Taller de Teatro Musical "Haz Magia en el Escenario"</b> | Taller gratuito de teatro impartidos por profesionales de la danza, la música y la interpretación. para más información e inscripciones enviar un correo electrónico a <a href="mailto:teatromusicalcclalaguna@gmail.com">teatromusicalcclalaguna@gmail.com</a> indicando nombre, apellido y centro ciudadano al que quiere asistir. Actividad destinada a mayores de 10 años sin experiencia previa | Participación Ciudadana de La Laguna        | Consejo de Centro                |

## CENTRO CIUDADANO EL PILAR – LAS TORRES

| HORARIO                                | ACTIVIDAD                                | DESCRIPCIÓN   | PROMUEVE                  | COLABORA                   |
|--|--|---|---------------------------|----------------------------|
| 23 de octubre a las 20:00 horas        | <b>VIII Festival Parranderos y Punto</b> | Tendrá lugar el Festival de Parranderos y puntos con la actuación de varios grupos. | A.F. Parranderos y Punto  | A.VV. Larpi y Amas de Casa |
| Martes de 16:30 a 18:30                | <b>Clases de pintura</b>                 | Se imparten clases de Pintura   | Amas de Casa              |                            |
| Lunes a viernes de 18:00 a 21:00 horas | <b>Juegos de mesa</b>                    | Se reúnen en el centro ciudadano para jugar a diferentes juegos de mesa             | A.VV. Larpi               |                            |
| Jueves de 20:00 a 22:00 horas          | <b>Ensayo A.F. Parranderos y Punto</b>   | Ensayo Agrupación Folklórica  | A.F. Parranderos y Puntos |                            |

## CENTRO CIUDADANO PRINCESA YBALLA

| HORARIO   | ACTIVIDAD   | DESCRIPCIÓN  | PROMUEVE                  | COLABORA          |
|---|---|--|---------------------------|-------------------|
| Primer miércoles de cada mes de 10:00 a 13:00 horas y de 17:00 a 20:00 horas. | <b>Servicio de Psicología y Atención al Ciudadano</b> | La ciudadanía del municipio tendrá acceso a un Servicio de Atención Psicológica y un Servicio de Información, Orientación, y Atención a las adicciones de manera gratuita. en los distintos barrios y pueblos de La Laguna. Se brinda apoyo emocional y asesoramiento especializado a quienes lo necesiten. Para más información, acudir al centro en el horario indicado. | Área de Drogodependencias | Consejo de Centro |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|   |                            |   |                                |                            |
|---|----------------------------|---|--------------------------------|----------------------------|
| Miércoles y viernes de 9:00 a 10:30 horas           | <b>Pilates Suelo</b>       | A través del OAD se imparten clases de Pilates Suelo, para más información: <a href="https://deportelagunero.com">https://deportelagunero.com</a>               | Organismo Autónomo de Deportes | Consejo de Centro          |
| Miércoles y viernes                                 | <b>Dance Fit</b>           | A través del OAD se imparten clases de Dance Fit, para más información: <a href="https://deportelagunero.com">https://deportelagunero.com</a>                   | Organismo Autónomo de Deportes | Consejo de Centro          |
| Lunes de 17:00 a 19:00 y miércoles de 16:00 a 18:00 | <b>Clases de Patchwork</b> | Se dan clases de Patchwork, costura creativa que trata de unir telas y hacer creaciones inéditas.   | Asoc Canaria de Patchwork      | Club 3ª Edad La Fortaleza  |
| Martes de 17:45 a 19:15 horas                       | <b>Pintura</b>             | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.          | Área de Bienestar Social       | Club 3ª Edad La Fortaleza  |
| Miércoles de 16:00 a 17:30 horas                    | <b>Actividad Física</b>    | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Actividad Física, para más información acudir al centro en el horario de la actividad. | Área de Bienestar Social       | Club 3ª Edad La Fortaleza  |
| Lunes de 10:00 a 11:30 horas                        | <b>Zumba</b>               | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Zumba, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.            | Área de Bienestar Social       | Asoc. Mayores la Fortaleza |

## CENTRO CIUDADANO PUNTA DEL HIDALGO

| HORARIO  | ACTIVIDAD   | DESCRIPCIÓN  | PROMUEVE  | COLABORA          |
|--|---|--|---|-------------------|
| Miércoles 2 octubre de 19:00 a 20:30 horas   | <b>Curso de astronomía "La Laguna Bajo las Estrellas"</b> | Segunda sesión presencial del curso "La Laguna bajo las estrellas", promovido por la Concejalía de Turismo del Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna  | Concejalía de Turismo del Ayuntamiento de La Laguna | No                |
| Lunes y miércoles de 16:00 a 19:00 horas y jueves de 17:00 a 20:00 horas                   | <b>Formación Básica Inicial</b>                           | Se darán clases de alfabetización dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste. Para más información e inscripción llamar al 922150312 ó en el enlace: <a href="https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/">https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/</a> | CEPA Comarca Nordeste                               | Consejo de Centro |
| Martes y jueves de 15:30 a 17:45 horas   | <b>Refuerzo educativo</b>                                 | Se realizarán sesiones de refuerzo educativo a los jóvenes de la zona.   | Caixa Proinfancia                                   | Consejo de Centro |
| Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas (Iniciación) y de 18:00 a 19:00 horas (Avanzado). | <b>Tai chi (iniciación y avanzado)</b>                    | Se impartirán clases de Tai Chi. Iniciación y avanzado. Para más información llamar al tlf. 679 169 346 (Beatriz)  | Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo        | Consejo de Centro |
| Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas.  | <b>Estiramientos/Streching</b>                            | Se impartirán clases de Estiramientos. Para más información llamar al tlf. 679 169 346 (Beatriz)   | Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo        | Consejo de Centro |
| Lunes y miércoles 18:30 a 19:30 horas.   | <b>Yoga en Inglés</b>                                     | Se impartirán clases de Yoga en Inglés y otros idiomas. Para más información llamar al tlf 680 731 788 (Francesca)   | Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo        | Consejo de Centro |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|  |   |   |  |                   |
|--|---|---|--|-------------------|
| Lunes y miércoles de 16:00 a 20:30 horas.  | <b>Entrenamiento y salud</b>                        | Se impartirán clases de entrenamientos individualizados para mejorar la condición física. Para más información llamar al tlf. 666 348 840 (Javier)                | Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo | Consejo de Centro |
| Martes de 17:30 a 19:00 horas.   | <b>Taller de Lectura</b>                            | Se impartirá un Taller de Lectura una vez al mes. Para más información llamar al tlf. 649 821 401   | Asoc. La Punta-Bajamar Avanzando             | Consejo de Centro |
| Martes y jueves de 18:30 a 19:30 y de 20:00 a 21:00 horas y viernes de 10:00 a 11:00 horas.      | <b>Hatha Yoga</b>                                   | Se impartirán clases de Hatha Yoga. Para más información llamar al tlf. 650 480 321 (María)   | Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo | Consejo de Centro |
| Martes de 18:00 a 20:00 Viernes de 10:00 a 12:00 horas.  | <b>Biodanza</b>                                     | Se impartirán clases de Biodanza. Para más información llamar al tlf. 676 312 688   | Asoc. La Punta-Bajamar Avanzando             | Consejo de Centro |
| Lunes, miércoles y viernes de 9:00 a 10:00 horas.  | <b>Entrenamiento Funcional</b>                      | Se impartirán clases de Entrenamiento Funcional. Para más información llamar al tlf. 666 336 172  | Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo | Consejo de Centro |
| Lunes de 18:00 a 19:30 horas (adultos) y martes de 18:00 a 19:30 horas (niños)                   | <b>Folclore Instrumental</b>                        | Se impartirán clases de Folclore Instrumental para niños y adultos. Más información acudiendo el día y horario de la actividad.                                   | Asoc. de Vecinos Aguacada                    | Consejo de Centro |
| Viernes de 12:00 a 13:30 horas   | <b>Taller de Cuenco Tibetanos</b>                   | Se impartirá un Taller de Cuencos Tibetanos una vez al mes. Para más información llamar al tlf. 677468131 (Ruth).   | Asoc. La Punta-Bajamar Avanzando             | Consejo de Centro |
| Lunes, Martes y Jueves de 16:30 a 17:30 horas y Lunes, Miércoles y Jueves de 19:30 a 20:30 horas | <b>Kickboxing</b>                                   | Se impartirán clases de Kickboxing para todas las edades. Según la edad se adaptará la clase a cada grupo. Para más información llamar al tlf. 686632097 (Jacobo) | Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo | Consejo de Centro |
| Lunes 15,30 a 16,45, Jueves de 17:00 a 18:15 y viernes de 11:00 a 12:30 horas                    | <b>Estiramientos, relajación y terapia integral</b> | Se impartirán clases de estiramientos, relajación y terapia integral. Para más información llamar al tlf. 639423931 (Vanessa)                                     | Asoc. Cultural y Deportiva Punta del Hidalgo | Consejo de Centro |

