SIN QUEBRANTAR HUESOS

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

Actividad de caminar perteneciente al proyecto SIN QUEBRANTAR HUESOS de la Red Aragonesa de Proyectos de Promoción de la Salud.

Se realiza semanalmente en Sabiñánigo, con el acompañamiento de profesionales del centro de salud, de ASAPME y de la Comarca Alto Gállego. Todos los miércoles, con salida a las 12h desde la plaza del Ayuntamiento de Sabiñánigo, se realiza una caminata de 1 hora de duración aproximadamente. Se termina con una breve sesión de ejercicios de fuerza y equilibrio. También una vez al mes, se realizan ejercicios de estiramientos y propiocepción, llevados a cabo por fisioterapeuta del Centro de Salud. Además, a lo largo del año se realizan diferentes excursiones para conocer paisajes de nuestro entorno y aprovechar el impacto positivo de la naturaleza en nuestro bienestar y salud. Estas excursiones son adaptadas a las condiciones de los asistentes.

Población

Población General - Cualquiera (Sabiñánigo)

Persona de contacto

Adriana Cano Laura Rivilla (646082781) (asapmearagon.pirineos@asapme.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centro de Salud, Comarca Alto Gállego y ASAPME (Asociación Aragonesa Pro Salud Mental)

Fecha de última actualización de la actividad

11/02/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Plaza ESPAÑA 2 22600 Sabiñánigo Sabiñánigo Huesca Aragón España

Plaza ESPAÑA 2 22600 Sabiñánigo Sabiñánigo Huesca Aragón España