

# Ejercicio individual y grupal para combatir la fragilidad.

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Personas mayores, Actividad física.

---

## Descripción

Con el objetivo de reducir el riesgo de fragilidad en la población, se pretende realizar sesiones grupales donde se harán una serie de ejercicios de forma grupal. Además a los asistentes se les facilitarán pautas de ejercicios individualizados y personalizados en función de las necesidades de cada persona para su realización diaria en el domicilio. Las sesiones serán realizadas y supervisadas por el EAP de Castejón de Sos. Las sesiones grupales tendrán una periodicidad semanal y horario a determinar en función de la disponibilidad.

---

## Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Personas con Barthel >90 y SPPB<10)

---

## Persona de contacto

Marcos Tena (974553187) (mtenac@salud.aragon.es)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

EAP Castejón de Sos

---

## Fecha de última actualización de la actividad

06/05/2026

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Plaza Constitución 2 22466 Castejón de Sos Huesca Aragón España