## CENTRO CIUDADANO SALUD ALTO – EL ROCÍO

| HORARIO                                       | ACTIVIDAD  | DESCRIPCIÓN   | PROMUEVE                | COLABORA  |
|---|--|---|-------------------------|---|
| Miércoles 2 de octubre de 17:00 a 20:00 horas | <b>Servicio de Psicología y Atención sobre la Salud Mental</b> | Se llevarán a cabo sesiones de atención psicológica individualizadas. | Concejalía de Educación | Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|  |                                       |  |   |                   |
|--|---------------------------------------|--|---|-------------------|
| Lunes de 18:30 a 20:30 horas y martes de 17:30 a 19:30 horas | <b>Vestimenta Tradicional Canaria</b> | Confección de vestimenta típica y campesina Canaria  | Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío          | Consejo de Centro |
| Martes de 16:30 a 17:30 horas                                | <b>Croché</b>                         | El ganchillo, croché o tejido de gancho es una técnica para tejer labores con hilo o lana que utiliza una aguja corta o específica.                                  | Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío          | Consejo de Centro |
| Lunes y miércoles de 16:30 a 17:30 horas.                    | <b>Pilates</b>                        | Conjunto de ejercicios físicos en los que se entrena la musculatura, la resistencia, flexibilidad y el control de la respiración y la mente. Inscripción 616 178 877 | A.V.V. SAER   | Consejo de Centro |
| Viernes de 20:00 a 21:45 horas                               | <b>Bailes Latinos</b>                 | Clases de bailes latinos   | Asoc. Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío               | Consejo de Centro |
| Martes y jueves de 15:00 a 16:45 horas                       | <b>Entrenamientos</b>                 | Entrenamiento Federados Tenis de Mesa  | Federados Tenis Mesa  | Consejo de Centro |
| jueves de 19.00 a 20:00 horas                                | <b>Estimulación Cognitiva</b>         | Actividad gratuita orientada a los mayores que busca favorecer procesos cognitivos como la atención, el lenguaje y la memoria  | Asociación Cultural de Mujeres Salud Alto - El Rocío          | Consejo de Centro |
| Miércoles de 18:00 a 20:00 horas                             | <b>Ensayo Bailadores Canarios</b>     | Ensayo   | Asociación de Bailadores Canarios de Diego Felipe – Guaratene | Consejo de Centro |
| Martes y viernes de 17:30 a 19:05 horas                      | <b>Ensayo Rondalla</b>                | Ensayo   | Asociación Cultural Folklórica Monte Nevado                   | Consejo de Centro |

## CENTRO CIUDADANO SAN BARTOLOMÉ DE GENETO

| HORARIO                             | ACTIVIDAD              | DESCRIPCIÓN   | PROMUEVE          | COLABORA                         |
|-------------------------------------|------------------------|---|-------------------|----------------------------------|
| Lunes 21 de octubre a las 20:00 h   | <b>Semana Cultural</b> | Exposición de trabajos de Patchwork, Pintura y Vestimenta Tradicional , habrá la actuación de Virginia Guantanamera y al finalizar brindis  | Consejo de Centro | Excmo. Ayuntamiento de La Laguna |
| Jueves 24 de octubre a las 20:00 h  | <b>Semana Cultural</b> | <b>Proyecto INDUMENTA - Actuación musical -Brindis</b><br>Este día comenzará con Indumenta una acción teatralizada que contará con la intervención de Antonio Conejo y Mar Gutiérrez como Benito y Eufemia, personajes tradicionales que interpretan fragmentos del poeta costumbrista lagunero "Nijota". A continuación, habrá una actuación aún por determinar y para finalizar habrá un brindis. | Consejo de Centro | Excmo. Ayuntamiento de La Laguna |
| Viernes 25 de octubre a las 20:00 h | <b>Semana Cultural</b> | <b>Presentación del Libro "MATRIOSKA. Yo profundo y amor eterno" de Pedro Hernández--Guanir -Brindis</b><br>Comenzará con una presentación del libro "Matrioska Yo profundo y amor eterno" por parte del autor de Pedro Hernández-Guanir y al finalizar un brindis.   | Consejo de Centro | Excmo. Ayuntamiento de La Laguna |
| Sábado 26 de octubre a las 19:00 h  | <b>Semana Cultural</b> | <b>Clausura de la Semana Cultural - Brindis</b><br>Clausura de la Semana Cultural con la actuación de todas las actividades que se desarrollan en el Centro Ciudadano y al finalizar el acto habrá un brindis   | Consejo de Centro | Excmo. Ayuntamiento de La Laguna |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|  |  |  |                          |   |
|--|--|--|--------------------------|---|
| Viernes de 20:30 a 22:00   | <b>Ensayo A.F. Cuerpo de baile</b>           | Ensayos del cuerpo de baile  | A.F. Princesa Iraya      | Consejo de Centro                                   |
| Miércoles de 20:30 a 22:00   | <b>Ensayo A.F. parranda</b>                  | Ensayo de la parranda  | A.F. Princesa Iraya      | Consejo de Centro                                   |
| Martes y jueves de 19:00 a 20:00                                   | <b>Pilates</b>                               | Taller de Pilates. Se realizan un conjunto de movimientos y ejercicios controlados para mejorar problemas posturales, dolores... Para más información acudir al centro en el horario indicado.   | Consejo de Centro        |   |
| Lunes, miércoles de 18:30 a 19:30 y viernes de 18:00 a 19:00 horas | <b>Gimnasia de mantenimiento</b>             | Clases de gimnasia de mantenimiento donde se logra un acondicionamiento físico general, se trabaja elementos de coordinación, ejercicios de movilidad articular y de acondicionamiento físico de bajo impacto. Para más información acudir al centro en el horario indicado. | Consejo de Centro        |   |
| Viernes de 19:00 a 20:30 horas                                     | <b>Escuela infantil Folclore</b>             | Escuela de baile folklórico infantil. Para más información acudir al centro ciudadano, en el horario indicado  | A.F. Princesa Iraya      | Consejo de Centro                                   |
| Martes de 20:00 a 21:30 horas                                      | <b>Escuela de Folklore Instrumental</b>      | Escuela de folklore instrumental donde podrán aprender a tocar cualquier instrumento de cuerda. Para más información acudir al centro en el horario indicado.  | A.F. Princesa Iraya      | Consejo de Centro                                   |
| lunes y miércoles de 19:30 a 20:30 horas                           | <b>Clases de Danza Africana</b>              | Clases de Baile de la modalidad de danza Africana, para más información acudir al centro en el horario indicado  | Danza Africana           | Consejo de Centro                                   |
| martes de 20:00 a 22:00 horas                                      | <b>Taller de Baile de Salón</b>              | Taller donde se aprenderán diversos pasos de los diferentes tipos de baile de salón. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.   | Consejo de Centro        |   |
| Viernes de 17:30 a 19:30   | <b>Clases de Cuerda para niños y adultos</b> | Clases de cuerda donde podrán aprender a tocar cualquier instrumento de cuerda, tanto para niños como para adultos. Para más información acudir al centro en el horario indicado. - 17:30 a 18:30 clases infantil / - 18:30 a 19:30 clases adultos                           | A.F. Princesa Iraya      | Consejo de Centro                                   |
| Viernes de 19:00 a 20:30 horas                                     | <b>Escuela Baile Iraya (Adultos)</b>         | Clases de Baile Tradicional para futuro/as componentes. Para más información acudir al centro en el horario indicado.  | A.F. Princesa Iraya      | Consejo de Centro                                   |
| Lunes de 16:30 a 17:30 horas                                       | <b>Taller de Yoga</b>                        | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Yoga, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.  | Área de Bienestar Social | Asoc. Mayores El Granero de San Bartolomé de Geneto |
| Martes de 16:00 a 17:30 horas                                      | <b>Taller de Teatro</b>                      | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Teatro, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.  | Área de Bienestar Social | Asoc. Mayores El Granero de San Bartolomé de Geneto |
| Viernes de 17:30 a 19:00 horas                                     | <b>Taller de pintura</b>                     | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.   | Área de Bienestar Social | Asoc. Mayores El Granero de San Bartolomé de Geneto |

