

# PASEOS SALUDABLES



## Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

## Descripción

Actividad que pretende iniciar a la población en los hábitos saludables y en la mejora de su calidad de vida.

Los paseos Saludables nacen con el objetivo de aprender a valorar la actividad física como medio para prevenir las enfermedades cardiovasculares y mejorar la calidad de vida tanto a nivel físico como a nivel psicológico.

Objetivos:

- Iniciar a la población en los hábitos saludables
- Promover las relaciones sociales.
- Caminar dos veces por semana, disfrutando de las ventajas y beneficios de la actividad física

Días:

Lunes (paseo corto) de 10:00 a 10:45 H

Jueves (paseo largo) de 10:00 a 11:30 H

Lugar de Encuentro: Plaza del Castillo

## Población

Población General - Cualquiera (población con necesidad de practicar actividad física y con necesidad de relacionarse)

## Persona de contacto

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

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Centro de Salud Casetas

## Fecha de última actualización de la actividad

26/07/2024

## Situación actual de la actividad

Histórica

## Gratis

Sí

## Localización

Calle Baleares 1 50620 Casetas Zaragoza Zaragoza Aragón España



## Imagen de la Actividad

Image not found or type unknown

