

Diálogos para el bienestar

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

Miércoles de 10:30 a 11:30. Frecuencia Semanal durante los meses de Julio y Agosto.

Ubicación: Palacio de congresos de Jaca (Av. Juan XXIII, 17).

Sesiones de una hora de duración, en las cuales se trabajaran aspectos relacionados con la gestión emocional, aplicando la metodología del diálogo abierto.

El taller se divide en nueve sesiones con el objetivo de adquirir estrategias de afrontamiento emocional y reducir el aislamiento social, mediante herramientas de autocuidado, manejo del estrés y mejora de relaciones sociales.

Este taller se engloba dentro del proyecto Rutas de Bienestar financiado por Fundación Mapfre y el Programa FSE+ de Inclusión Social, Garantía Infantil y Lucha contra la Pobreza.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Personas empadronadas en Jaca o alrededores. Personas con discapacidad, personas con Grado de dependencia.)

Persona de contacto

Maider Garcia Alma Collado (646112475) (almacollado@redarcadia.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Fundación Agustín Serrate_ARCADIA

Fecha de última actualización de la actividad

14/07/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida Juan XXIII 17 22700 Jaca Palacio de Congresos Jaca Huesca Aragón España



Fecha de la Actividad

De 01/07/2026 a 26/08/2026

Imagen de la Actividad

Rutas De **Bien estar**

A quién va dirigido

Personas **mayores**, dependientes
discapacidad, en situación de **sol**
no deseada, con **dolor** persistente
malestar psíquico.

Actividades Julio y A



**PASEOS
SALUDABLES Y
ESTIRAMIENTO**

- T
- 1
- S

