

Temas

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

Descripción

El programa tendrá lugar en tres periodos trimestrales (septiembre-noviembre/ enero-marzo/ abril-junio). Se llevará a cabo todos los viernes de 9:30 a 11:00h, exceptuando días festivos, con salida desde el Centro de Salud. Cada paseo estará supervisado por un mínimo de dos profesionales sanitarios del centro. Se inician los paseos el 30 de septiembre de 2022.

Las sesiones consistirán en un calentamiento de unos 5 minutos, caminata de 1 hora de duración por los trayectos más habituales de la zona y estiramientos al finalizar en lugares adaptados y supervisados por las fisioterapeutas del centro. Se han escogido rutas de unos 3 km de distancia, seguras y cómodas, adaptadas a toda la población.

Además, se aprovechará el trayecto para realizar educación para la salud sobre temas de interés para los participantes.

El programa va dirigido a toda la población del municipio de Caspe que desee participar. Se ha promovido sobre todo entre población mayor de 65 años, con enfermedades crónicas y un estilo de vida sedentario. Así como entre aquellas personas que mostraban en consulta un sentimiento de soledad.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Carmen Clemente (876636007) (cclementeg@salud.aragon.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centro de Salud

Fecha de última actualización de la actividad

25/12/2024

Situación actual de la actividad

Histórica con seguimiento

Gratuita

Sí

Localización

Avenida Joaquín Costa S/n 50700 Caspe Zaragoza Aragón España



Página web del proyecto

<http://www.facebook.com/profile.php?id=100085909518713>

Imagen de la Actividad

CASPER CAMI

TE ANIMA

بی بی یمشی
پ چلتا ہے۔