## CENTRO CIUDADANO SAN DIEGO

| HORARIO  | ACTIVIDAD                            | DESCRIPCIÓN  | PROMUEVE                                  | COLABORA          |
|--|--------------------------------------|--|---|-------------------|
| Del 10 al 22 de octubre en horario del centro. | <b>Exposición " La Otra Mirada "</b> | Se expondrán diferentes paneles de pintura de distintos artistas, donde exponen su visión de algunos lugares de La Laguna. | Concejalía de Cultura del Ayto. La Laguna | Consejo de Centro |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|   |  |  |   |                   |
|---|--|--|---|-------------------|
| Sábado 19 de Octubre de 10.00 a 14.00 horas | <b>Taller de Meditación y Relajación</b> | Se llevará a cabo un taller de meditación en movimiento y relajación con cuencos tibetanos, a cargo de Lia Barbery previa inscripción con ella en el contacto 627 097 934 o llamando al centro.  | A.VV. El Monte de San Diego             | Consejo de centro |
| Lunes de 17.00 a 18.30 horas                | <b>Clases de baile canario</b>           | Se darán clases para el aprendizaje de los pasos de nuestro folklore canario, nivel para principiantes, a cargo de Andrés A.B. de la Asociación Cultural Tajinaste   | A.VV. El Monte de San Diego             | Consejo de Centro |
| Lunes de 17.00 a 18.00 horas                | <b>Clases de Timple Inicio</b>           | Se imparten clases de timple para iniciados a través de la asociación de vecinos para el aprendizaje de este instrumento tradicional. Previa inscripción en el centro 922 26 66 69   | A.VV. El Monte de San Diego             | Consejo de centro |
| Lunes de 18.00 a 19.30 horas                | <b>Clases de Timple</b>                  | Se imparten las clases de timple a través de la asociación de vecinos para el aprendizaje de este instrumento tradicional canario. Previa inscripción en el centro 922 266 669   | A.VV. El Monte de San Diego             | Consejo de Centro |
| Lunes y miércoles de 18.30 a 19.30 horas    | <b>Clases de Yoga</b>                    | Se imparten clases de Yoga para mayores. Previa inscripción a través de la asociación y para más información en el centro 922 266 669  | A.VV. El Monte de San Diego             | Consejo de Centro |
| Lunes y Miércoles de 19.30 a 20.30 horas    | <b>Clases de Yoga</b>                    | Clases de entrenamiento físico y mental, relajación, control de la respiración. Inscripción previa llamando al centro 922 266669   | A.VV. el Monte de San Diego             | Consejo de Centro |
| Martes de 17.30 a 19.00 horas               | <b>Clases de Latinos</b>                 | Se imparten clases de bailes latinos, bachata, cumbia, etc. Previa inscripción el día de la actividad con el profesor.   | A.VV. el Monte de San Diego             | Consejo de Centro |
| Martes y Jueves de 20.00 a 20.45 horas      | <b>Clases de Pilates</b>                 | Se imparten clases de Pilates suelo, para adultos, previa inscripción a través de la asociación o profesora. Información en el centro. 922 266 669   | A.VV. el Monte de San Diego             | Consejo de Centro |
| Martes y Jueves de 9.00 a 10.00 horas       | <b>Clases de Chikung</b>                 | Se imparten clases de Chikung, donde el alumno realiza movimientos suaves del cuerpo con relajación y respiración. Es un sistema de desarrollo personal. Previa inscripción el día de la actividad.  | A.VV. el Monte de San Diego             | Consejo de Centro |
| Viernes de 9.00 a 10.00 horas               | <b>Clases de Yug - Do</b>                | Se imparten clases de Yug do, con estas clases de busca esencialmente la salud y el desarrollo de la Conciencia. Previa inscripción a través del maestro Eusebio Pareja 607404858 o viniendo el día de la actividad.                             | Asociación de Amigos Centro Gran Dragón | Consejo de Centro |
| Martes o Jueves de 17.00 a 19.00 horas      | <b>Clases de Barro</b>                   | Se dan clases de barro canario, donde elaboran piezas de la alfarería canaria. Previa inscripción a través de la asociación o en el centro 922 266 669.  | A.VV. el Monte de San Diego             | Consejo de Centro |
| Martes de 10.30 a 12.00 horas               | <b>Clases de Informática</b>             | Clases de informática de inicio para personas que quieran aprender cómo manejarse con las nuevas tecnologías, correos, WhatsApp, páginas web, Apps. Previa inscripción en el centro o a través del profesor Jonathan 647 888 620 o en el centro. | A.VV. el Monte de San Diego             | Consejo de Centro |
| Jueves de 17.30 a 19.00 horas               | <b>Clases de Informática</b>             | Se dan las clases de informática varios niveles y necesidades . Previa inscripción a través del teléfono del centro: 922 266669 o con el profesor Jonathan 647 888 620   | A.VV. el Monte de San Diego             | Consejo de Centro |
| Martes de 19.00 a 20.00 horas               | <b>Clases de Sevillanas</b>              | Se dan clases de sevillanas a cargo de la profesora Isabel Fernández. Previa inscripción el día de la actividad.   | A.VV. el Monte de San Diego             | Consejo de Centro |
| Jueves de 19.00 a 20.30h                    | <b>Curso Escritura Creativa</b>          | "Contarlo todo"  | A.VV. el Monte de San Diego             | Consejo de Centro |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
|   |   | Se imparte el curso en periodo escolar de octubre a junio, donde se les dará herramientas a los asistentes para poder escribir sus propios relatos, previa inscripción con el profesor Mariano Re-626 012 063  |  |  |
| Miércoles de 16.30 a 19.30 horas                          | <b>Teatro del Buen Trato</b>                          | Actividad dirigida a las mujeres, con teatro, relatos y sobre todo de buenos tratos. Previa inscripción en el centro.  | Concejalía de Bienestar Social a través del área de la Mujer del Ayto. La Laguna | Consejo centro   |
| Martes de 16.30 a 17.30 horas                             | <b>Clases de Zumba</b>                                | Actividad física adaptada para mayores de 55 años, coreografías de bailes y ejercicios físicos. Previa inscripción en el centro. 922 266 669   | Bienestar Social del Ayto. de La Laguna  | Consejo de Centro  |
| Jueves de 16.30 a 17.30 horas                             | <b>Clases de Estimulación Musical</b>                 | Actividad donde trabajan la parte cognitiva con la música, estimular el sentido del oído y la voz a través de ejercicios. Previa inscripción en el centro 922 266 669  | Concejalía de Bienestar Social del Ayto. La Laguna                               | Consejo de centro  |
| Miércoles de 16.30 a 18:30horas                           | <b>Raíces Digitales</b>                               | Se imparten clases de digitalización para los mayores de 55 años, manejo del ordenador, Tablet, móvil, adquirir conocimientos en el campo de las nuevas tecnologías. Previa inscripción en el centro. 922 266 669  | Concejalía de Bienestar Social del Ayto. de La Laguna                            | Consejo de centro  |
| Los primeros miércoles de cada mes de 16.30 a 18.30 horas | <b>Grupo de apoyo gratuito a la lactancia materna</b> | Tribu Mamíferas Raquel Melián Armas (matrona y asesora de lactancia) y Jennifer Rodríguez (enfermera y asesora de lactancia), darán apoyo gratuito de lactancia materna a través de la Comisión de Lactancia materna de la Gerencia de Atención Primaria de Tenerife y el Servicio Canario de Salud. Más información e inscripciones en los teléfonos Raquel 687 614 185 y Jennifer 645 394 941. | Comisión de Lactancia Materna de la GAPTF  | Consejo de centro  |
| Los primeros lunes de mes de 16.30 a 18.00 horas          | <b>Lectura de un libro</b>                            | El grupo de lectura se reúne una vez al mes para compartir ideas y reflexiones de la lectura del libro que previamente han elegido entre todos, cultivando un ambiente de respeto, tolerancia y participación. Interesados/as llamar al centro 922 266 669   | Grupo de Lectura   | Consejo de Centro  |
| Martes y Viernes de 21.00 a 22.30 horas                   | <b>Ensayo del coro</b>                                | Ensayo vocal, cualquier persona interesada en formar parte del coro, puede contactar acudiendo directamente al centro en el horario del ensayo.  | Coro Star d Choir  | Consejo de centro  |
| del 17 al 4 de octubre en horario del centro              | <b>Exposición de Fotografías</b>                      | Tributo a la Tierra en Defensa de los Océanos<br>Se expondrán fotografías relacionadas con el fondo de los océanos y el daño que está haciendo el plástico en el mar.  | Consejo de Centro  | Mercedes Hdz. Mesa,<br>Juan Manuel Glz.<br>Toledo, Cristóbal Justo<br>Hdz. Comín |
| del 10 al 22 de octubre en horario del centro             | <b>Exposición de Fotografías</b>                      | " La Otra Mirada "<br>Se expondrán varios paneles con pinturas de diferentes artistas con su visión del lugar que han pintado.   | Concejalía de Cultura del Ayto. La Laguna  | Consejo de Centro  |

