

# Sesiones presenciales y telemáticas de rehabilitación

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Escuela de salud, Enfermedades crónicas.

---

## Descripción

Las sesiones del programa de rehabilitación ARPER se llevan a cabo en:

- El Pabellón de Deportes del Campus San Francisco de la Universidad de Zaragoza, los viernes, de 18 a 20, con excepción de los meses de julio y agosto.
- El Pabellón Universitario Río Isuela, del Campus de Huesca de la Universidad de Zaragoza, los miércoles de 16'00 a 18'00, con excepción de los meses de julio y agosto.

En este programa de rehabilitación se aprenden y entrenan técnicas y habilidades implicadas en la rehabilitación de las enfermedades crónicas:

- movilidad  
articular y control postural
- actividad  
física de tipo aeróbico
- tonificación  
y equilibrio
- alimentación  
e hidratación
-

habilidades  
psicológicas: manejo del dolor, autorregulación emocional, manejo de las alteraciones del sueño, gestión del tiempo, etc.).

---

## Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (Personas afectadas por patologías crónicas)

---

## Persona de contacto

Fernando Gimeno Marco (657694965) (fgimeno@cop.es)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

. ARPER. Universidad de Zaragoza: Servicio de Actividades Deportivas y Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

---

## Fecha de última actualización de la actividad

25/11/2024

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

NS/NC

---

## Localización

Plaza San Francisco 1 50006 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España  
Calle Ronda de la Misericordia 9-17 22001 Huesca Huesca Huesca Aragón España



---

## **Página web del proyecto**

<https://www.asociacionarper.org/>

<https://www.facebook.com/asociacionarper>