

Paseos saludables

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

La actividad consiste en caminar 1 hora por semana en cada localidad disfrutando de las ventajas y beneficios del ejercicio físico.

Las personas que mantienen una vida activa viven más años y con mejor calidad de vida que las personas que mantienen una actitud sedentaria. El ejercicio físico se presenta, a cualquier edad, como un agente beneficioso para la salud. En el caso de las personas mayores, además de sus beneficios generales, la práctica regular de actividad física es fundamental para mantener la autonomía personal e intensificar las relaciones sociales.

Estos paseos saludables, organizados desde el Equipo de Comunitaria del C.S. Sabiñán, pretenden sensibilizar sobre los beneficios del ejercicio físico, informar sobre hábitos saludables, promover relaciones sociales y promocionar la riqueza paisajista y artística de la zona.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Cristina Muñoz Solera (976826323) (cmunnoz@salud.aragon.es)

Fecha de última actualización de la actividad

28/06/2023

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Plaza España 0 50299 Sabiñán Zaragoza Aragón España
Avenida Zaragoza 32 50611 Frasno, El Zaragoza Aragón España
Calle Mayor s/n 50299 Paracuellos de la Ribera Zaragoza Aragón España
Calle Calvario s/n 50240 Morés Zaragoza Aragón España

Calle Ramón y Cajal s/n 50248 Sestrica Zaragoza Aragón España

