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

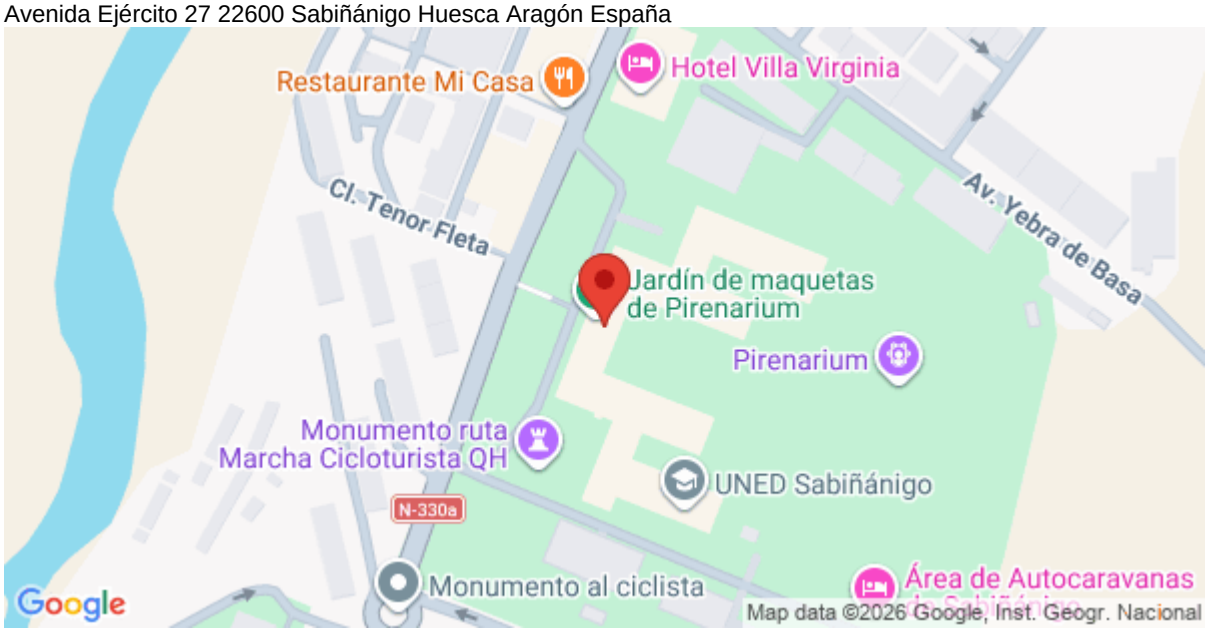
Activa

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