## CENTRO CIUDADANO SAN JERÓNIMO

| HORARIO  | ACTIVIDAD   | DESCRIPCIÓN  | PROMUEVE  | COLABORA          |
|--|---|--|---|-------------------|
| Miércoles 9 de octubre de 10:00 a 13:00 horas y de 17:00 a 20:00 horas y miércoles 30 de octubre de 10:00 a 13:00 horas. | <b>Servicio de Psicología y Atención sobre la Salud Mental.</b> | Se llevarán a cabo sesiones de atención psicológica individualizadas. Cita en el 614110560 o en el correo <a href="mailto:citaprevialaguna@gmail.com">citaprevialaguna@gmail.com</a> | Concejalía de Educación del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna | Consejo de Centro |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
| Miércoles y viernes de 11:00 a 12:00 horas. (Del miércoles 2 al 16 de octubre de 2024)             | <b>Bailoterapia con Sandra Ledda para Personas Mayores.</b>    | Se imparte un Taller de Bailoterapia dirigido a los socios y socias de la Asociación Mayores de San Jerónimo de Taco, en el que se entrenará el movimiento, la psicomotricidad y el baile; así como, una terapia a través de diversos ejercicios, con el fin de motivar a las personas y trabajar la mejora de su autoestima.   | Asociación Mayores San Jerónimo de Taco   | Asociación Mayores San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro |
| Martes y miércoles de 16:30 a 17:30 horas (Durante todo el año).                                   | <b>Taller de Estimulación Cognitiva para Personas Mayores.</b> | Taller de Estimulación Cognitiva dirigido a los socios y socias de la Asociación Mayores de San Jerónimo de Taco, en el que se entrenará la memoria, a través de diversos ejercicios, con el fin de evitar un deterioro cognitivo precoz. Las personas mayores interesadas en asistir deben ser socios/as de la Asociación para lo que pueden contactar directamente con la Presidenta al número de teléfono. O asistir al Centro Ciudadano San Jerónimo lunes y miércoles a las 10:30 horas y preguntar por Cochi. 686 64 06 92 (Conchi) | Asociación Mayores San Jerónimo de Taco   | Asociación Mayores San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro |
| Jueves de 18:00 a 19:00 horas. (A partir del 16 de septiembre hasta el mes de diciembre de 2024).  | <b>Taller de Manualidades para Personas Mayores.</b>           | Taller dirigido a personas mayores, en el que se llevarán a cabo trabajos manuales haciendo uso de diferentes materiales y técnicas. Para inscribirse póngase en contacto con la Presidenta de la Asociación Mayores San Jerónimo de Taco, asistiendo al Centro Ciudadano San Jerónimo lunes o miércoles a las 10:30, o llamando al teléfono 686 64 06 92. (Plazas limitadas)   | Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna. | Asociación Mayores San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro |
| Viernes de 16:00 a 17:00 horas. (A partir del 16 de septiembre hasta el mes de diciembre de 2024). | <b>Gimnasia Coreográfica para Personas Mayores.</b>            | Se imparten clases de gimnasia suave a ritmo de la música adecuada para el ejercicio de personas mayores. Para inscribirse póngase en contacto con la Presidenta de la Asociación Mayores San Jerónimo de Taco, asistiendo al Centro Ciudadano San Jerónimo lunes o miércoles a las 10:30, o llamando al teléfono 686 64 06 92. (Plazas limitadas)  | Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna. | Asociación Mayores San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro |
| Martes de 18:00 a 19:30 horas. (A partir del 16 de septiembre hasta el mes de diciembre de 2024).  | <b>Cocina Saludable para Personas Mayores.</b>                 | Taller de Cocina Saludable dirigido a personas mayores, en el que se llevarán a cabo diferentes recetas de menús para la preparación de gastronomía saludables. Para inscribirse póngase en contacto con la Presidenta de la Asociación Mayores San Jerónimo de Taco, asistiendo al Centro Ciudadano San Jerónimo lunes o miércoles a las 10:30, o llamando al teléfono 686 64 06 92. (Plazas limitadas)  | Área de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna. | Asociación Mayores San Jerónimo de Taco y Consejo de Centro |
| Lunes de 17:00 a 20:00 horas (a lo largo de todo el año)   | <b>Confección y Tuning de Vestuario</b>                        | Taller de costura en el que se confeccionan y tunean prendas de vestir. Para más información e inscripción contacte directamente con la tallerista al teléfono 696 530 275 (Pilar)  | Asociación Manos Maestras   | Consejo de Centro   |
| Lunes y jueves de 20:00 a 21:00 horas. (Durante todo el año).                                      | <b>Tai-chi</b>   | Se imparten clases de Tai-chi para personas mayores de edad dos días en semana. Para más información e inscripción contacte directamente con el monitor al teléfono 620 47 47 80 (Mario)  | Asociación de Vecinos San Jerónimo de Taco                                      | Consejo de Centro   |
| Lunes y miércoles de 09:30 a 10:30 (Durante todo el año).  | <b>Entrenamiento Funcional</b>                                 | Clase deportiva que se imparte durante una hora, dos días en semana, en la que se trabaja tanto cardio, como tonificación y flexibilidad. Está dirigida a personas mayores de edad. Para más información e inscripción contacte directamente con la monitora deportiva al teléfono 661 24 64 00 (Macarena)  | Asociación Angora   | Consejo de Centro   |
| Martes de 16:00 a 20:00 horas (Durante todo el año).   | <b>Clases de Guitarra</b>                                      | Se imparten clases para aprender a tocar la guitarra. Para más información e inscripción contacte directamente con el profesor al teléfono 615 691 379 (Jesús)  | Asociación Cultural Grupo de Estudios e Investigación Achbinico.                | Consejo de Centro   |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| Días sueltos previa solicitud (Durante todo el año).                                    | <b>Proyecto de la A a la Z</b>  | Se prestará atención individualizada a aquellas personas que necesitan acompañamiento para llevar a cabo gestiones con Administraciones Públicas y/o Privadas, además de asesoramiento, derivación y seguimiento por parte de Trabajadoras Sociales. La atención se llevará a cabo con Cita Previa contactando al e-mail: <a href="mailto:contigo2022.info@gmail.com">contigo2022.info@gmail.com</a>  | Asociación Social ConTigO  | Consejo de Centro y Área de Bienestar Social de La Laguna. |
| Jueves de 17:00 a 18:00 horas hasta a julio de 2024                                     | <b>Metafísica</b>   | Meditación inicial<br>¿Qué es la Metafísica?<br>Ley de Mentalismo<br>Las 7 Leyes Universales<br>La Llama Violeta y su uso.<br>Se trata de una actividad totalmente gratuita y abierta a todas las personas, mayores de edad, que quieran asistir. Se imparte una hora en semana, empezando con una corta meditación y abordando todos y cada uno de los temas de la programación con el fin de dar a conocer y/o llevar a cabo una ampliación de conceptos que se desarrollan en metafísica. Para más información o inscripción envíe un WhatsApp al número 639227218 | Sandra Morales Correa (Orientadora Laboral y Docente FPE, Experta en Metafísica) | Consejo de Centro  |
| Lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 horas. (Durante todo el año).                        | <b>Pilates</b>  | Se imparten clases de Pilates dos días en semana, de una hora de duración cada una de las sesiones. Para más información e inscripción acuda al Centro Ciudadano San Jerónimo el día y hora en el que se imparte la actividad o llame al teléfono 670 78 85 45 (Sabina)   | Asociación Sabice Canarias.  | Consejo de Centro  |
| Martes, jueves de 18:00 a 21:00 y viernes de 17:00 a 20:00 horas. (Durante todo el año) | <b>Taekwondo Infantil</b>   | Entrenamientos y participación en competiciones de Taekwondo Infantil. Para más información e inscripción acuda en horario de la actividad o llamar al teléfono 662 57 29 38 (Rayco)  | Asociación Cultural y Deportiva INNAE  | Consejo de Centro  |
| Miércoles de 18:30 a 20:00 (Curso escolar 2024-2025)                                    | <b>Tutorizaciones de la ESO</b>   | Tutorizaciones de Educación Secundaria Obligatoria para personas mayores de edad.   | Radio ECCA   | Participación Ciudadana de La Laguna                       |
| Martes y jueves de 17:00 a 19:00 horas (Durante todo el año)                            | <b>Clases de Baile Urbano y K-Pop para el público Infantil y Juvenil. Proyecto K-House Dance Academy.</b> | La Asociación Juvenil K-House desarrollará su Proyecto de Baile Juvenil denominado "K-House Dance Academy" destinado a la formación de Baile Urbano y K-Pop al público infanto-juvenil, con edades comprendidas entre los 6 y los 18 años. K-House Academy tiene como fin fomentar el ocio saludable a través del arte de la danza. Impartirán clases de baile juvenil dos días en semana. Para más información e inscripción diríjase directamente por mensaje al Instagram @oficialkhouse o al tlf. 620 350 652.  | Asociación Juvenil K-House   | Consejo de Centro  |
| Lunes y miércoles de 12:00 a 13:00 horas (Durante todo el año)                          | <b>Clases de Salsa</b>  | Se está configurando un grupo para impartir clases de salsa dos días en semana en horario de mañana. Para más información e inscripción hable directamente con la Asociación Sabice a través del teléfono de contacto 670 78 85 45.   | Asociación Sabice  | Consejo de Centro  |

## CENTRO CIUDADANO SAN LÁZARO

| HORARIO                       | ACTIVIDAD                     | DESCRIPCIÓN   | PROMUEVE    | COLABORA |
|-------------------------------|-------------------------------|---|-------------|----------|
| Martes de 21:00 a 23:00 horas | <b>Ensayo cuerpo de baile</b> | Ensayo del cuerpo de baile de Agrupación Folklórica Arraigo | A.F Arraigo |          |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|  |                                       |  |  |  |
|--|---------------------------------------|--|--|--|
| Jueves de 21:00 a 23:00 horas              | <b>Ensayo parranda</b>                | Ensayo de la parranda de Agrupación Folklórica Arraigo   | A.F Arraigo                                |  |
| Miércoles y viernes de 20:00 a 22:00 horas | <b>Ensayo Parranda San Lázaro</b>     | Ensayo de la Parranda San Lázaro   | A.VV. San Lázaro                           |  |
| Lunes de 16:00 a 18:00 horas               | <b>Taller de Creatividad</b>          | <p>· Mediante esta actividad lo que se pretende es conseguir, que las personas sean capaces de pensar, analizar la información, comprender las relaciones causa-efecto y sacar conclusiones, favoreciendo así el proceso creativo.</p> <p>Los medios que se utilizarán para lograr estos objetivos son entre otros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pintar</li> <li>-Obras de arte con material reciclado</li> <li>-Jugar con plastilina. ...</li> <li>-Hacer puzles. ...</li> <li>-Hacer manualidades. ...</li> <li>-Juegos de palabras.</li> </ul> <p>impartida por alumnos/as de la facultad de Bellas Artes de la Universidad de La Laguna</p> | Asociación Mayores El parque se San Lázaro | Alumnos/as de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de La Laguna |
| Martes de 16:00 a 17:15 horas              | <b>Taller de Cocina Saludable</b>     | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Cocina Saludable, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.  | Área de Bienestar Social                   | Asociación Mayores El parque se San Lázaro                               |
| Martes de 16:00 a 17:30 horas              | <b>Taller de Manualidades</b>         | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Manualidades, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.  | Área de Bienestar Social                   | Asociación Mayores El parque se San Lázaro                               |
| Viernes de 16:30 a 17:30 horas             | <b>Taller de Estimulación Musical</b> | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Estimulación Musical, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.  | Área de Bienestar Social                   | Asociación Mayores El parque se San Lázaro                               |

