Paseos saludables por Zaragoza

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

Los Paseos Saludables son caminatas grupales organizadas el último miércoles de cada mes, con el objetivo de promover hábitos de vida activos y fortalecer el bienestar físico y emocional de la comunidad. Esta actividad está dirigida a personas de todas las edades y niveles de condición física, y puede ser recomendada directamente por profesionales del Centro de Salud como parte de un plan terapéutico o preventivo. Durante el recorrido, se fomenta la socialización, se ofrecen consejos sobre salud y se practican ejercicios suaves de estiramiento. El trayecto es accesible y se adapta a las capacidades de los participantes. Además, profesionales de la salud acompañan la caminata para brindar orientación y responder consultas. Estos encuentros permiten detectar necesidades individuales y, si es necesario, derivar a otros servicios del Centro de Salud para un seguimiento más específico. Se trata de una propuesta integral que busca cuidar el cuerpo, la mente y los vínculos comunitarios.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

CLARA GRACIA LATORRE (662921876) (clara.gracia@cruzroja.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

CRUZ ROJA

Fecha de última actualización de la actividad

12/08/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle SANCHO Y GIL 8 50010 Zaragoza Zaragoza Aragón España

