Paseos saludables por Almonacid de La Sierra

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

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

Descripción

La actividad se realiza los lunes en horario de tarde, de 16:00 a 17:00h, saliendo desde la plaza del ayuntamiento

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.

Las personas interesadas pueden apuntarse en el Ayuntamiento o acudir directamente al punto de encuentro.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Departamento de deportes de la Comarca de Valdejalón (976811880) (gmanjon@salud.aragon.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Servicio de deportes de la Comarca de Valdejalón

Fecha de última actualización de la actividad

07/05/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle San José 10 50108 Almonacid de la Sierra Zaragoza Aragón España

