Andarinas y Estiradas

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Mujeres, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

Áreas Salud: Ejercicio Físico / Mental

Ciclo: Andarinas y estiradas

Dirigido a : Mujeres de todas las edades

Fecha de inicio: 28 de Febrero de 2023 con repeticiones semanales.

Horario : *Cambiará en función de la climatología y calendarios festivos

***16:00 h (Horario de Invierno)**

***18:00 h (Horario de Verano desde el 1 de Mayo)**

Julio y Agosto: *Lunes 7h

Lugar: Entorno de Sabiñánigo, con salidas a otros municipios si así lo decide el grupo

Dentro de este proyecto se realizarán talleres complementarios como el de estiramientos, espalda sana y otros que se irán añadiendo.

Análisis de situación

Una de las frases que más repiten los médicos es: camine, salga a andar.

Se escucha cuando hay problemas de colesterol, de diabetes, de tensión alta, salud cardiovascular, fortalecimiento de los músculos, para conseguir un buen equilibrio, para tomar la dosis necesaria de Vitamina D, o problemas relacionados con la salud mental, como la soledad, entornos familiares hostiles y autoestima entre otras.

Como se refleja en el horario existe ya un proyecto parecido en el municipio en horario de tarde, pero si se detecta que hay personas que trabajan o tienen personas a su cargo y no pueden acudir queremos ofrecer esta alternativa.

Objetivos

Crear un grupo de personas para salir a caminar, como herramienta de promoción prevención de la salud tanto física como mental.

Tras cada sesión de ejercicio se realizarán estiramientos para conseguir tener unos músculos con buen tono y flexibilidad, previniendo así accidentes frecuentes en personas con baja movilidad.

Fomentar las relaciones sociales en entornos naturales favoreciendo el bienestar emocional, la alegría y la sensación de ser acompañadas y acompañamiento por y para otras personas.

Metodología:

Calentamiento previo a la sesión de ejercicios, o caminata ,y estiramientos posteriores.

Si algún día disponemos de local se podría usar este cuando la climatología no acompañe (lluvia, frío o calor extremos) para llevar a cabo otras formas de ejercicio físico tan recomendables como el andar, como ejercicios de fuerza, equilibrio, cardio… Para ello sí que sería necesario algún material deportivo como cintas elásticas, balones, pelotas, peldaños, esterillas...

Acceso libre y gratuito

Si estás interesada apúntate y crearemos un grupo fijo de chicas saludables.

Si no lo tienes claro, ven a alguna de las sesiones y podrás tener información de primera mano.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Mujeres ()

Persona de contacto

Manuela Gómez (624389706) (asociacionmusabi@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centro de Salud de Sabiñánigo

Fecha de última actualización de la actividad

17/12/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

NS/NC

Localización

Avenida Huesca 22 22600 Sabiñánigo Huesca Aragón España



Página web del proyecto

https://www.asociacionmusa.es/
https://m.facebook.com/asociacionmusa

Imagen de la Actividad

