# paseos saludables en colaboración con el proyecto de "PARQUES CON CORAZÓN"

## Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

## Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

## Descripción

El Centro de Salud de La Jota participa activamente en la actividad que desarrolla el Ayuntamiento de Zaragoza y la Sociedad de Cardiología y que es apoyada por personal voluntario.

Esta actividad promueve la actividad física regular y saludable caminando en compañía y disfrutando de los espacios verdes. Se camina durante unos 40 minutos, en días laborables de lunes a viernes. Una voluntaria del servicio del Ayuntamiento de Zaragoza, acompaña a los caminantes. Desde el Centro de Salud de La Jota recomendamos este activo a nuestros usuarios ya que fomenta la actividad y movimiento, así como la socialización y encuentro con otras personas. Acompañamos al grupo en días señalados.

El comienzo de la actividad se sitúa en la Margen Izquierda de la ribera del Ebro (bajo el Puente de la Unión y próximo al Reloj de Sol del Parque de Oriente), pero detectamos que muchos de los usuarios que les informamos no llegaban al punto de encuentro, por lo que hemos acordado que varios miembros estables del grupo acudan a la puerta del Centro de Salud un rato antes de empezar la actividad para acoger y acompañar al punto de comienzo a los nuevos caminantes que quieran integrarse en la actividad.

El horario y punto de encuentro:

.- A las 10,30 horas: todos los días no festivos, de Octubre a Junio, en el Punto de Encuentro indicado: ribera del Ebro, bajo el puente de La Unión.

## Población

Población General - Cualquiera ()

## Persona de contacto

Patricia Bazco y Consuelo Pardo (976474210) (pbazcov@salud.aragon.es)

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Ayuntamiento de Zaragoza- Centro de Salud La Jota

## Fecha de última actualización de la actividad

29/09/2025

## Situación actual de la actividad

Activa

## Gratuita

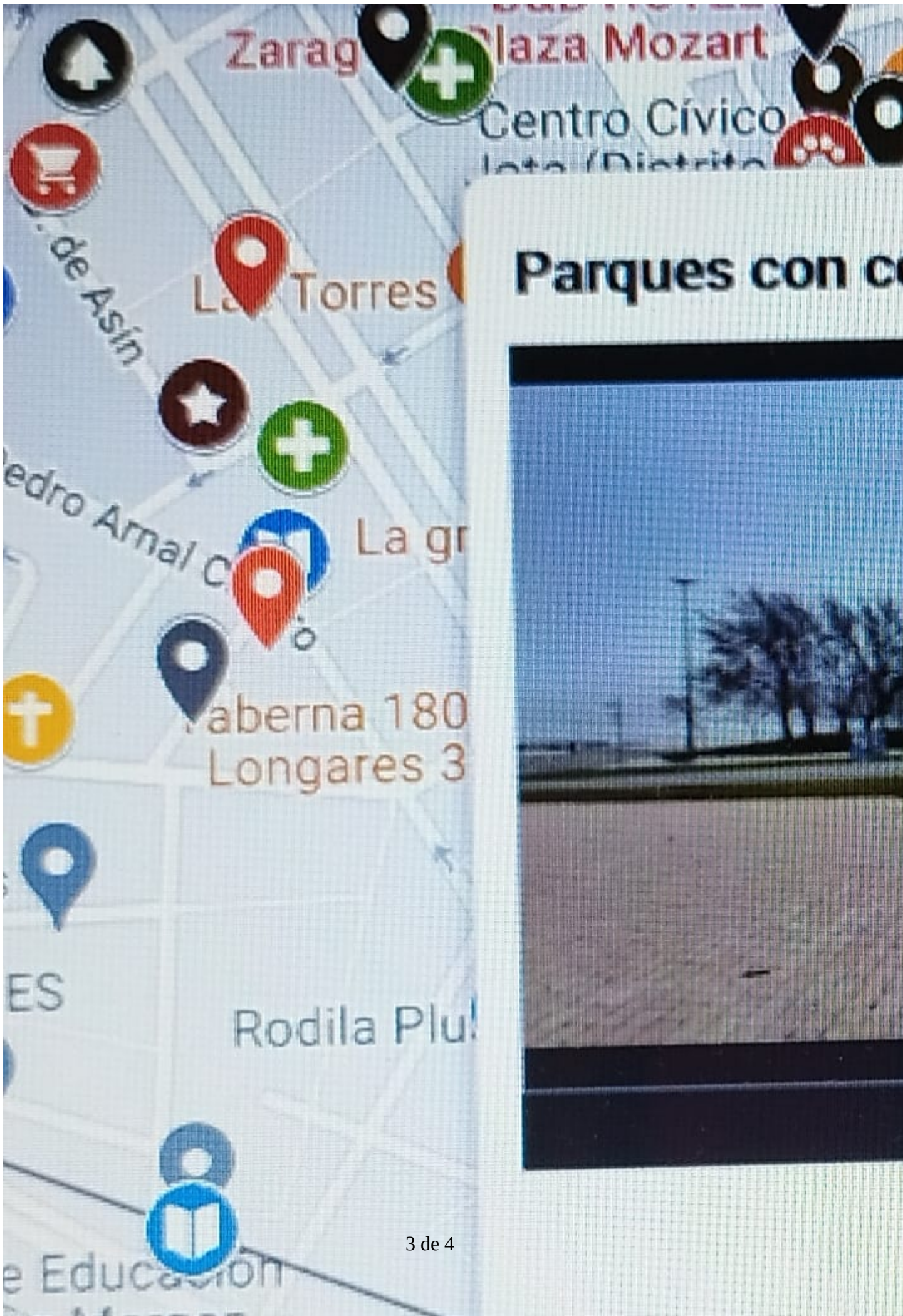
Sí

## Localización

Avenida De la Jota 42 50014 Zaragoza Zaragoza Aragón España




## Imagen de la Actividad


Zarag
Plaza Mozart
Centro Cívico
de Asín
La Torres
Parques con c
La gr
Taberna 180
Longares 3
ES
Rodila Plu
e Educación