

MUSA: Andarinas y estiradas

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Actividad física.

Descripción

Una de las frases que más repiten en la consulta médica es: camine, salga a andar....

Se escucha cuando hay problemas de colesterol, de diabetes, de tensión alta, salud cardiovascular, fortalecimiento de los músculos, para conseguir un buen equilibrio, para tomar la dosis necesaria de vitamina D, o problemas relacionados con la salud mental, como la soledad, entornos familiares hostiles y autoestima entre otras.

La actividad se realiza en horario de mañanas.

Objetivos:

Crear un grupo de personas para salir a caminar, como herramienta de promoción de la prevención de la salud tanto física como mental.

Fomentar las relaciones sociales en entornos naturales favoreciendo el bienestar emocional, la alegría y la sensación de ser acompañadas y acompañamiento por y para otras personas.

Acceso libre y gratuito

Si estás interesada, apúntate y crearemos un grupo fijo de personas saludables.

Si no lo tienes claro, ven a alguna de las andadas y podrás tener información de primera mano.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Raquel Sarasa / Manuela Gómez (624389706) (asociacionmusabi@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

MUSA

Fecha de última actualización de la actividad

02/01/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida Ejército 27 22600 Sabiñánigo Huesca Aragón España



Página web del proyecto

<https://www.asociacionmusa.es/>
<https://m.facebook.com/asociacionmusa>

Imagen de la Actividad

