

# ENCUENTROS RELAJANTES-CRUZ ROJA

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

---

## Descripción

- HORARIO: JUEVES 11:30-12:30. SEDE DE CRUZ ROJA.

Desde

Cruz Roja tratamos de que la persona pueda mejorar, incrementar y afianzar su red social, como malla social de soporte emocional, personal y preventivo.

La

actividad consiste en seguir unos videos de CHI KUNG, con el objetivo de cultivar y fortalecer cuerpo y mente a través de movimientos suaves y fluidos, combinados con ejercicios de respiración y meditación.

### OBJETIVOS:

- Fomentar la relajación y concentración.
- Fomentar la salud y vitalidad de los usuarios.
- Reducir la fatiga mental.
- Adquirir competencias relacionadas con la mejora de la red social.
- Fortalecer las relaciones sociales, evitando la desconexión con el entorno.

### ACTIVIDADES:

- Ejercicios físico consistente en la realización de movimientos suaves y fluidos.
  - Ejercicios de respiración y relajación.
- 

## Población

Población General - Cualquiera (SUPERIOR A 65 AÑOS)

---

## Persona de contacto

ANA LACUEVA SEBASTIÁN (639338928) (analase@cruzroja.es)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

CRUZ ROJA HOYA DE HUESCA

---

## Fecha de última actualización de la actividad

22/12/2025

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Calle Pilar 15 22270 Almudevar Sede Cruz Roja Almudévar Huesca Aragón España

