

# Programa de Actividades

Abril - Mayo  
Junio - Julio

# 10



La Caja  
verde

# 10

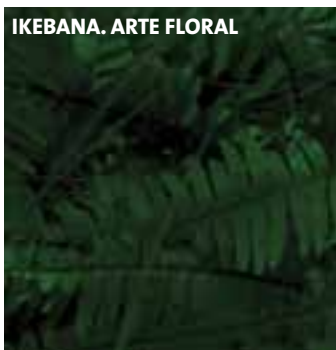
## **Abril - Mayo - Junio- Julio** **Programa de Actividades**

<b>Ecotalleres Adultos</b>	04
<b>Ecotalleres Infantiles</b>	20
<b>Ecosalud</b>	22
<b>Ecovisitas guiadas</b>	28
<b>Voluntariado medioambiental</b>	36
<b>Programas de eventos por Municipios</b>	38

La Caja de Canarias, a través de su Obra Social, presenta una nueva convocatoria de talleres y actividades de su denominado proyecto La Caja Verde, en el que se integra un conjunto de acciones formativas y lúdicas con el objetivo de promover la educación ambiental entre la población canaria. Con este fin se va configurando una programación de actividades en los diferentes municipios de Gran Canaria, Lanzarote y Fuerteventura, para lo cual se cuenta, además de con el Centro de Iniciativas de La Caja de Canarias, el CICCÁ, en Las Palmas de Gran Canaria, con los espacios cedidos por los diferentes ayuntamientos que han

querido sumarse a este proyecto como entidades colaboradoras.

Este programa de actividades de sensibilización, motivación, formación y dinamización social y cultural está dividido en varios bloques de contenido con el objetivo de profundizar en distintas dimensiones de la ecología, del medio natural y de la ecosalud. Cada bloque tendrá su propia vida, sus espacios para la reflexión, para el análisis crítico de las causas del deterioro ambiental, las fórmulas para mejorar y conservar nuestro entorno, nuestra salud y calidad de vida a través de métodos alternativos y naturales.



## IKEBANA. ARTE FLORAL

### El Taller:

Ikebana es un arte floral milenario que quiere decir: «dar vida a la flor», «vivificar las flores».

Detrás del Ikebana se esconde toda la tradición del denominado Budismo Zen.

Las creaciones que parten de este arte, no son sólo un ornamento floral: es una representación artística nacida del respeto y observación de la naturaleza, proporcionando sensación de belleza y paz emocional y mental.

Se utilizan semillas, flores, ramas, hojas y frutos de muchas plantas, con el objetivo de crear composiciones diversas que ayuden a reflexionar sobre los flujos de las estaciones y los ciclos de la vida. Disfrutaremos en una primera sesión de una muestra de los diferentes tipos de Ikebanas que iremos desarrollando en las siguientes sesiones del curso, finalizando el mismo, con la tradicional ceremonia del Té, que acompaña siempre a este tan peculiar arte.

### Imparte:

Chikako Saito. De la escuela Ohara y escuela estilo Koryuu.

### Dirigido a:

Particulares que deseen iniciarse en el arte floral Japonés.

### Duración:

12 horas.

### Número de plazas:

20.

### Precio:

70 euros.

### Lugar y fecha de impartición:

EN GRAN CANARIA :

#### ► Las Palmas de Gran Canaria:

CICCA. C/ Alameda de Colón, 1

**Fecha:** Abril 21 y 28. Mayo 5, 12, 19 y 26. Horario: Miércoles, de 18.00 a 20.00 horas.

#### Información:

CICCA.  
C/ Alameda de Colón, 1  
Tel. 928 368687



## RESTAURACIÓN DE MUEBLES CON TRATAMIENTO ECOLÓGICO



### El Taller:

Pensando en el proceso de restauración, con este taller queremos conseguir que la madera sea tratada con productos naturales, donde sufra lo mínimo posible y al mismo tiempo el resultado final sea excelente.

Planteamos una filosofía alternativa donde se respeta al mismo tiempo la pieza y el medio ambiente. No utilizamos productos nocivos que puedan afectar a la salud, o crear residuos que afecten y perjudiquen al medio ambiente. Así mismo ahondaremos en el conocimiento básico de la madera, sus peculiaridades, tipologías, plagas de insectos que la atacan y dañan explicando sus formas de combatirla. Llevaremos estos objetivos a la práctica mediante una valoración previa de la pieza, utilizando técnicas de encolado, ensamblado, etc. y procediendo posteriormente al lijado y preparación de la misma para finalmente pasar a los acabados de pintura.

### Imparte:

Maribel Sáez Contreras. Técnico superior en Artes Aplicadas. Experta en restauración de muebles.

**Nota:** El alumno deberá traer la pieza que quiere restaurar, aconsejando no sea de grandes dimensiones (un máximo de 60 X 70 cm aproximados. Ejemplo: mesa de noche, silla, arcón, marcos, etc.).

### Dirigido a:

Personas interesadas en la artesanía y las antigüedades, así como con el respeto y conservación del medioambiente.

### Duración:

20 horas.

### Número de plazas:

**Precio:** 50 euros (incluye materiales).

### Lugar y fecha de impartición:

EN GRAN CANARIA :

#### ► Arucas:

Salón de Actos de la Concejalía de Medio Ambiente de Arucas.

**Fecha:** Mayo 11, 14, 18, 21, 25 y 28.

Junio; 1, 4, 8 y 11.

Horario: Martes y Viernes de 19:00 a 21:00 horas.

**Información:** Concejalía de Medio Ambiente. C/ El Cerrillo, 9.

Tel.: 928 622929 - 928 623173

#### ► Las Palmas de Gran Canaria:

CICCA. C/ Alameda de Colón, 1.

Tel.: 928 368687

**Fecha:** Junio 29 y Julio 2, 6, 9, 13, 16, 20, 23, 27 y 30.

Horario: Martes y Viernes de 19:00 a 21:00 horas.

**Información:** CICCA.

C/ Alameda de Colón, 1.

