

# MUSA: Andarinas y estiradas

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Actividad física.

---

## Descripción

Una de las frases que más repiten en la consulta médica es: camine, salga a andar....

Se escucha cuando hay problemas de colesterol, de diabetes, de tensión alta, salud cardiovascular, fortalecimiento de los músculos, para conseguir un buen equilibrio, para tomar la dosis necesaria de vitamina D, o problemas relacionados con la salud mental, como la soledad, entornos familiares hostiles y autoestima entre otras.

La actividad se realiza en horario de mañanas.

Objetivos:

Crear un grupo de personas para salir a caminar, como herramienta de promoción de la prevención de la salud tanto física como mental.

Fomentar las relaciones sociales en entornos naturales favoreciendo el bienestar emocional, la alegría y la sensación de ser acompañadas y acompañamiento por y para otras personas.

Acceso libre y gratuito

Si estás interesada, apúntate y crearemos un grupo fijo de personas saludables.

Si no lo tienes claro, ven a alguna de las andadas y podrás tener información de primera mano.

---

## Población

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

---

## Persona de contacto

Raquel Sarasa / Manuela Gómez (624389706) (asociacionmusabi@gmail.com)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

MUSA

---

## Fecha de última actualización de la actividad

02/01/2026

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Avenida Ejército 27 22600 Sabiñánigo Huesca Aragón España



## Página web del proyecto

<https://www.asociacionmusa.es/>  
<https://m.facebook.com/asociacionmusa>

---

## Imagen de la Actividad

