

Caminades saludables Collblanc-La Torrassa

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Salud comunitaria, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

Objectius:

- Fomentar hàbits de vida saludable.
- Crear i fomentar espais per promoure les relacions personals i la participació social.
- Fomentar el coneixement i la relació entre l'exercici i la millora de les seves patologies cròniques.

Caminades de progressives de 20 minuts fins a una hora.

Freqüència setmanal: divendres.

Duració total de 60 minuts de 11:30 a 12:30.

El grup serà de 20 persones, constarà d'un escalfament previ, caminar progressivament, iniciant amb 20 minuts fins arribar als 60 minuts, i estiraments al finalitzar la sessió.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Criteris d'exclusió: Persones amb deteriorament cognitiu, amb trastorns mentals descompensats, amb mobilitat reduïda, malaltia respiratòria severa, amb patologia osteo-articular limitant, o amb patologia cardíaca descompensada.)

Persona de contacto

Enric Garcia i Sandra Aguilar (934470780) (sandra.aguilar@sanitatintegral.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

ABS Collblanc. Consorci Sanitari Integral.

Fecha de última actualización de la actividad

21/10/2020

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Calle Creu Roja 18 08904 Hospitalet de Llobregat, L' Collblanc Hospitalet de Llobregat, L' Barcelona Cataluña España

