

**PUEDES PASAR POR
NUESTRAS OFICINAS EN...**



**CARRETERA GENERAL LA CUESTA, 4,
P3, SAN CRISTÓBAL DE LA LAGUNA**






Proyecto

CON TODOS

Una iniciativa que busca **prevenir la soledad y aislamiento social en personas en situación de dependencia** en las islas de **Tenerife, Fuerteventura y La Palma**

CONTÁCTANOS:

-  684 78 38 31
-  contodos@compartiendometas.org
-  @compartiendometas





¿QUÉ SE BUSCA?

- Promover la **integración social** de las personas beneficiarias
- Promover el **bienestar emocional** y la integración social de las personas beneficiarias
- Diseñar juegos físicos interactivos que **estimulen el cuerpo y la mente**
- **Fortalecer la salud física y la movilidad**

A través de actividades físicas grupales y dinámicas sociales en un entorno controlado

- Actividades culturales, deportivas, de ocio y tiempo libre.
- Sesiones de entrenamiento grupales
- Ejercicios funcionales y deportivos, o culturales y de ocio y tiempo libre, adaptados
- Desarrollo de programa de ejercicios cardiovasculares
- Técnicas de respiración y relajación
- Ejercicios de equilibrio y estabilidad



¿CÓMO PUEDO INSCRIBIRME?

Si quieres formar parte de este proyecto, puede **acercarte a nuestras oficinas**, o **llamarnos al teléfono** de contacto establecido.

¡TE ESPERAMOS!

¡INSCRÍBETE!