## CENTRO CIUDADANO SAN LUÍS GONZAGA

| HORARIO  | ACTIVIDAD   | DESCRIPCIÓN  | PROMUEVE                              | COLABORA          |
|--|---|--|---------------------------------------|-------------------|
| Lunes 14 de octubre a las 17:00 horas          | <b>Actividad Formativa sobre educar y sensibilizar en los aspectos básicos relacionados con el colectivo LGBTI+</b> | Se llevará a cabo una actividad formativa abierta a toda la comunidad, cuyo propósito es educar y sensibilizar en los aspectos básicos relacionados con el colectivo LGBTI+. Esta actividad será para que las personas asistentes puedan adquirir conocimientos y generar conciencia sobre diversidad e inclusión.   | Asociación Juvenil y Cultural de KAUA | Consejo de Centro |
| Viernes 18 de octubre a las 17:00 horas        | <b>Actividad difusión</b>   | Realizaremos una actividad de difusión, que consiste en una sesión breve en el vestíbulo del Centro Ciudadano San Luis Gonzaga, a partir de las 17:00 horas. Esta actividad durará aproximadamente 1 hora, durante la cual presentaremos información importante a la comunidad. Luego, organizaremos una salida por el barrio para pegar carteles y visibilizar las actividades que estamos promoviendo. | Asociación Juvenil y Cultural de KAUA | Consejo de Centro |
| Jueves 24 de octubre de 2024 a las 16:00 horas | <b>Drag Talent Show</b>   | Este día se llevará a cabo el "Drag Talent Show", una actividad especial diseñada para promover el aprendizaje sobre el arte Drag y la cultura LGBTI+. Será un evento práctico en el que las participantes podrán explorar y aprender más sobre esta expresión artística.  | Asociación Juvenil y Cultural de KAUA | Consejo de Centro |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|   |                                  |   |                                     |  |
|---|----------------------------------|---|-------------------------------------|--|
| Miércoles de 16:00 a 18:00  | <b>Taller de manualidades</b>    | Taller de manualidades donde se harán diferentes trabajos. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.  | A.VV. Octubre 1953 San Luis Gonzaga | Consejo de Centro                                    |
| Lunes de 17:45 a 19:15 horas  | <b>Taller de pintura</b>         | A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Pintura, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.   | Área de Bienestar Social            | Asoc. Mayores Santísimo Cristo de la Montaña de Taco |
| Martes de 17:45 a 19:15 horas   | <b>Taller de manualidades</b>    | A través de Bienestar Social se le ofrece a los mayores la actividad de Manualidades, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.  | Área de Bienestar Social            | Asoc. Mayores Santísimo Cristo de la Montaña de Taco |
| Martes y jueves de 17:00 a 19:00 horas  | <b>Clases de idiomas</b>         | Clases de idiomas para niños/as. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado.  | Fundación Universidad ULL           |  |
| Lunes y jueves de 16:00 a 20:00 horas. desde el 16 de septiembre hasta finales de diciembre | <b>Talleres de Teatro Social</b> | Clases de Teatro Social dirigidos a todos los públicos. Para más información acudir al centro en el horario indicado. El “Teatro Social”, particularmente teatro foro, busca abordar problemas desde su raíz y promover soluciones colaborativas para fomentar la participación y cooperación democrática. De esta manera estos talleres buscan formar a jóvenes en esta herramienta para poder ofrecer bolos y actividades relacionadas a la ciudadanía. | Asoc. Juvenil y Cultural KAUA       |  |

## CENTRO CIUDADANO SAN MATÍAS II

| HORARIO  | ACTIVIDAD                                       | DESCRIPCIÓN   | PROMUEVE                         | COLABORA          |
|--|---|---|----------------------------------|-------------------|
| Jueves 24 de octubre a las 17:15 horas                 | <b>Club de Lectura</b>                          | Reunión mensual del Club de Lectura de la Biblioteca del centro. Esta actividad fomenta el hábito de lectura, el intercambio de opiniones y la reflexión. Interesados acudir en el horario de la actividad. | Biblioteca del centro            | Consejo de centro |
| Todos los jueves de octubre a las 18:30 horas          | <b>Taller de Escritura</b>                      | Taller de escritura creativa que se celebrará en la Biblioteca del centro. Interesados acudir en el horario de la actividad.  | Biblioteca del centro            | Consejo de centro |
| Jueves 31 de octubre a partir de las 17:30 horas       | <b>Celebración de Halloween</b>                 | Se realizarán varias actividades relacionadas con ese día como túnel del terror, discoteca infantil terrorífica, talleres de manualidades y merienda participativa  | Consejo de Centro                |                   |
| Lunes y jueves de 17:00 a 18:30 horas                  | <b>Ensayo de Folclore Canario</b>               | Ensayos de folclore. Para formar parte del grupo llamar al 685770129  | Grupo de mujeres del barrio      |                   |
| Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00 horas               | <b>Taller de Pintura</b>                        | Taller de pintura. Inscripción en el tlf. 697 348 989.  | Asociación de Mujeres Libergara  | Consejo de Centro |
| Martes de 10:00 a 12:00 horas                          | <b>Taller de Cestería</b>                       | Taller sobre cestería canaria dirigido a cualquier persona. Inscripción en el tlf. 659 155 336.   | Asociación de Mujeres Libergara  | Consejo de Centro |
| Miércoles de 18:00 a 20:00 horas                       | <b>Taller de Fofuchas y Manualidades</b>        | Taller de creación de Fofuchas dirigido a cualquier persona. Inscripción en el tlf. 611 256 862.  | Asociación de Vecinos La Montaña | Consejo de Centro |
| Martes de 9:30 a 11:30 y jueves de 18:30 a 20:30 horas | <b>Taller Confección Vestimenta Tradicional</b> | Taller de creación y perfeccionamiento de vestimentas típicas canarias. Inscripción en el tlf. 666 270 472.   | Asociación de Mujeres Libergara  | Consejo de Centro |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|   |                                   |  |                                       |                   |
|---|-----------------------------------|--|---------------------------------------|-------------------|
| Lunes y miércoles de 18:30 a 19:15 horas                        | <b>Pilates (Tarde)</b>            | Taller de Pilates. Actividad deportiva y terapéutica. Inscripción en el WhatsApp 690 054 286.  | Asociación de Vecinos La Montaña      | Consejo de Centro |
| Lunes y jueves de 20:30 a 21:30 horas                           | <b>Pilates (Noches)</b>           | Taller de Pilates. Actividad deportiva y terapéutica. Inscripción en el tlf. 659 531 793.  | Asociación de Vecinos La Montaña      | Consejo de Centro |
| Miércoles de 19:30 a 20:30 horas                                | <b>Bachata para chicas</b>        | Taller de Bachata estilo chica. Inscripción en el tlf. 636 278 477.  | Asociación de Vecinos La Montaña      | Consejo de Centro |
| Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 horas                        | <b>Wing Tsun</b>                  | Taller de Wing Tsum, arte marcial de origen chino. Actividad deportiva. Inscripción en el tlf. 609 711 848.  | Asoc. G & R Wing Tsun                 | Consejo de Centro |
| Lunes y jueves de 18:30 a 20:00 horas                           | <b>Bujinkan Ninjutsu</b>          | Taller del arte marcial Bujinkan Ninjutsu. Inscripción en el tlf. 647 428 634.   | Asociación de Vecinos La Montaña      | Consejo de Centro |
| Lunes y miércoles de 17:00 a 19:00 horas                        | <b>La Escuelita</b>               | Actividades de aprendizaje y estimulación cognitiva para mayores. Más información en el tlf. 922 62 42 76.   | Servicio de Biblioteca                | Consejo de Centro |
| Lunes de 19:00 a 20:00 y miércoles y jueves 18:30 a 20:00 horas | <b>Defensa Personal Krav Maga</b> | Taller de Defensa Personal Krav Maga. Combate mano a mano que enseña a defender y a contratacar al mismo tiempo. Actividad deportiva. Inscripción en: 619.32.32.80   | Asociación de Vecinos La Montaña      | Consejo de Centro |
| Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 horas                        | <b>Yoga</b>                       | Taller de Yoga. Actividad que engloba el ejercicio físico, la respiración, la meditación... Inscripción e información en el tfno: 616.542.578  | Asociación GR Wing Tsun               | Consejo de Centro |
| Lunes y miércoles de 17:30 a 18:30 horas                        | <b>Entreno Dual</b>               | Entreno Dual (Funcional y Zumba Fit) Funcional: Ejercicios de fuerza con material deportivo variado y Zumba Fit: Cardio de alto rendimiento (con y sin pesas). Inscripción e información en el tfno. 622,821,568 | Asoc. Cultural y Musical Angora       |                   |
| Martes y viernes de 10:30 a 11:30 horas                         | <b>Zumba Fit</b>                  | Zumba Fit. Cardio de alto rendimiento (con o sin pesas). Inscripción e información en el tfno 622.821.568  | Asoc. Cultural y Musical Angora       |                   |
| Lunes de 17:00 a 19:00 horas                                    | <b>Taller de Canto</b>            | Taller de canto impartidas por la cantante Virginia Guantanamera. Inscripción en el mismo centro los lunes de 17:00 a 19:00 horas.   | Concejalía de Participación Ciudadana |                   |

## CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE CHIMISAY I

| HORARIO   | ACTIVIDAD                     | DESCRIPCIÓN  | PROMUEVE                 | COLABORA                              |
|---|-------------------------------|--|--------------------------|---------------------------------------|
| Viernes de 10:00 a 12:00 horas                    | <b>Taller de Pintura</b>      | Taller de pintura dirigido para el grupo de personas mayores que deseen participar   | Área de Bienestar Social | Asociación de Mayores Nuestra Ilusión |
| Lunes, miércoles y viernes de 17:00 a 19:30 horas | <b>Ensayos A.F. Tajinaste</b> | Ensayos semanales  | A.F Tajinaste            | A.F. Tajinaste                        |
| Martes de 18:00 a 19:00 horas                     | <b>Taller Yoga</b>            | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Yoga, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.    | Área de Bienestar Social | Asoc. de Mayores Nuestra Ilusión      |
| Miércoles de 18:00 a 19:15 horas.                 | <b>Taller de Memoria</b>      | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Memoria, para más información acudir al centro en el horario de la actividad. | Área de Bienestar        | Asociación de Mayores Nuestra Ilusión |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|                               |                               |  |                      |   |
|-------------------------------|-------------------------------|--|----------------------|---|
| Lunes de 16:00 a 18:00 horas. | <b>Estimulación Cognitiva</b> | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Estimulación Cognitiva impartida por alumnado de la ULL, para más información acudir al centro en el horario de la actividad. | Área de Bienestar    | Asociación de Mayores Nuestra Ilusión y ULL |
| Jueves de 16:00 a 18:00 horas | <b>Cocina Saludable</b>       | A través de Bienestar Social se les ofrece a los mayores la actividad de Cocina Saludable, para más información acudir al centro en el horario de la actividad.  | Área de de Bienestar | Asociación de Mayores Nuestra Ilusión       |

## CENTRO CIUDADANO SAN MIGUEL DE GENETO

| HORARIO   | ACTIVIDAD  | DESCRIPCIÓN  | PROMUEVE   | COLABORA   |
|---|--|--|--|--|
| Lunes 07, Martes 08 y Miércoles 09 de octubre a partir de las 19:00 horas                               | <b>II Jornadas de Patrimonio Histórico de San Miguel de Geneto</b> | Charlas, Exposición.   | Asociación Belenista El Castrejón y Asociación Cultural San Borondón | Concejalía de Patrimonio Cultural del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna |
| Viernes 25 de octubre a partir de las 17:00 horas   | <b>Halloween</b>   | Terrible Viernes de Miércoles.   | ACM Angora   | Consejo de Centro  |
| Mañanas: Lunes y Miércoles de 12:00 a 13:00 horas.<br>Tardes: Lunes y Miércoles de 18:00 a 19:00 horas. | <b>Yoga</b>  | Clase física de estiramientos y relajación.<br>Inscripción previa: Sheyla 691 202 170  | AVV El Moral   | Consejo de Centro  |
| Lunes de 19:00 a 20:00 horas.   | <b>Meditación</b>  | Ejercicios de calma mental y bienestar. Inscripción previa: Sheyla 691 202 170   | AVV El Moral   | Consejo de Centro  |
| Ver en descripción.   | <b>Pilates</b>   | Disciplina deportiva basada en estiramiento y acondicionamiento físico.<br>Inscripción previa: Laura 636 156 137<br>Mañanas: Lunes, Miércoles y Jueves de 09:00 a 10:00 horas.<br>Tardes: Lunes y Miércoles de 17:00 a 18:00 y de 20:00 a 21:00 horas. Viernes de 18:00 a 19:00 horas. | AVV El Moral   | Consejo de Centro  |
| Lunes y Miércoles de 16:00 a 18:00 y de 18:00 a 20:00 horas.  | <b>Cerámica Creativa</b>   | Se impartirán talleres de cerámica creativa.<br>Inscripción previa: Juan 639 075 515   | Asociación Belenista y Cultural El Castrejón                         | Consejo de Centro  |
| Mañanas: Lunes y Miércoles de 10:00 a 11:00 horas.<br>Tardes: Lunes y Miércoles de 19:00 a 20:00 horas. | <b>Zumba</b>   | Disciplina fitness mediante movimientos de baile combinados.<br>Inscripción previa: Casandra 655 408 797   | AVV El Moral   | Consejo de Centro  |
| Jueves de 19:00 a 20:30 horas.  | <b>Bailes Latinos</b>  | Se imparten clases de bailes latinos (salsa, bachata, merengue...)<br>Inscripción previa: Casandra 655 408 797   | AVV El Moral   | Consejo de Centro  |
| Martes y Jueves de 10:00 a 11:00 horas.   | <b>Clases de Mantenimiento</b>                                     | Ejercicios físicos de bajo impacto y moderados. Inscripción previa: Casandra 655 408 797   | AVV El Moral   | Consejo de Centro  |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|   |  |   |   |                   |
|---|--|---|---|-------------------|
| Jueves de 18:00 a 19:00 horas.  | <b>Bailes Modernos Infantil</b>            | Clases de bailes modernos para niños/as de entre 7 a 13 años. Inscripción previa: Casandra 655 408 797  | AVV El Moral                              | Consejo de Centro |
| Viernes de 17:30 a 19:00 horas.   | <b>Dibujo y Pintura Infantil / Juvenil</b> | Se imparten clases de dibujo y pintura utilizando varias técnicas, actividad dirigida a menores. Inscripción previa: Raúl 640 662 587   | Asociación Cultural y Musical Angora      | Consejo de Centro |
| Viernes de 19:00 a 21:00 horas.   | <b>Dibujo y Puntura Adultos</b>            | Aprendizaje de técnicas de dibujo y pintura. Inscripción previa: Raúl 640 662 587   | Asociación Cultural y Musical Angora      | Consejo de Centro |
| Lunes de 16:00 a 18:00 horas.   | <b>Vestimenta Tradicional</b>              | Clases de confección de vestimentas tradicionales. Inscripción previa: Carmen 666 270 472   | Asociación Cultural y Musical Angora      | Consejo de Centro |
| Mañanas: Lunes de 10:00 a 13:00<br>Tardes: Martes y Miércoles de 17:00 a 20:00 horas. | <b>Crochet</b>                             | Iniciación, guía de proyectos y charlas entorno al ganchillo. Inscripción previa: Klothly 616 110 375   | Asociación Cultural y Musical Angora      | Consejo de Centro |
| Jueves de 17:00 a 19:00 horas.  | <b>Arreglos y Reutilización de Ropa</b>    | Se llevarán a cabo talleres sostenibles de transformación de ropa que se deja abandonada para darle un segundo uso y adaptarla al gusto. Inscripción previa: Gely 637 338 993   | AVV El Moral                              | Consejo de Centro |
| Jueves de 17:30 19:30 horas.  | <b>Clases de Cuerdas</b>                   | Guitarra, Bandurria, Timple, Laúd, Bajo, Cuatro Venezolano, Ukelle; Tabladura medida, aplicados al folclore y canción popular de Canarias. Inscripción previa: Noly 676 398 407 o Sandra 677 037 310  | Asociación Cultura y Musical San Borondón | Consejo de Centro |
| Jueves de 19:00 a 20:00 horas.  | <b>Clases de Guitarra y Bajo</b>           | Se imparten clases de guitarra y bajo, se trabajarán diferentes estilos musicales y solfeo. Inscripción previa: Frank 669 885 277   | Parranda IXEMAD                           | Consejo de Centro |
| Martes de 18:00 a 20:00 horas.  | <b>Teatro Adulto</b>                       | Clases de teatro para adultos en la que se incluyen actividades como: sensibilización de los sentidos, conciencia y expresión corporal, creación de personajes, improvisaciones grupales, juego teatral...Inscripción previa: Amalia 628 283 445  | Actrices con A                            | Consejo de Centro |
| Miércoles y Viernes de 10:00 a 11:30 horas.   | <b>Bailes Canarios 3º Edad</b>             | Se impartirán talleres de bailes canarios destinados a la 3º Edad. Inscripción previa: Francisco 634 584 065  | Asociación Cultural y Musical Angora      | Consejo de Centro |
| Martes de 17:30 a 19:30 horas.  | <b>Chácaras y Tambores</b>                 | Clases de aprendizaje en el manejo de las chácaras y tambores. Inscripción previa: Leandro 620 017 617  | Asociación Musical El Moral               | Consejo de Centro |
| Martes de 19:30 a 20:30 horas.  | <b>Bailes Tradicionales de Tambor</b>      | Clases de bailes típicos con tambores, dentro de la categoría de Chácaras y tambores. Inscripción previa: Leandro 620 017 617   | Asociación Musical El Moral               | Consejo de Centro |
| Lunes de 17:00 a 19:00 horas.   | <b>Sevillanas</b>                          | Clases para aprender su coreografía, compás, estructura, pasos y posiciones del cuerpo. Inscripción previa: Ana 677 084 639   | AVV El Moral                              | Consejo de Centro |
| Ver en descripción.   | <b>Entrenamiento Funcional</b>             | Entrenamiento Funcional que incluye musculación, estiramientos, GAP y cardio. Inscripción previa: Fátima 622 821 568<br>Mañanas: Martes de 11:30 a 13:00 y Viernes de 11:00 a 12:30 horas<br>Tardes: Lunes y Miércoles de 19:00 a 20:00 horas. Martes y Jueves de 17:00 a 18:00 horas y de 18:00 a 19:00 horas. | Asociación Cultural y Musical Angora      | Consejo de Centro |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|                                       |  |   |                                       |                   |
|---------------------------------------|--|---|---------------------------------------|-------------------|
| Martes y Jueves de 8:30 a 15:30 horas | <b>Formación, Asesoramiento y Búsqueda de Empleo</b>                                 | Atenciones para formaciones, asesoramiento y búsqueda de empleo. Cita previa: Ulays: 671 489 792  | Fundación Don Bosco Salesianos Social | Consejo de Centro |
| Lunes y Jueves de 10:00 a 11:30 horas | <b>Proyecto Actívate (Actividades Cognitivas de Memoria, Manuales y Artísticas )</b> | Talleres de ocio para reforzar la memoria e incentivar la capacidad intelectual a través de actividades lúdicas, manuales y de lecto-escritura. Personas jubiladas, prejubiladas y/o de la tercera edad. Inscripción Previa: Fátima 622 821 568 | Asociación Cultural y Musical Angora  | Consejo de Centro |
| Lunes de 20:00 a 21:00                | <b>Bailes Latinos Iniciación</b>   | Se imparten clases de Iniciación de bailes latinos (salsa, bachata, merengue...) Inscripción previa: Casandra 655 408 797   | AVV El Moral                          | Consejo de Centro |
| Jueves de 19:30 a 21:00 horas         | <b>Iniciación Bailes Canarios 3º Edad</b>  | Se impartiran talleres, para principiantes de bailes canarios destinados a la 3º Edad. Inscripción previa: Francisco 634 584 065  | Asociación Cultural y Musical Angora  | Consejo de Centro |