Tel.: 928 368687



**El Taller:**

Este taller propone dar las pautas para crear un huerto en un lugar de la casa (azotea, balcón...) con el que poder experimentar y recuperar la experiencia de la tierra que hoy en día se ha perdido por nuestro estilo de vida. Además, con los conocimientos que se trasladarán a través de este taller se pretende contribuir a la mejora de los hábitos alimenticios y a la agricultura ecológica, todo ello de forma sencilla y divertida, experimentando, oliendo, tocando, saboreando.

Es un taller eminentemente práctico donde aprenderás a planificar el huerto, escoger los cultivos, plantar y trasplantar, protegerlos de las plagas, alimentarlo, así como a utilizar las herramientas necesarias y realizar tu propio compost.

Para finalizar visitaremos un huerto en marcha.

**Imparte:**

Rosa Campos. Técnico agrícola experta en Horticultura Ecológica y Biodinámica.

**Dirigido a:**

Todas aquellas personas con la inquietud de aprender a cultivar y cosechar en su propia casa, de manera práctica y ecológica.

**Duración:**

10 horas.

**Número de plazas:** 20.

**Precio:** 25 euros (incluye material).

**Lugar y fecha de impartición:**

EN GRAN CANARIA :

► **Las Palmas de Gran Canaria,** CLUB AECA. c/ Los Rosales, 5. Tafira

**Fecha:** Julio. Jueves 1, 8, 15, 22, y Viernes 23 (visita al huerto).  
Horario: de 18:30 a 20:30 horas.

**Información:** CICCA.  
C/ Alameda de Colón, 1.  
Tel.: 928 368687



## LA NATURALEZA A CABALLO: INICIACIÓN A LA EQUITACIÓN



### El Taller:

Un paseo a caballo es una forma fantástica de interactuar con la naturaleza puesto que, no sólo llegamos a puntos inaccesibles de otra forma, sino que estamos en pleno contacto con un animal que transmite serenidad, fuerza y positividad. En esta actividad, apta para principiantes, realizaremos un paseo a caballo por la zona Sur de la Isla, conociendo este entorno desde un punto de vista diferente.

**Sesión 1.-** 8 de Mayo: Instrucción sobre los diferentes tipos de caballos, capas, cuidados, alimentación, documentación y limpieza; y una ruta a caballo, en monturas de doma vaquera, por el barranco de Los Palmitos.

**Sesión 2.-** 15 de Mayo: Instrucción sobre monturas, bocados, y todo lo referente al equipamiento para montar a caballo de los cuatro estilos: la doma vaquera, la doma clásica, el salto y la doma western; y una ruta a caballo por una plantación de Aloe Vera donde podrán ver un viejo acueducto, cuevas de los aborígenes canarios y una zona agreste que hace recordar al Lejano Oeste.

**Sesión 3.-** 22 de Mayo: Instrucción sobre alimentación, amarre y

preparación para ejercicio; y una ruta a caballo hacia El Calderín y El Salobre donde podrán disfrutar de una de las mejores vistas de la zona turística de Maspalomas.

### Imparte:

Happy Horse - Limonium Canarias S.A.

### Dirigido a:

Cualquier persona mayor de 18 años de edad que quiera descubrir la naturaleza a caballo, sus cuidados y características.

### Duración:

Tres sábados (mañanas).

### Número de plazas:

**Precio:** 90 euros.

### Lugar y fecha de impartición:

EN GRAN CANARIA :

► **Las Palmas de Gran Canaria:**  
Salida desde la Fuente Luminosa.

**Fecha:** Mayo. Sábados, 8, 15 y 22  
**Horario:** 9.00 horas, salida desde la Fuente Luminosa. Regreso: 15.00 horas.

**Información:** CICC.A.  
C/ Alameda de Colón, 1.  
Tel.: 928 368687



**PASEO EN BARCO:**  
Grandes acantilados naturales  
(Costa noroeste "Agaete-GüiGüi")



### El Taller:

Una original ruta que se iniciará en la mañana con un recorrido en barco por los impresionantes acantilados de la costa noroeste de la Isla de Gran Canaria, desde Agaete hasta GüiGüi, tras haber recibido una charla sobre la formación volcánica y geográfica de la isla, que nos permitirá descubrir un paisaje de enorme belleza enmarcado por acantilados, barrancos y pequeñas calas de aguas cristalinas.

La estancia durante el día en el Parque Natural de GuiGui estará marcada por la compañía de Francisco Urdiales, antiguo guarda de Medio Ambiente, que impartirá una charla didáctica sobre la reserva natural. Los participantes podrán disfrutar del tiempo y la belleza del lugar. Finalizaremos con una caminata por el barranco de GüiGüi. Será una experiencia inolvidable.

El objetivo de esta ruta es que los participantes tengan una visión diferente de la Isla y descubrir la parte más antigua de la Isla con 13,5 millones de años. Tendremos la posibilidad de parar en lugares imposibles de llegar a pie, con explicaciones geológicas durante la ruta.

**Nota:** \*La actividad estará sujeta a las condiciones climáticas, pudiéndose posponer para otro día dependiendo de las condiciones meteorológicas.

**Recomendaciones para los participantes:** chubasquero, protector solar, bañador, agua, cámara y comida para el día.

**Imparte:**  
Nortetrek Gran Canaria.

**Dirigido a:**  
Mayores de 18 años con ganas de conocer nuestra costa desde una perspectiva única y diferente enriqueciéndose a la vez de paisajes impresionantes.

**Duración:**  
2 Jornadas. Charla taller y actividad.

**Número de plazas:** 15.

**Precio:** 30 euros.  
(incluye transporte y seguro).

### Lugar y fecha de impartición:

EN GRAN CANARIA:

► **Las Palmas de Gran Canaria:**  
Taller, CICCA.  
C/ Alameda de Colón, 1.

**Fecha:** Julio. 2 y 3. Viernes 2, de 18:00 a 19:30 horas (CICCA) Charla taller. Sábado 3. Actividad: 9:00 horas, salida de la Fuente Luminosa. Regreso: 18:30 horas.

