Ejercicio individual y grupal para combatir la fragilidad.

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Personas mayores, Actividad física.

Descripción

Con el objetivo de reducir el riesgo de fragilidad en la población, se pretende realizar sesiones grupales donde se harán una serie de ejercicios de forma grupal. Además a los asistentes se les facilitarán pautas de ejercicios individualizados y personalizados en función de las necesidades de cada persona para su realización diaria en el domicilio. Las sesiones serán realizadas y supervisadas por el EAP de Castejón de Sos. Las sesiones grupales tendrán una periodicidad semanal y horario a determinar en función de la disponibilidad.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Personas con Barthel >90 y SPPB<10)

Persona de contacto

Marcos Tena (974553187) (mtenac@salud.aragon.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

EAP Castejón de Sos

Fecha de última actualización de la actividad

06/05/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Plaza Constitución 2 22466 Castejón de Sos Huesca Aragón España