Gastando suela por el Gancho

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

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) (lgimeno@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



Página web del proyecto

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