

SIN QUEBRANTAR HUESOS

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Personas cuidadoras, Actividad física.

Descripción

Se realiza una sesión semanal de ejercicio físico los miércoles, con una duración de una hora aproximadamente.

Una vez al mes la sesión finaliza con una hora de ejercicio dirigido por fisioterapeuta del Centro de Salud (estiramientos y propiocepción).

Una vez al mes se realiza una salida programada de senderismo cuyo nivel de dificultad es fácil y el esfuerzo moderado con una duración 3-4 horas aprox. La idea es practicar deporte en contacto con la naturaleza, acercándose al medio natural, al patrimonio, a la historia y a la cultura.

Población

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

Persona de contacto

Laura Rivilla Marugán; Marga Cano Sánchez (974481414) (Irivilla@salud.aragon.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centro de Salud de Sabiñánigo / ASAPME / Comarca Alto Gállego

Fecha de última actualización de la actividad

16/01/2020

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida Huesca 20 22600 Sabiñánigo Huesca Aragón España



Fecha de la Actividad

De 08/11/2017 a 31/12/2025

Imagen de la Actividad

PASEOS SALUDABLES
"SIN QUEBRONTAR HUESOS"

LOS MIERCOLES EN LA PLAZA DEL AYUNTAMIENTO DE SABINANIGO
HORA PREGUNTA EN EL CENTRO DE SALUD

SOMOS UN GRUPO DE VECINOS/AS QUE NOS JUNTAMOS A CAMINAR.
NOS ACOMPAÑAN PERSONAL DEL CENTRO DE SALUD, ASAPME, COMARCIA ALTO GALLEGO y GRUPO DE MONTAÑA DE SABINANIGO
PREGUNTA A TU PERSONAL SANITARIO

DA UN PASO POR TU SALUD

¿EMÉNZO QUIET?

- Disminuye la ansiedad, mejora el equilibrio psicológico y el sueño
- El ejercicio físico aumenta la esperanza de vida
- Fortalece el sistema inmune y mejora la salud
- Mejora la tolerancia al dolor

