

PASEO SALUDABLE

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Enfermedades crónicas, Actividad física.

Descripción

Dirigido a pacientes de nuestro CS que quieren caminar o precisan hacerlo, por las diferentes patologías, que presentan o para todos aquellos que consideran que caminar es necesario para mejorar y mantener un buen estado de salud físico y psíquico. También es un medio para relacionarse dentro del barrio y conseguir lazos de amistad y compañerismo.

Se realiza todos los martes de octubre a mayo, de 10 a 11 de la mañana. Punto de reunión C/ Alberto Casañal en las pistas de pentanca del Centro de Mayores Picarral

Comenzamos con estiramientos suaves, caminamos durante una hora por diferentes rutas establecidas por nuestro barrio y cecanías, finalizando en nuestro CS donde volvemos a estirar de una forma más intensa.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Pilar Baranda/ AnaCristina Hoyos (976798680) (pbarandav@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

CENTRO DE SALUD PICARRAL

Fecha de última actualización de la actividad

02/07/2022

Situación actual de la actividad

Histórica con seguimiento

Gratuita

Sí

Localización

Calle SAN JUAN DE LA PEÑA 113 5015 Zaragoza Zaragoza Aragón España

Calle SAN JUAN PEÑA 113 5015 Zaragoza Zaragoza Aragón España
Avenida SAN JUAN PEÑA 113 5015 Zaragoza Zaragoza Aragón España

