

Mens Sana: La importancia del sueño

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

El Ayuntamiento de Zaragoza y la Asociación Aragonesa Pro Salud Mental (ASAPME-Aragón) han puesto en marcha el proyecto "Zaragoza+Humana" que busca generar conocimiento, conexión, cohesión y bienestar en la ciudad. Un objetivo que se alcanzará a través de diversas acciones como talleres de salud mental, asesorías individuales de psicología y psiquiatría, rutas por la ciudad, encuentros literarios, cine, juegos y salidas culturales.

Zaragoza+Humana está destinado al conjunto de la población, con actividades inclusivas para todas las edades, y que mensualmente recorrerá un barrio distinto de la ciudad.

Este proyecto nace de las necesidades detectadas por diferentes entidades y administraciones que trabajan de forma directa con la ciudadanía y con las que ASAPME-Aragón colabora de forma activa desde hace años. El incremento de la soledad no deseada, el aislamiento, la "fragmentación" de las ciudades y en definitiva la disminución en la calidad de vida de las personas ha puesto de manifiesto la necesidad de hacer de la ciudad de Zaragoza una ciudad más humana.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

María Muñoz y Lucía Sobradie (623 28 53 18) (zaragozamashumana@asapme.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

ASAPME Aragón

Fecha de última actualización de la actividad

21/05/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida C/ Florentino Ballesteros 8 50002 ZARAGOZA Centro Cívico: Salvador Allende (matadero) Zaragoza Zaragoza

Aragón España



Fecha de la Actividad

De 25/05/2026 a 25/05/2026

Página web del proyecto

<https://asapme.org/zaragozahumana>

Imagen de la Actividad

ZARAGOZA + HUMANA

MENS SANA IN

MA

LA IMPORTANCIA DEL SUE

Patologías asociadas, relación con el uso de par y gestión de rutinas. Actividad impartida por profesionales de Psicología y Psiquiatría. *Se deja espacio destinado a la participación de los asistentes

LUNES 25 DE MAYO (18-20H)

ACTIVIDAD GRATUITA-PLAZAS LIMITADAS

CENTRO CÍVICO SALVADOR ALLENDE
LAS FUENTES (MATADERO)
(C/ FLORENTINO BALLESTEROS, 8, 50008 ZARAGOZA)