## CENTRO CIUDADANO SAN ROQUE

| HORARIO                                  | ACTIVIDAD                     | DESCRIPCIÓN  | PROMUEVE      | COLABORA |
|--|-------------------------------|--|---------------|----------|
| Lunes y miércoles de 17:00 a 18:30 horas | <b>Taller de Manualidades</b> | Se trabajarán diversas técnicas con materiales de todo tipo, se elaborarán proyectos mensuales con temáticas para días señalados. Inscripción previa 654419411 /Eli) | AVV San Roque |          |

## CENTRO CIUDADANO TEJINA

| HORARIO                                     | ACTIVIDAD                         | DESCRIPCIÓN  | PROMUEVE                              | COLABORA          |
|---|-----------------------------------|--|---------------------------------------|-------------------|
| Miércoles de 10:00 a 12:00 horas.           | <b>Cestería</b>                   | Clases de confección de cestas artesanas. Más información acudiendo el día y horario de la actividad.  | Asociación de Vecinos Las Tres Calles | Consejo de Centro |
| Martes y jueves de 8:30 a 10:40 horas.      | <b>Pilates</b>                    | Clases de Pilates. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 677111572 (Gigly).  | Asociación de Vecinos Las Tres Calles | Consejo de Centro |
| Jueves de 18:30 a 20:00 horas.              | <b>Bailes Folclóricos</b>         | Clases de bailes folclóricos. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 605157663 (Yurena).  | Asociación Cultural Guatatiboa        | Consejo de Centro |
| Miércoles y viernes de 16:00 a 17:00 horas. | <b>Clases de Lengua de Signos</b> | Clases de lengua de signos. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.  | Asociación de Vecinos Las Tres Calles | Consejo de Centro |
| Lunes y miércoles de 16:00 a 17:00 horas.   | <b>Tai-chi y Chi-kung</b>         | Clases de Tai-chi y chi-kung. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 681041546 (Matías).  | Asociación de Vecinos Las Tres Calles | Consejo de Centro |
| Ver en descripción.                         | <b>Taller de Dibujo y Pintura</b> | Se realizará un taller de dibujo y pintura para todos los niveles. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad, contactando en <a href="mailto:artecreadores@gmail.com">artecreadores@gmail.com</a> o llamando al tlf. 622698176 (no se responden WhatsApp).<br>Martes de 17:00 a 19:00 horas (grupo para adultos). Jueves de 17:00 a 19:00 horas (grupo para niñas/os y adolescentes). | Asociación Artecreadores              | Consejo de Centro |
| Lunes y miércoles de 20:30 a 21:30 horas.   | <b>Zumba con Aránzazu</b>         | Se realizará la actividad de Zumba. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.  | Asociación Solidaria de Corazón       | Consejo de Centro |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|   |   |  |                                       |                   |
|---|---|--|---------------------------------------|-------------------|
| Jueves de 17:00 a 18:30 horas             | <b>Iniciación de instrumentos: guitarra, laúd y bandurria</b> | Se impartirán clases de iniciación a guitarra, laúd y bandurria. Para más información llamar al tlf. 609 611 259.  | Asociación Cultural Guatatiboa        |                   |
| Martes de 19:30 a 20:30 horas.            | <b>Metafísica</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ley de mentalismo.</li> <li>- Las siete leyes universales.</li> <li>- Manejo y uso correcto del pensamiento y sentimiento.</li> <li>- Meditación.</li> <li>- Principios básicos de las grandes religiones.</li> <li>- Grandes pensadores.</li> </ul> Se impartirán clases de metafísica. Para más información o inscripción contactar llamando al tlf. 647400619 (Ana Tovar). | Asociación de Vecinos Las Tres Calles | Consejo de Centro |
| Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00 horas. | <b>Clases de inglés</b>                                       | Se impartirán clases de inglés dirigidas tanto para niños/as entre 8 y 14 años como para adultos a partir de los 16 años.<br><br>Para más información o inscripción contacte con José Luis y Emma a través del correo <a href="mailto:emmamfrancis@hotmail.com">emmamfrancis@hotmail.com</a> o llamando a los tlf.606 809 802 y/o 611 621 816.   | Asociación de Vecinos Las Tres Calles | Consejo de Centro |

## CENTRO CIUDADANO VALLE DE GUERRA

| HORARIO   | ACTIVIDAD  | DESCRIPCIÓN  | PROMUEVE                                     | COLABORA          |
|---|--|--|--|-------------------|
| De lunes a viernes en horario del Centro                                      | <b>Clases de la Academia del Patronato Ntra. Sra. de Lourdes</b> | Se impartirán clases a través de la Academia del Patronato de Música de las siguientes materias: Música y movimiento, Solfeo, Piano, Trompa, Trompeta, Trombón, Bombardino, Clarinete, Flauta, Percusión, Saxo, Tuba. Información e inscripción en el Centro Ciudadano los lunes de 16:30 a 19:30 horas y miércoles de 16:30 a 20:30 horas. Más información: 630741122 o <a href="mailto:gestion.bandavalleguerra@gmail.com">gestion.bandavalleguerra@gmail.com</a>  | Patronato de Música Ntra. Sra. de Lourdes    | Consejo de Centro |
| Ver en descripción.   | <b>Formación Básica Inicial</b>                                  | Información de los <b>horarios</b> en tel. 922 15 03 12, Whatsapp al 689 221 250 o correo electrónico <a href="mailto:38011108@gobiernodecanarias.org">38011108@gobiernodecanarias.org</a><br><br>Clases de alfabetización dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste. Para más información e inscripción llamar al 922 15 03 12, o 689221250 (WhatsApp) o en el enlace: <a href="https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/">https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/</a> | CEPA Comarca Nordeste                        | Consejo de Centro |
| Ver en descripción.   | <b>Clases de Graduado en ESO</b>                                 | Información de los <b>horarios</b> en tel. 922 15 03 12, Whatsapp al 689 221 250 o correo electrónico <a href="mailto:38011108@gobiernodecanarias.org">38011108@gobiernodecanarias.org</a><br><br>Clases de secundaria dirigidas a adultos a través del CEPA Comarca Nordeste. Para más información e inscripción llamar al 922 15 03 12, o 689221250 (WhatsApp) o en el enlace: <a href="https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/">https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cepacomarcanordestedetenerife/matricula/</a>     | CEPA Comarca Nordeste                        | Consejo de Centro |
| Viernes de 17:00 a 19:00 horas.   | <b>Taller de Dibujo y Pintura.</b>                               | Se realizará un taller de dibujo y pintura para niños/as y adolescentes a partir de 6 años. (Adultos llamar para consultar) Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o contactando en <a href="mailto:artecreadores@gmail.com">artecreadores@gmail.com</a> o llamando al tlf. 622698176 (no se responden WhatsApp).  | Asociación Artecreadores                     | Consejo de Centro |
| Viernes: 1º Grupo: de 18:00 a 19:00 horas<br>2º Grupo: de 19:00 a 20:00 horas | <b>Taller de Escritura Creativa</b>                              | Se realizará un Taller de Escritura Creativa, impartido por el escritor Daniel A.D. Pérez. Más información e inscripciones llamando al tlf. 629 927 634<br><br>- 1º Grupo: hasta 12 años<br>- 2º Grupo: a partir de 13 años  | Asociación Músico Cultural Murga Las Pirujas | Consejo de Centro |