**Información:** CICCA.  
C/ Alameda de Colón, 1.  
Tel.: 928 368687



**SENDERISMO ASTRONÓMICO**  
(Ruta Degollada de Becerra –  
Degollada del Salado)



**El Taller:**

El senderismo astronómico es una nueva variante a través de la cual podemos disfrutar y aprender las maravillas que nos ofrece un cielo estrellado. Durante la ruta Degollada de Becerra- Degollada de Salado, observaremos el espectacular cielo nocturno desde la Cruz de Tejeda y el Pico de Las Nieves. La luna estará en fase creciente, hecho que beneficiará la observación visual de las constelaciones y en la fase final de la actividad hará las delicias de los asistentes a través del telescopio. En esta actividad se mostrarán las pautas básicas para la observación e interpretación de la bóveda celeste, mecánica celeste y reconocimiento de las constelaciones. Todo ello a través de un puntero Láser “AstroPen”. Una forma diferente y mágica de pasar una noche y conocer algo nuevo.

**Nivel de dificultad:** Bajo  
(se recomienda llevar linterna).

**Imparte:**

Francisco A. Rodríguez Ramírez.  
AstroEduca.Com .Especialistas Divulgación, Astro Tienda y Turismo Astronómico.

**Dirigido a:**

Personas apasionadas e interesadas en descubrir las maravillas del cielo y el disfrute de un paseo nocturno.

**Duración:**

2 Jornadas: Charla taller y ruta.

**Número de plazas:** 50.

**Precio:** 10 euros.

(incluye transporte y seguro).

**Lugar y fecha de impartición:**

EN GRAN CANARIA :

► **Las Palmas de Gran Canaria:**

Taller, CICCA.  
C/ Alameda de Colón, 1.

**Fecha:** Junio. 18 y 19.

Horarios: Viernes 18, de 18:00 a 19:30 horas (CICCA) Charla taller.  
Sábado 19. Ruta: 19:00 horas, salida de la Fuente Luminosa.  
Regreso: 01:30 horas.

**Información:** CICCA.

C/ Alameda de Colón, 1.  
Tel.: 928 368687



**BAUTIZO DE MAR:  
Curso de Iniciación  
al Submarinismo**



**El Taller:**

Más que un curso, es una experiencia inolvidable: el primer contacto con el mundo submarino y con el equipo de buceo. A partir de iniciarse en los conocimientos mínimos, disfrutaremos de una introducción teórica práctica, seguida de una prueba en mar abierto en el incomparable fondo submarino de Sardina del Norte, a una profundidad limitada, bajo la supervisión y acompañamiento de un instructor. Visitaremos las instalaciones del Centro de buceo, donde los instructores nos explicarán los procesos de llenado de las botellas, el material que utilizaremos y las técnicas.

**Imparte:**

Nortetrek Gran Canaria.

**Dirigido a:**

Personas mayores de 18 años, que no padezcan ninguna enfermedad que impida la práctica del curso y quieran disfrutar del contacto con el fondo marino.

**Duración:**

2 Jornadas. Charla taller y Actividad.

**Número de plazas:** 20.

**Precio:** 35 euros. (incluye Seguro de responsabilidad civil, equipamiento completo de buceo, instructor especialista y transporte).

**Lugar y fecha de impartición:**

EN GRAN CANARIA :

► **Las Palmas de Gran Canaria:**  
Charla-Taller, CICCA.  
C/ Alameda de Colón, 1.

**Fecha:** Julio. 16 y 17.  
Horarios: Viernes 16, de 18:00 a 19:30 horas (CICCA) Charla taller. Sábado 17. Actividad: 9:00 horas, salida desde la Fuente Luminosa. Regreso 16.00 horas.

**Información:** CICCA.  
C/ Alameda de Colón, 1.  
Tel.: 928 368687



**TALLER INTERMAREAL**  
**Playa de Las Canteras**



**El Taller:**

Reconocida por muchos como una de las mejores playas de ciudad del mundo, la playa de Las Canteras puede ser la gran desconocida. A través de esta actividad, los participantes podrán aprender sobre la formación y las características principales de esta bella playa, la barra que la caracteriza, y como reconocer e identificar su flora y fauna. Se realizarán entre otras actividades, buceo en apnea (con gafas y tubo) y una visita a la barra.

Todo ello asegura el conocimiento de un entorno natural vivo, en plena ciudad.

Este taller constará de dos sesiones:

**Sesión 1.-** Adquisición de los conocimientos básicos del litoral capitalino; origen, geomorfología, flora y fauna, condiciones marinas, etc. Disfrutando del video “Sumérgete en Las Canteras”.

**Sesión 2.-** Nos acercaremos a la Playa de Las Canteras para vivir de cerca los conocimientos adquiridos. Visitaremos la Barra y realizaremos un buceo en apnea (con gafas y tubo).

**Imparte:**

Limonium Canarias S.A.

**Dirigido a:**

Personas mayores de 18 años, que sepan nadar y estén interesados en conocer las peculiaridades de La Playa de Las Canteras.

**Duración:**

2 Jornadas. Charla taller y Actividad.

**Número de plazas:** 20.

**Precio:** 10 euros (incluye material).

**Lugar y fecha de impartición:**

EN GRAN CANARIA:

► **Las Palmas de Gran Canaria:**

Charla-Taller, CICCA.  
C/ Alameda de Colón, 1.  
Actividad, Playa de Las Canteras (La Puntilla).

**Fecha:** Junio. 11 y 12.

Horarios: Viernes 11, de 18:00 a 19:30 horas (CICCA) Charla taller.

Sábado 12, Actividad: de 9:00 a 13:30 horas. Playa de Las Canteras (La Puntilla).

