

Relajación

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Personas mayores, Personas en riesgo de exclusión, Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

Se realiza esta actividad con personas mayores para ayudar a relajar nuestra mente es de vital importancia para conseguir relajar también todo nuestro cuerpo, de manera que funcione de forma más efectiva y nos ayude a enfrentarnos de manera eficaz a las tareas del día a día, evitando el desarrollo de problemas crónicos futuros.

La actividad se realiza con el colectivo de personas mayores en riesgo de exclusión social los miércoles a las 10:00h.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Personas en riesgo de exclusión social)

Persona de contacto

Andrea Llorente Blasco (Trabajadora Social) (976 37 16 28) (andrealucila.llorente@sercade.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

SERCADE

Fecha de última actualización de la actividad

31/08/2023

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Calle Fray Julián Garás 1 Duplicado 50006 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España



Página web del proyecto

<https://centrosocialsanantonio.es/>

<https://es-es.facebook.com/cssazaragoza/>

https://twitter.com/Sercadeongd?ref_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwgr%5Eauthor