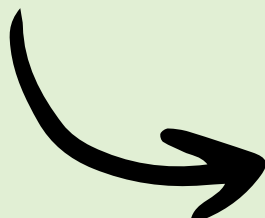


**PUEDES PASAR POR
NUESTRAS OFICINAS EN...**




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



Proyecto

INDISPEN SABLES

CONTÁCTANOS:

 684 74 44 45

 indispensables@compartidendometas.org

 @compartidendometas





¿QUIÉN CUIDA A LA PERSONA CUIDADORA?

A través de este proyecto se pretende: **disminuir el aislamiento social y combatir el cansancio**, llevando a cabo actividades como:

Disminuir aislamiento a través de:

- Actividades acuáticas
- Caminatas/excursiones grupales
- Grupos de apoyo físico y deportivo
- Sesiones de terapia con animales
- Clases de baile
- Actividades de senderismo

Combatir el cansancio a través de:

- Talleres de meditación y mindfulness
- Sesiones de yoga y estiramiento
- Talleres de arteterapia
- Sesiones de musicoterapia
- Clases de cocina saludable
- Grupos de apoyo en línea

¿DE QUÉ TRATA?

Es una respuesta a las necesidades específicas y reales que presentan las **personas cuidadoras no profesionales** de personas dependientes.

- Combatir el cansancio y el aislamiento de las personas beneficiarias
- Favorecer la acogida, la escucha y el apoyo emocional en las islas de **Tenerife, La Palma, Lanzarote y Fuerteventura**.



¿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:

