Paseo saludable

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

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

Descripción

En nuestro C.S. Existe un grupo de personas que caminan y hacen ejercicio una vez por semana, los martes en horario de 10 a 11 horas. Se trata de un grupo consolidado y de referencia para el barrio, formado por nuestros pacientes diabéticos, hipertensos, con problemas cardiovasculares y todos aquellos que precisan del grupo para relacionarse. Esta actividad comenzó su andadura en el año 2014, cuando se detectó la necesidad en el barrio de realizar ejercicio de una forma gratuíta y diferente en horarios, a las actividades que se realizaban en Centro de Mayores de Juslibol. El proyecto fue liderado por Pilar Baranda, Enfermera de Atención Primaria del C.S. y apoyado por diferentes profesionales a lo largo de su andadura. En este momento está liderado por Ana I. Hoyos Enfermera de Pediatría y le acompañan Pilar de Francisco, Cristina Gómez, enfermeras del centro y Emma Gombau médico . No sería posible sin la fabulosa ayuda de Maria Carmen, una de las vecinas del barrio.

Hemos conseguido aumentar la actividad física de la zona. Mayor incremento de las capacidades sociales, a través de su relación con los vecinos del barrio. Han descubierto lugares importantes de su ciudad, que hasta este momento desconocían, caminando por diferentes rutas trazadas por ellos mismos y realizando actividades culturales propuestas por el C.S.

Población

Población General - Cualquiera (Población en General)

Persona de contacto

Ana I. Hoyos (976 79 86 80) (picarral.comunitaria@salud.aragon.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centro de Salud El Picarral

Fecha de última actualización de la actividad

13/08/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida San Juan de la Peña 113 50015 ZARAGOZA Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España



Imagen de la Actividad

