

# PASEOS SALUDABLES

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

## Temas

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

## Descripción

El

fin de este proyecto es incrementar la red social de las personas participantes que no se animan a caminar por no tener compañía.. A su vez, pretende promover y fomentar el bienestar de la ciudadanía, los hábitos de vida saludable y las relaciones intergeneracionales, para ello se realizan ocupaciones complementarias como talleres de hábitos de alimentación, descanso, ocio saludable y actividades que fomentan las relaciones sociales.

Población

a la que va dirigida:

En

general a toda la población incidiendo sobre todo en personas mayores, personas con problemas de salud y sedentarias, personas con problemas de soledad etc....

Entre

los objetivos de los Paseos saludables se encuentran los siguientes:

- Incentivar la movilidad

-

## Promover las relaciones sociales

- Iniciar hábitos de vida saludables
- Hacer atractiva esta actividad para personas sedentarias que se quedan en casa.
- Mejorar la amigabilidad de los itinerarios
- Fomentar el bienestar y las actividades intergeneracionales.

Se considera que el mejor día por calendario es el jueves

Horario  
. - para agrupar a todo tipo de edades las 9.45- 11:00 horas

Duración  
: todo el año ( actualmente y por la pandemia la actividad se encuentra cerrada, cuando las circunstancias lo aconsejen se volverá a iniciar )

---

## Población

Población General - Cualquiera (población general incidiendo en personas mayores, con problemas de salud, sedentarias)

---

## Persona de contacto

Trabajadora Social Centro de Salud Casetas (976771347) (mosanchezm@salud.aragon.es)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Centro de Salud / Centro de Convivencia Casetas

---

## Fecha de última actualización de la actividad

## Situación actual de la actividad

Histórica

### Gratuita

Sí

### Localización

Avenida plaza del castillo 10 50620 CASETAS Zaragoza Zaragoza Aragón España



### Imagen de la Actividad

