

## ACTIVIDAD DEPORTE Y SENDERISMO

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

### Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

### Descripción

La actividad de

Deporte y Senderismo se desarrolla los jueves de 16h a 17:15h en el Pabellón Los Olímpicos de Monzón con actividad de pista (Entrenamiento, baloncesto, futbito y gimnasio) y actividad de piscina cada 15 días. La actividad de Senderismo se desarrolla en el entorno natural de Monzón. En verano la actividad cambia de horario a los viernes a partir de las 9:00h.

- Conseguir mejoras en el área psicomotriz de la persona y en su capacidad funcional, obteniendo una repercusión positiva en su autonomía.
- Participar en actividades deportivas propuestas desde recursos normalizados, que permitan una mejora en la interacción con el medio.
- Reorientar determinados hábitos de la persona, dirigiéndolos en todo momento a un estilo de vida saludable.

### Población

Personas entre 30 y 64 años - Cualquiera (Personas de 18 a 65 años que padecen una enfermedad mental grave. Para acceder a las actividades del Centro de día se necesita un informe médico por parte de su psiquiatra de referencia y la aceptación en la Subcomisión de Seguimiento de Salud Mental.)

### Persona de contacto

Laura Sorinas Andrea Tello (974402312) (crpsmonzon@gmail.com)

### Entidad participante/colaboradora/promotora

ASAPME HUESCA

### Fecha de última actualización de la actividad

12/11/2021

### Situación actual de la actividad

Histórica

**Gratuita**

Sí

---

## Localización

Lugar Paules 12 22400 Monzón camino Paules 12 Monzón Huesca Aragón España