**Información:** CICCA. C/ Alameda de Colón, 1. Tel.: 928 368687

**TALLER DE ECOHUERTA EN CASA para niñ@s.**



**El Taller:**

Educar desde niños, es una tarea de gran importancia. Proponemos desde esta actividad motivar a los niños y niñas al conocimiento de los secretos de la agricultura, permitiendo que experimenten y conozcan los diferentes tipos, formas de cultivo y sus ciclos. De forma práctica, sencilla y divertida, no dejaremos de experimentar, oler y tocar.

**Imparte:**

Rosa Campos. Técnico agrícola experta en Horticultura Ecológica y Biodinámica.

**Dirigido a:**

Niños y niñas de 8 a 12 años.

**Duración:**

6 horas.

**Número de plazas:** 15.

**Precio:** 20 euros.

**Lugar y fecha de impartición:**

EN GRAN CANARIA :

► **Las Palmas de Gran Canaria:**

C/ Alameda de Colón, 1.

**Fecha:** Mayo 21 y 28. Junio 4.

**Horario:** Viernes de 17:30 a 19:30 horas.

**Información:** CICCA.

C/ Alameda de Colón, 1.

Tel.: 928 368687





**El Taller:**

El Yoga es a la vez filosofía, ciencia, arte y método para vivir sana e integralmente y nos ayuda a vivir en plenitud, a desarrollar nuestro potencial inherente y a estar más relajados, atentos y presentes en la vida diaria. Facilita un cambio armónico en nuestras relaciones interpersonales, desde el respeto a las diferentes formas de ser, sentir, pensar y vivir, lo cual favorece una

verdadera salud y calidad de vida personal y social.

En las sesiones que proponemos para este curso, desarrollamos diversos aspectos propios del Yoga de la Energía y de sus formas tibetanas (Tsa Lung Trulkhor), a través de dinámicas precisas que facilitan la percepción de nuestra realidad física, emocional y mental, potenciando un estado óptimo de salud. Las actividades que se realizarán en las sesiones son: relajación, respiración, asanas o posturas, meditación y dinámicas de expansión o focalización sensorial.

**Imparte:**

Alejandro Torrealba Álvarez, Director del Centro Milarepa y de la Escuela Canaria de Profesores de Yoga, Presidente de la Federación Española de Yoga “Satsanga” y Co-Fundador de la Asociación para el Diálogo Interconfesional “Encuentro de Caminantes, a la vez que Delegado para Canarias de la Fundación ROKPA. Licenciado en Geografía e Historia y Sexólogo.

**Dirigido a:**

Personas interesadas en desarrollar esta práctica, ampliar conocimientos o iniciarse en ella.

**Duración:**

10 horas - 6 horas.

**Número de plazas:** 25.

**Precio:** 20 euros.

**Lugar y fecha de impartición:**

EN GRAN CANARIA :

► **San Bartolomé de Tirajana.**

Centro Cultural Maspalomas, Avda. de Tejeda, 72 – Maspalomas.

**Fecha:** Mayo. Jueves 6, 13, 20 y 27

Horario: 18:30 a 20:30 horas. Sábado 29. Horario: 8:30 a 10:30 horas.

**Información:**

Centro Cultural Maspalomas, Avda. de Tejeda, 72. Maspalomas Tel.: 928720035

► **Telde:** Casa de la Juventud

C/ Secretario Guedes Alemán, 17.

**Fecha:** Abril. Jueves 15, 22, 29

Horario: de 18:30 a 20:30 horas. Sábado 17 y 24. Horario: de 8:30 a 10:30 horas.

**Información:** Casa de la Juventud

C/ Secretario Guedes Alemán 17. Tel. 928 680686 / 928 685225

EN FUERTEVENTURA:

► **Tuineje:** Auditorio Gran Tarajal, situado junto a la Casa de la Cultura.

**Fecha:** Julio. 23 y 24

Horario: Viernes 23, de 17:30 a 20:30 horas. Sábado 24, de 8:30 a 11:30 horas.

**Información:** Casa de la Cultura

de Gran Tarajal, Avenida Paco Hierro s/n. Tel.: 928 162449.

EN LANZAROTE:

► **Teguise:**

Campo Municipal de Fútbol de Los Molinos. C/. Gadifer de la Salle, nº 5. La Villa de Teguise.

**Fecha:** Junio. 25 y 26.

Horario: Viernes 25, de 17:30 a 20:30 horas. Sábado 26, de 8:30 a 11:30 horas.

**Información:**

Departamento de Deportes. C/. José Betancort, nº 6. La Villa de Teguise. Tel.: 928 845 995/997.



**El Taller:**

Shiatsu es una terapia manual que procede de Japón, aunque su base está en la Medicina Tradicional China.

A diferencia de otros masajes, no sólo trata las contracturas musculares y disfunciones articulares, sino que también trata cualquier enfermedad y dolencia del organismo. Esto ocurre, porque su poder radica en movilizar y fortalecer la energía o Ki del cuerpo; el cual, genera salud a nivel físico, mental y espiritual.

En este curso introductorio aprenderemos el Shiatsu de la manera tradicional (con ropa cómoda y sobre un futón). A través de técnicas de estiramientos, rotaciones articulares con las que nos relajaremos a niveles muy profundos y algunos puntos de acupresión para las dolencias más comunes.

Al comienzo de cada clase, haremos algunos estiramientos y ejercicios de Qi Gong para fortalecer nuestra energía vital y ayudarnos a relajarnos en nuestra vida diaria.

**Imparte:**

Herminia Fernández, profesora de Shiatsu. Se formó con “The Bristol School of Shiatsu” y con “The Shiatsu College”.  
Adelina Abdola Abta, profesora de Shiatsu. Se formó con “The European Shiatsu College”.  
Escuela Internacional de Shiatsu de Gran Canaria.

**Dirigido a:**

Personas con inquietudes en la salud preventiva y en el conocimiento de esta medicina milenaria oriental.

**Duración:**

16 horas.

**Número de plazas:** 20.

**Precio:** 30 euros.

**Lugar y fecha de impartición:**

EN GRAN CANARIA :

► **Las Palmas de Gran Canaria:**  
CICCA. C/ Alameda de Colón, 1.

