# Gastando suela por el Gancho



#### **Temas**

Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

### Descripción

Grupos de personas que se juntan en el centro de salud para pasear juntas. Los objetivos de la actividad son:

- Potenciar la actividad física
- Potenciar las relaciones entre las personas que acuden a pasear.

Este recurso pretende facilitar la realización de actividad física sobre todo en personas mayores, aunque el grupo está abierto a personas de cualquier edad. A su vez mejora la socialización de las personas que acuden al paseo y mejora las relaciones entre usuarios y profesionales del centro de salud.

Se realizan 2 paseos semanales acompañados por profesionales del CS (lunes y miércoles). La actividad tiene una duración de 50 minutos con estiramientos previos y posteriores al ejercicio.

La persona que quiere sumarse al paseo debe acudir a las 9,30 de los días señalados a la entrada del centro de salud.

Autonomía a la hora de realizar los ejercicios de

precalentamiento y relajación previos y posteriores a los paseos con el fin de limitar la labor del personal del Centro de Salud a tareas de formación

continuada y apoyo. Con esto se quiere potenciar la participación de las/los vecinas/os adquiriendo con ello un mayor control sobre las decisiones y

acciones que afectan a su salud. Además se mantiene el contacto con el resto de asociaciones del barrio para establecer sinergias en materia de Salud

Comunitaria concretamente la necesidad de promocionar el ejercicio y espacios adecuadamente habilitados para ello. Mensualmente se realizan actividades

extras como visitas a recursos ambientales o paseos de temática medioambiental. Se han visitado exposiciones y recursos sociales existentes en el barrio.

Participan profesionales del Equipo de Atención Primaria de distintos estamentos: administrativas, fisioterapeutas, matrona, enfermeras,

estudiantes, EIR, MIR, pediatras y médicas de familia.

### **Población**

Población General - Cualquiera (Población en General)

#### Persona de contacto

Rosa Mª Macipe Costa Luis Andrés Gimeno Feliu Centro de salud San Pablo (976405260) (Igimeno@salud.aragon.es)

### Entidad participante/colaboradora/promotora

Centro de Salud San Pablo

### Fecha de última actualización de la actividad

23/05/2025

### Situación actual de la actividad

Activa

#### Gratuita

Sí

### Localización

Calle Aguadores 7 50003 ZARAGOZA Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España Mercadona Amores Perros Zaragoza Hostel C. de los Predicadores C. de Casta Álvarez Teatro del Mercado Plaza Mariano de Cavia C. de San Blas C. de San Pablo C. de San Blas Plaza San Pablo Iglesia de San Pablo C. de Sa VTZ The Botanic Hostel Google Map data @2025 Google, Inst. Geogr. Nacional

## Página web del proyecto

https://saludenelgancho.blogspot.com/ https://www.facebook.com/SaludEnElGancho