Acompañaupando: Actividad física y hábitos saludables para adultos

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

Dos sesiones semanales de 60 minutos de actividad física y mental en grupo. Sesiones dirigidas por un entrenador personal y coach deportivo. Siempre al aire libre.

Acompañaupando es un proyecto que lleva el nombre de la Asociación que lo realiza. Comenzó hace diez años y se ha ido extendiendo por la ciudad. El proyecto acompaña, aúpa y moviliza a más de 350 personas divididas en 5 grupos de trabajo. La participación es libre y gratuíta. No es necesaria inscripción para participar. La actividad se realiza de septiembre a junio, ambos inclusive (parón los dos meses de más calor, pero el contacto se mantiene con los usuarios).

La edad estaría entre los 18 años y los 90 años que tiene alguno de los usuarios. No existen limitaciones a la participación, ni por edad, ni por condición física.

Grupo 1 Casco Histórico: **Calle Las Armas, 76** (junto Centro de Salud San Pablo). Las sesiones son los lunes y miércoles de 11 a 12 horas. 11 años desde su implantación.

Grupo 2 Casco Histórico: **Plaza de San Agustín s/n** (Junto al Centro de Historias), próximo al Centro de Salud Rebolería. Las sesiones son los lunes y jueves de 9.20 a 10.20 horas. 10 años desde su implantación

Grupo 3 Casco Histórico: **Plaza de San Gregorio s/n -** Arrabal (próximo al Centro de Salud Arrabal). Las sesiones son los martes y viernes de 11.30 a 12.30 horas. 9 años desde su implantación.

Grupo 4 Barrio Oliver: **Parque Oliver s/n** (junto a la cúpula central), próximo al Centro de Salud Oliver. Las sesiones son los martes y viernes de 9.30 a 10.30 horas. 3 años desde su implantación.

Grupo 5 Parque Goya 2: **Plaza de la Poesía s/n** (junto al Centro de Salud). Una sesión a la semana los miércoles de 9.15 a 10.15 horas (calendario escolar). Nueva actividad

La actividad está costeada en los grupos 1, 2 y 3 por el Plan Integral del Casco Histórico (Ayto. de Zaragoza), el grupo 4 por el Plan Integral del Barrio Oliver (Ayto. de Zaragoza) y el grupo 5 por la Junta de Distrito ACTUR-Rey Fernando (Ayto. de Zaragoza) hay que señalar que, en ocasiones la ayuda económica no llega a costear las actividades y las afrontamos como podemos, sin aceptar aportaciones de los usuarios.

Contamos con el apoyo de Zaragoza Vivienda Sociedad Municipal que nos facilita un solar en la Calle Las Armas, 76 también con las AA. VV. de los Barrios en donde se realizan las actividades y el apoyo y ayuda de los Centros de Salud de referencia y su personal. Estos apoyos no son económicos, son logísticos, divulgativos y humanos.

Actualizado Noviembre 2024

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (Mayores de edad, menores acompañados.)

Persona de contacto

ANGEL NALVÁEZ SORIANO (618518132) (acompanaupando@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Asociación Acompañaupando

Fecha de última actualización de la actividad

11/12/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Calle Las Armas 76 50003 Zaragoza Vía Pública Zaragoza Zaragoza Aragón España
Plaza San Agustín s/n 50002 Zaragoza Vía Pública Zaragoza Zaragoza Aragón España
Plaza San Gregorio s/n 50015 Zaragoza Vía Pública Zaragoza Zaragoza Aragón España
Lugar Parque Oliver s/n 50011 Zaragoza Vía Pública Zaragoza Zaragoza Aragón España
Plaza Plaza de la Poesía s/n 50018 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España



Imagen de la Actividad


ienda