

## ¿Qué se quiere conseguir?

- **Eliminar barreras** que dificultan el acceso a actividades inclusivas y tecnológicas.
- **Fomentar el bienestar** físico, social y emocional.
- Crear una **red de apoyo** y motivación.
- **Transformar** realidades.



Contáctanos a través de:

☎ 681 204 948

✉ [contamoscontigo@compartiendometas.org](mailto:contamoscontigo@compartiendometas.org)

📷 [@compartiendometas](https://www.instagram.com/compartiendometas)

# CONTAMOS CONTIGO

SANTA CRUZ



## ¿Qué ofrece el proyecto?

- **Sesiones de realidad virtual**

Sesiones de realidad virtual y actividad física adaptada para personas con dificultades para acceder a ellas de otra forma por causas físicas, emocionales, económicas o sociales.

- **Dinámicas grupales**

Dinámicas grupales para mejorar el bienestar emocional de los y las usuarios/as.

- **Entrenamientos adaptados**

Entrenamientos suaves y adecuados a cada persona y a sus condiciones.

- **Actividades**

Actividades para combatir la soledad no deseada.

- **Acompañamiento y espacios de encuentro**

Acompañamiento para mejorar la autonomía y autoestima, además de proporcionar espacios de socialización, encuentro y motivación.

## ¿CÓMO PUEDO INSCRIBIRME?

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



681 204 948



Carretera General La Cuesta, 4,  
P3, San Cristóbal de La Laguna

## ¿A quién va dirigido?

Personas adultas con dificultades para acceder a actividades deportivas, sociales o de bienestar por causas físicas, emocionales, económicas o sociales.