**Fecha:** Mayo. Lunes 3, 10, 17 y 24.  
Horario: 17.00 a 21.00 horas.

**Información:** CICCA.  
C/ Alameda de Colón, 1.  
Tel.: 928 368687

► **Ingenio:**

Centro Cívico El Burrero.  
C/ La Corsa s/n.

**Fecha:** Julio. 3 y 10  
Horarios: sábados de 10:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 20:00 horas.

**Información:**

Ayuntamiento de Ingenio,  
Concejalía de Medio Ambiente.  
C/Plaza de la Candelaria ,1  
Tel.: 928 780076 (ext. 263/304)

► **Mogán:**

Centro de estancias diurnas  
C/ Tanausu, 4.  
Plaza de Pino Seco Arguineguín.  
Tel.: 928 152176

**Fecha:** Junio. 7, 14, 21 y 28  
Horarios: Lunes de 16:30 a 20:30 horas.

**Información:**

Centro de estancias diurnas y  
Centro de Servicios Sociales  
C/ Damasco nº 9 Arguineguín.  
Tel.: 928 568571



## RISOTERAPIA

### El Taller:

La risoterapia es una terapia alternativa, complementaria, que tiene como ingrediente principal la risa, y cuya finalidad primordial es la de prevenir, mejorar y curar enfermedades, tanto fisiológicas como psicológicas.

Se trabajará sobre dos objetivos fundamentales: conocer la anatomía y fisiología básica de la risa a través de la propia experimentación, lo que nos ayudará a potenciar y fortalecer el sistema inmunológico y, así, mejorar la calidad de vida, logrando desbloquear tanto física como psíquicamente tensiones inconscientes que acumulamos en la rutina diaria; y mejorar la capacidad para la relajación y la felicidad. Todo ello, utilizando la puesta en práctica procesos dinámicos, lúdicos, de participación y de trabajo de grupo.

### Imparte:

Luisi Farray, profesora y monitora de Risoterapia. Presidenta de la Asociación de Risoterapia en Canarias.

### Dirigido a:

Personas que deseen mejorar o prevenir estados de conducta tales como: nerviosismo, ansiedad,

estrés, timidez, inseguridad, falta de motivación, pereza... También para personas cuyo trabajo requiera creatividad, tolerancia a la frustración, relación con compañeros, atención al público...

### Duración:

10 horas - 6 horas.

### Número de plazas:

25.

### Precio:

20 euros.

### Lugar y fecha de impartición:

EN GRAN CANARIA :

► **Las Palmas de Gran Canaria:** CIC-CA. C/ Alameda de Colón, 1.

**Fecha:** Junio 14, 21, 28  
Julio 5, 12.

Horario: Lunes 18:00 a 20:00 horas.

**Información:** CICCA.  
C/ Alameda de Colón, 1.  
Tel. 928 368687

► **Galdar:** Casa de la Juventud  
C/Caifa s/n.

**Fecha:** Junio. 23, 30.

Julio 7, 14, 21.

Horario: Miércoles de 18:00 a 20:00 horas.

**Información:** Concejalía de Educación. Edificio de la Biblioteca 1ª Planta. C/ Guaires s/n.  
Tel. 928 888130

EN FUERTEVENTURA:

► **La Oliva:** Centro Cultural de Corralejo, C/ La Iglesia s/n.

**Fecha:** Junio. 4 y 5.

Horario: Viernes 4, de 18:00 a 21:00 horas. Sábado 5, de 10:00 13:00 horas.

**Información:** Centro Cultural de Corralejo, C/ La Iglesia s/n.  
Tel. 928 866418.

EN LANZAROTE:

► **Arrecife:** Archivo Municipal, Avenida Vargas, nº 2 - Arrecife.

**Fecha:** Julio. 9 y 10.

Horario: Viernes 9, de 18:00 a 21:00 horas. Sábado 10, de 10:00 13:00 horas.

**Información:** Oficina Tecnica, Avenida Coll, nº 6 y 7.  
Tel.: 928 812750 (Ext 202).



**RUTA EN MOUNTAIN-BIKE  
(ARTENARA, TIRMA  
Y TAMADABA)**



**El Taller:**

Espectacular excursión en bici de montaña pasando por la zona de Tirma, antiguo lugar donde los aborígenes vivieron y zona de reserva natural.

Descendiendo desde Artenara hacia el cortijo de Tirma para disfrutar de las vistas y del maravilloso Pinar de Tamadaba.

En la franja costera del municipio de Artenara se encuentra el Santuario de Tirma, lugar por el cual pasaremos en nuestra ruta y donde veremos la riqueza paisajística, vegetación y fauna. Tamadaba será el otro lugar que iremos viendo durante la ruta, junto con Faneque, uno de los acantilados más altos de Europa.

En La finca del Cabildo o antigua casa de la Marquesa, visitaremos la Sabina más antigua de la Isla y tendremos el placer de hablar con José y Gabriela, quienes han pasado la mitad de sus vidas trabajando en la finca disfrutando de sus experiencias y dándonos la oportunidad de compartir un momento entrañable. Sus experiencias son únicas. En la misma ruta visitaremos los distintos Yacimientos Arqueológicos y veremos la zona de los Cardones

gigantes. Para finalizar bajaremos por el Adén Verde hasta el Risco, espectacular bajada donde tendremos que ir con cuidado. Nuestro objetivo es que podamos ser conscientes de nuestro paisaje y el entorno que nos rodea.

**Material Recomendado:**

Comida para el día, ropa cómoda, abrigo, gafas, protector solar y cámara.

**Nota:** Todos aquellos interesados en llevar su propia bicicleta deberán informarlo el viernes durante el primer día de la actividad.

**Imparte:**

Nortetrek Gran Canaria.

**Dirigido a:**

A personas con inquietud, ganas de conocer y divertirse en la naturaleza desde otro punto de observación, la bici.

**Duración:**

2 Jornadas. Charla taller y Actividad.

**Número de plazas:** 15.

**Precio:** 15 euros. (incluye Bici de montaña, transporte y seguro).

**Lugar y fecha de impartición:**

EN GRAN CANARIA :

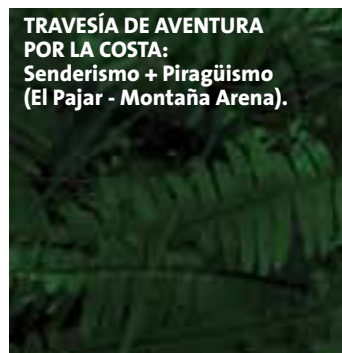
► **Las Palmas de Gran Canaria:**

Taller, CICCA. C/ Alameda de Colón, 1.

**Fecha:** Junio. 4 y 5

Horarios: Viernes 4, de 16:00 horas a 19:30 horas (CICCA) Taller. Sábado 5, de 8:30 horas a 18:00 horas aprox. Salida desde la Fuente Luminosa.

**Información:** CICCA. C/ Alameda de Colón, 1. Tel.: 928 368687



**TRAVESÍA DE AVENTURA  
POR LA COSTA:  
Senderismo + Piragüismo  
(El Pajar - Montaña Arena).**

**El Taller:**

Taller mixto con actividad combinada de senderismo más piragüismo en una agradable travesía por el suroeste de Gran Canaria, en la que los participantes rotarán en las actividades de senderismo costero interpretado y travesía en piraguas dobles insumergibles en estrecho contacto con la naturaleza. Combinando estas dos propuestas nos acercamos a disfrutar de la naturaleza de una manera muy diferente y enriquecedora. Todo ello, en los paisajes incomparables de la costa Sureste de la isla de Gran Canaria: El Pajar – Montaña Arena.

La actividad se compone de un recorrido de poco más de una hora en piragua entre Montaña Arena y la playa del Pajar en Arguineguín, lo que permitirá disfrutar de una perspectiva única de los acantilados de esta desconocida zona de Gran Canaria; y una ruta a pie entre la Playa del Llano de los Militares y Montaña Arena o playa de las Mujeres.

El recorrido a pie se hará por un estrecho sendero que va costeando sobre el mar y que ha sido trazado por pescadores y bañistas para acceder a las zonas más alejadas de la carretera y poder

disfrutar de las calas y charcos aislados, donde poder pasar un día tranquilo sin ruidos ni gente.

**Material recomendado:**

Ropa y calzado deportivo y cómodo (para la ruta) y zapatillas de playa (para el kayak), bañador y toalla, comida ligera (bocadillo, frutos secos, fruta) y agua, protección frente al sol (gorra, gafas de sol, protector solar) y cámara de fotos.

**Imparte:**

Limonium Canarias S.A.

**Dirigido a:**

Personas con espíritu aventurero que deseen disfrutar de una ruta diferente.

**Duración:**

Salida desde la Fuente Luminosa 8:30 horas regreso aproximado 17:30 horas.

**Número de plazas:** 20.

**Precio:** 15 euros (incluye transporte y seguro).

**Lugar y fecha de impartición:**

EN GRAN CANARIA :

► **Las Palmas de Gran Canaria:**

Salida desde la Fuente Luminosa

**Fecha:** Julio, 31

Horario: Sábado de 8:30 a 17:30 horas aprox.

**Información:** CICCA.

C/ Alameda de Colón, 1.  
Tel.: 928 368687

## RUTAS SENDERISMO INTERPRETADO

**Ruta de las Grandes Presas:**  
Cruz Grande - Presa de Chira - Presa de Soria - Presa de las Niñas.



### La visita:

El recorrido comienza en la Degollada de Cruz Grande, al pie de la Montaña del mismo nombre. A continuación, tomamos la pista forestal que lleva hasta la Degollada de la Manzanilla, pero la abandonamos enseguida para tomar un camino a la derecha que nos lleva, por la cabecera del Barranco de la Data, hasta la base del Morro del Hierbahuerto. Desde este punto podremos contemplar ya la presa de Chira y el pago de Cercados de Araña.

A través del muro de la presa, llegamos a los Llanos de La Palma para tomar el fuerte descenso hasta Soria, la de mayor capacidad de las tres que visitaremos. A continuación y también con fuerte subida, tomaremos un sendero rehabilitado que nos lleva hasta la casa de la Data, dónde comienza la presa de la Cueva de las Niñas y finaliza nuestra ruta.

**Dificultad:** Media-alta

**Longitud:** 15 kilómetros

**Nº de plazas:** 50

**Precio** 10 euros  
(incluye transporte y seguro).

**Lugar y hora de salida:**

EN GRAN CANARIA :

► **Las Palmas de Gran Canaria:**  
Salida desde la Fuente Luminosa

**Fecha:** Abril - Sábado 24.  
Horario: Salida 09:00 horas.  
Regreso aprox. 17:30 horas.

**Información:** CICCA.  
C/ Alameda de Colón, 1.  
Tel. 928 368687

## RUTAS SENDERISMO INTERPRETADO

**Ruta del Agua:**  
Curva del Agua – Orilla de Agüimes – Montaña de Las Tierras.



### La visita:

Comenzaremos a caminar en la conocida Curva del Agua muy cerca de la Presa de Cuevas Blancas y bajo el cono volcánico de La Calderilla. A lo lejos, a nuestra derecha, queda el Roque Redondo y todas las emisoras y repetidores instalados en la cumbre de nuestra isla. Continuamos en dirección Taidía, hasta llegar a la Cruz del Socorro (límite de municipios), donde nos desviaremos hacia el

Este por la divisoria del Barranco de Guayadeque (dejando éste a la izquierda). A continuación descenderemos hasta el fondo del barranco, alcanzando el barrio de Lereta y llegando finalmente a Montaña de las Tierras. El pinar en esta zona da paso a los cultivos abandonados de una forma gradual.

**Dificultad:** Media.

**Longitud:** 10 kilómetros

**Nº de plazas:** 50

**Precio** 10 euros  
(incluye transporte y seguro)

**Lugar y hora de salida:**

EN GRAN CANARIA :

► **Las Palmas de Gran Canaria:**  
Salida desde la Fuente Luminosa

**Fecha:** Mayo - Sábado 22  
Horario: Salida 09:00 horas.  
Regreso aprox. 17:30 horas.

**Información:** CICCA.  
C/ Alameda de Colón, 1.  
Tel. 928 368687

**RUTAS SENDERISMO  
INTERPRETADO**

**Llanos de La Pez - Cruz de  
Tejeda - Los Mordiscos - Cuevas  
del Rey - Artenara.**



**La visita:**

Comenzaremos el camino en los Llanos de la Pez, pasando por la Degollada Hoya Becerra, hasta llegar a la Cruz de Tejeda (encrucijada de caminos cumbres). A continuación nos dirigimos hacia la Degollada de las Palomas, mirador excelente de la Cuenca de Tejeda, para ir bordeando la misma por la zona más elevada. Desde este punto tomaremos el camino empedrado que, en

pronunciada pendiente, nos lleva a los riscos de Chapí por una pista forestal rodeada de pinar. El sendero discurre por una pista forestal que atraviesa no sólo zonas de pinar sino también retamar codesar e incluso áreas de castañeros. En este tramo pasaremos por la base de Moriscos. Antes de llegar a Artenara pasaremos por las Cuevas de Caballero y los Candiles, importantes referencias arqueológicas.

**Dificultad:** Media.

**Longitud:** 16 kilómetros

**Nº de plazas:** 50

**Precio** 10 euros  
(incluye transporte y seguro)

**Lugar y hora de salida:**

EN GRAN CANARIA :

► **Las Palmas de Gran Canaria:**  
Salida desde la Fuente Luminosa

**Fecha:** Junio - Sábado 26.  
Horario: Salida 09:00 horas.  
Regreso aprox. 17:30 horas.

**Información:** CICCA,  
C/ Alameda de Colón, 1.  
Tel. 928 368687





Un trimestre más la Obra Social de la Caja vuelve a sacar a los montes y barrancos de Gran Canaria su Plan de Voluntariado Medio ambiental. Este Plan, por el que se cuenta con la colaboración del Cabildo de Gran Canaria, se nutre de voluntarios que desean participar en tareas de repoblación forestal, así como en distintas tareas de prevención, para evitar posibles incendios.

En este trimestre continuaremos con el compromiso adquirido con las zonas donde actuamos el pasado año, realizan do riegos y mantenimiento de las parcelas. Además apadrinamos nuevas parcelas con el fin de llevar a cabo la restauración de zonas naturales.

Un eje en el que seguimos ahondando es el seguimiento y cuidado de los pinos singulares y centenarios que pueblan nuestros pinares, para ello profundizamos en la catalogación de estos pinos y continuaremos con la elaboración de senderos para la protección de estos árboles.

Te invitamos a que participes en estas actuaciones y aportes tu granito de arena para la mejora y recuperación de nuestras Islas. Para ello puedes registrarte en la base de datos del voluntariado escribiendo a: voluntariadolacaja@guasimo.com

**Actuación en cañaverales en Barranco Alonso, catalogación de pinos singulares en el rodal de Alsándara y sendero para la protección de pinos.**

**Coordina:** Alejandro Melián, Educación y Gestión Ambiental.

**Hora y lugar de salida:** 8:30 horas desde la Fuente Luminosa en transporte colectivo.

**Fecha:** domingo 25 de Abril.

**Nº de plazas:** 50.

**Precio:** Gratuito.

**Inscripción:** A través del email voluntariadolacaja@guasimo.com o mediante el tel.: 928 667 087

**Nota:** las actuaciones incluyen transporte, seguro y comida.

**Ahoyado y preparación de nueva parcela en la Montaña de Firgas, catalogación de pinos singulares en el rodal de Alsándara y sendero para la protección de pinos.**

**Coordina:** Alejandro Melián, Educación y Gestión Ambiental.

**Hora y lugar de salida:** 8:30 horas desde la Fuente Luminosa en transporte colectivo.

**Fecha:** domingo 23 de Mayo.

**Nº de plazas:** 50.

**Precio:** Gratuito.

**Inscripción:** A través del email voluntariadolacaja@guasimo.com o mediante el tel.: 928 667 087

**Nota:** las actuaciones incluyen transporte, seguro y comida.

**Ahoyado y preparación de parcela en la Montaña de Firgas, y mantenimiento en el Parque de Artenara. Catalogación de pinos singulares en el rodal de Alsándara.**

**Coordina:** Alejandro Melián, Educación y Gestión Ambiental.

**Hora y lugar de salida:** 8:30 horas desde la Fuente Luminosa en transporte colectivo.

**Fecha:** domingo 20 de Junio.

**Nº de plazas:** 50.

**Precio:** Gratuito.

**Inscripción:** A través del email voluntariadolacaja@guasimo.com o mediante el tel.: 928 667 087

**Nota:** las actuaciones incluyen transporte, seguro y comida.



## Ecotalleres

- GRAN CANARIA

### Las Palmas G.C. CICCAs

IKEBANA. ARTE FLORAL  
Abril. 21,28 / Mayo. 5, 12, 19 y 26  
Horario: Miércoles de 18:00 a 20:00 horas.

RESTAURACIÓN DE MUEBLES CON TRATAMIENTO ECOLÓGICO  
Junio. 29 /Julio. 2, 6, 9, 13, 16, 20, 23, 27 y 30. Horario: Martes y Viernes de 19:00 a 21:00 horas.

TALLER DE ECOHUERTA EN CASA  
Julio. Jueves 1, 8, 15, 22, y Viernes 23 (visita al huerto).  
Horario: de 18:30 a 20:30 horas.

LA NATURALEZA A CABALLO: INICIACIÓN A LA EQUITACIÓN.  
Mayo. Sábados, 8, 15 y 22. Horario: 9.00 horas, salida desde La Fuente Luminosa. Regreso aproximado a las 15.00 horas.

