

# MEJORA DEL EQUILIBRIO Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Personas mayores, Actividad física.

---

## Descripción



Impartido por **Jorge Vivas**, fisioterapeuta especializado en neurología y equilibrio.



Charla informativa abierta a toda la población: “¿Por qué nos caemos?”



17 de febrero de 2026



17:30 h



Selección de **10 participantes** Durante 3 meses se trabajará:



Fuerza



Equilibrio



Coordinación



Sesiones semanales



Martes por la mañana



De marzo a mayo



Objetivo: mejorar la seguridad y la autonomía en el día a día.

---

## Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Riesgo de caídas)

---

## Persona de contacto

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Jorge Vivas Isiegas

---

## Fecha de última actualización de la actividad

11/02/2026

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Calle Fueros de Aragón s/n 50250 Illueca Zaragoza Aragón España



## Fecha de la Actividad

De 17/02/2026 a 26/05/2026

---

## Página web del proyecto

<https://www.comarcadelaranda.com/index.php/2026/02/04/nuevo-proyecto-para-personas-mayores-mejora-del-equilibrio-y-prevencion-de-caidas/>  
<http://Comarca del Aranda>

---

## Imagen de la Actividad

# MEJORA T Y EVIT

## PROGRAMA DE PARA P

1

### CHARLA: ¿POR QUÉ NOS CA

- Dirigido a personas mayo
- Contenidos:
  - ¿Cómo funciona el eq