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|   |  |   |  |                   |
|---|--|---|--|-------------------|
| Martes y jueves:<br>1º Grupo: de 17:30 a 18:30 horas.<br>2º Grupo: de 18:30 a 19:30 horas.<br>3º Grupo: de 19:30 a 20:30 horas. | <b>Baile Moderno</b>   | Se realizará un taller de Baile Moderno. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad o llamando al tlf. 615 05 64 41 o 628807807<br>- 1º Grupo de 4 a 7 años<br>- 2º Grupo de 8 a 12 años<br>- 3º Grupo adultos más de 12 años | Asociación Músico Cultural Murga Las Pirujas | Consejo de Centro |
| Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas.   | <b>Dancefit</b>  | Se realizará un taller de Dancefit. Información e inscripciones llamando al tlf. 615 05 64 41 o 610 977 952   | Asociación Músico Cultural Murga Las Pirujas | Consejo de Centro |
| Lunes de 17:30 a 19:00 horas  | <b>Baile Folclórico</b>                                      | Se realizará un taller de Baile Folclórico. Información e inscripciones 605 157 963   | Asociación Cultural Guatatiboa               | Consejo de Centro |
| Miércoles y viernes de 17:00 a 19:00 horas  | <b>Taller de Iniciación a la Moda y Reciclaje de Prendas</b> | Se realizará un taller de iniciación a la moda y reciclaje de prendas para todos los niveles. Información e inscripciones llamando al tlf. 667 28 10 84 (Feliciano).  | Asociación Mayores El Apio                   | Consejo de Centro |
| Lunes de 16:00 a 17:30 horas.   | <b>Taller Actividad Física-Estimulación Cognitiva</b>        | Actividad física y estimulación cognitiva, dirigida a las personas mayores del municipio. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.   | Área de Bienestar Social                     | Consejo de Centro |
| Viernes a las 18:00 horas   | <b>Taller Estimulación Musical</b>                           | Taller de estimulación musical dirigido a las personas mayores del municipio. Más información e inscripción acudiendo el día y horario de la actividad.   | Área de Bienestar Social                     | Consejo de Centro |

## CENTRO CIUDADANO VALLE JIMÉNEZ

| HORARIO   | ACTIVIDAD                                  | DESCRIPCIÓN  | PROMUEVE                         | COLABORA |
|---|--|--|----------------------------------|----------|
| Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00                          | <b>Clases de Gimnasia de Mantenimiento</b> | Clases de gimnasia de mantenimiento donde se logra un acondicionamiento físico general, se trabaja elementos de coordinación, ejercicios de movilidad articular y de acondicionamiento físico de bajo impacto. Para más información acudir al centro ciudadano en el horario indicado. | A.VV. Valle Jiménez              |          |
| Miércoles de 18:30 a 22:00 y viernes de 20:30 a 22:00 horas | <b>Clases de Guitarra</b>                  | Clases para aprender a tocar la guitarra.  | A.VV. Valle Jiménez              |          |
| Martes a sábado de 17:00 a 22:30                            | <b>Juegos de mesa</b>                      | Se reúnen en el centro ciudadano para jugar a diferentes juegos de mesa  | A.VV. Valle Jiménez              |          |
| martes y viernes de 18:00 a 20:00 horas                     | <b>Ensayo de grupo de música</b>           | Ensayo de un grupo de música de nueva creación   | Grupo música                     |          |
| Sábados a las 17:00 horas                                   | <b>Fútbol chapas</b>                       | Se harán ligas, torneos y talleres sobre esta afición apasionante. Para más información sobre esta actividad, acudir en el horario indicado.   | Club Fútbol Chapas La Laguna LFC |          |

## CENTRO CIUDADANO VILLA HILARIA

| HORARIO | ACTIVIDAD | DESCRIPCIÓN | PROMUEVE | COLABORA |
|---------|-----------|-------------|----------|----------|
|---------|-----------|-------------|----------|----------|

# CENTROS C IUDADANOS DE LA LAGUNA – OCTUBRE 2024

<https://www.aytolalaguna.es/servicios/participacion-ciudadana/centros-ciudadanos/>



|   |                                     |  |                                   |                   |
|---|-------------------------------------|--|-----------------------------------|-------------------|
| Jueves 31 de octubre a partir de las 18:00 horas. | <b>Fiesta Infantil de Halloween</b> | Se celebrará una Fiesta con motivo de Halloween en la que se harán juegos infantiles, con disfraces, karaoke, baile y merienda participativa.  | AVV Los Dragos                    | Consejo de Centro |
| Martes y jueves de 17:30 a 18:30 horas            | <b>Entrenamiento Funcional</b>      | Entrenamiento Funcional que incluye musculación, estiramientos, GAP y cardio. Inscripción previa: Macarena 661 246 400   | Asoc. Cultural Angora             | Consejo de Centro |
| Lunes de 18:30 a 20:30 horas                      | <b>Taller de Vocalización</b>       | Taller de vocalización, para todas aquellas personas que deseen participar. Para más información, pueden ponerse en contacto al siguiente correo electrónico: avlosdragos@hotmail.es | A.VV. Los Dragos de Villa Hilaria | Consejo de Centro |

## CENTRO CIUDADANO VISTAMAR

| HORARIO  | ACTIVIDAD                               | DESCRIPCIÓN  | PROMUEVE   | COLABORA  |
|--|---|--|--|---|
| Martes 15 de octubre de 17:00 a 18:30 horas      | <b>Charla</b>                           | Con motivo del Día Mundial contra el Cáncer de Mama el 19 de octubre se impartirá una charla "Detección precoz del cáncer de mama y hábitos saludables"  | Asociación de cáncer de mama de Tenerife "Ámate" | Consejo de Centro                                 |
| Sábado 26 de octubre a partir de las 20:30 horas | <b>VII Encuentro de Boleros</b>         | Este año contará con las actuaciones de Grupo Isleño de Gran Canaria, Carolina Hernández Padrón de Tenerife y Trío Anaga 4 de Tenerife. Lugar: Parque Científico y Tecnológico Las Mantecas (La Cuesta). Entrada gratuita. | Asociación Cultural Musical "Anaga 4"            | Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna |
| Lunes de 17:00 a 18:00 horas                     | <b>Metafísica</b>                       | Actividad de relajación, coordinación y momento de paz   | Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan         | Consejo de Centro                                 |
| Lunes de 17:00 a 18:00 horas                     | <b>Pilates</b>                          | Ejercita tu cuerpo con ejercicios, estiramientos, relajación y danza.  | Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan         | Consejo de Centro                                 |
| Miércoles de 18:00 a 19:30 horas                 | <b>Danzoterapia</b>                     | Relajación, estiramientos y conexión con uno mismo.  | Asociación Cultural Cueva de Unicornios          | Consejo de Centro                                 |
| Martes de 18:00 a 19:00 horas                    | <b>Yoga</b>                             | Clases de guitarra para personas que sepan algo de solfeo, se perfeccionará la técnica, clases personalizadas.   | Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan         | Consejo de Centro                                 |
| Jueves de 16:30 a 18:30 horas                    | <b>Taller de Estimulación Cognitiva</b> | Son clases de bailes latinos como salsa y bachata en los que se perfeccionarán técnicas y movimientos mientras se lo pasan bien.   | Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan         | Consejo de Centro                                 |
| Viernes de 18:00 a 20:00 horas                   | <b>Bailes Latinos</b>                   | Taller de Memoria, promueve Bienestar Social   | Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan         | Consejo de Centro                                 |
| Viernes de 16:00 a 18:00 horas                   | <b>Crochet</b>                          | Se impartirán clases de crochet, técnica para tejer labores con hilo o lana que utiliza una aguja corta y específica. Persona de contacto: Rosa (635 677 198)  | Asociación de Mayores Vistamar de Ipalan         | Consejo de Centro                                 |

**ESTA PROGRAMACIÓN ESTÁ SUJETA A CAMBIOS.**