PASEO EN BARCO. GRANDES ACANTILADOS NATURALES.  
Julio 2 y 3 . Horario: Viernes 2, de 18:00 horas a 19:30 horas, charla taller, CICCAs. Sábado 3, Actividad: 9:00 horas, salida de la Fuente Luminosa. Regreso a las 18.30 horas.



### Arucas

RESTAURACIÓN DE MUEBLES CON TRATAMIENTO ECOLÓGICO  
Mayo. 11, 14, 18, 21, 25 y 28. Junio; 1, 4, 8 y 11  
Horario: Martes y Viernes de 19:00 a 21:00 horas.

SENDERISMO ASTRONÓMICO  
Junio. 18 y 19. Horario: Viernes 18, de 18:00 horas a 19:30 horas, charla-taller, CICCAs. Sábado 19, Ruta: 19:00 horas, salida de la Fuente Luminosa. Regreso aproximado a la 01:30 horas.

BAUTIZO DE MAR: CURSO DE INICIACIÓN AL SUBMARINISMO.  
Julio. 16 y 17. Horario: Viernes 16, de 18:00 a 19:30 horas, charla taller, CICCAs. Sábado 17. Actividad: 9:00 horas, salida de la Fuente Luminosa. Regreso 16:00 horas.

TALLER INTERMAREAL  
Junio 11 y 12. Horario: Viernes 11, de 18:00 a 19:30 horas, charla-taller, CICCAs. Sábado 12, Actividad: 9:00 a 13:30 horas. Playa de Las Canteras (La Puntilla).

TALLER DE ECOHUERTA EN CASA para niñ@s.  
Mayo. 21 y 28. Junio 4. Horario: Viernes de 17:30 a 19:30 horas.

INICIACIÓN AL SHIATSU  
Mayo. 3, 10, 17 y 24. Horario: Lunes de 17:00 a 21:00 horas.

RISOTERAPIA  
Junio 14, 21, 28. Julio 5 y 12. Horario: Lunes de 18.00 a 20.00 horas.



**Ingenio**

**Gáldar**

**Mogán**

**San Bartolomé de Tirajana**

**Telde**

**La Oliva**

INICIACIÓN AL SHIATSU  
Julio, 3 y 10.  
Horario: Sábados de 10:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 20:00 horas.

RISOTERAPIA  
Junio 23 y 30.  
Julio 7, 14 y 21.  
Horario: Miércoles de 18.00 a 20.00 horas.

INICIACIÓN AL SHIATSU  
Junio. 7, 14, 21 y 28.  
Horario: Lunes de 16:30 a 20:30 horas.

YOGA, LOS 5 ELEMENTOS EN EL MUNDO NATURAL  
Mayo. 6, 13, 20 y 27.  
Horario: Jueves de 18:30 a 20:30 horas.  
Sábado 29, de 8:30 a 10:30 horas.

YOGA, LOS 5 ELEMENTOS EN EL MUNDO NATURAL  
Abril. 15,22 y 29.  
Horario: Jueves de 18:30 a 20:30 horas.  
Sábado 17 y 24.  
Horario: 8:30 a 10:30 horas.

RISOTERAPIA  
Junio. 4 y 5.  
Horario: Viernes 4 de 18:00 a 21:00 horas.  
Sábado 5, de 10:00 a 13:00 horas.



- LANZAROTE

### Tuineje

YOGA, LOS 5 ELEMENTOS EN EL MUNDO NATURAL  
Julio. 23 y 24.  
Horario: Viernes 23 de 17:30 a 20:30 horas.  
Sábado 24 de 8:30 a 11:30 horas.

### Arrecife

RISOTERAPIA  
Julio. 9 y 10.  
Horario: Viernes 9 de 18:00 a 21:00 horas. Sábado 10 de 10:00 a 13:00 horas.

### Teguise

YOGA, LOS 5 ELEMENTOS EN EL MUNDO NATURAL  
Junio. 25 y 26.  
Horario: Viernes 25 de 17:30 a 20:30 horas. Sábado 26, de 8:30 a 11:30 horas.



## INFORMACIÓN PARA LA INSCRIPCIÓN

La inscripción de todos los talleres y actividades del Programa La Caja Verde se realizarán:

- Prioritariamente, On line a través de la página web de la Obra Social de La Caja de Canarias ([www.lacajadecanarias.es/obs](http://www.lacajadecanarias.es/obs))
- En la taquilla del CICCA, de lunes a viernes de 18:00 a 20:00 horas.
- En los centros de información, donde se realiza cada curso, les pueden informar del procedimiento para realizar la inscripción mediante el ingreso en las oficinas de La Caja de Canarias. En estos casos, después de reservar la plaza, se les daría un plazo de 24 horas para realizar los trámites de ingreso. La plaza se pierde pasado este tiempo.
- La Obra Social de La Caja se reserva el derecho de suspender el taller o modificar las fechas y horarios indicados, dependiendo del número de alumnos/as matriculados, en cuyo caso se comunicará la forma de devolución del importe abonado.
- La devolución del importe que corresponda se realizará por los medios que en cada momento establezca la Obra Social de La Caja de Canarias.
- Una vez realizada la inscripción,

no se devuelve la matrícula; excepto por suspensión del taller.

## INFORMACIÓN GENERAL

- Programa sujeto a cambios.
- No se admiten cambios ni devoluciones de plazas, siendo la adquisición de la misma en firme para el curso inscrito.
- Se expedirá un diploma de asistencia a aquellos participantes que acudan con regularidad, concurran al menos al 70% del curso y se lo solicite al monitor. Este se entregará en el lugar de realización del curso.
- En los ecotalleres infantiles, al comienzo del curso, los padres deben aportar la ficha de autorización firmada por los padres. Esta se les remitirá por email días antes del comienzo del curso o, dispondrá de ellas en el lugar de impartición.



**Obra**SOCIAL  
**La Caja** de CANARIAS