

SIN QUEBRANTAR HUESOS

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Mujeres, Hombres, Salud mental/Bienestar emocional, Enfermedades crónicas, Actividad física.

Descripción

Se realiza una sesión semanal de ejercicio físico los miércoles, con una duración de una hora aproximadamente. Se finaliza con una sesión de ejercicios de fuerza y estiramientos.

Una vez al mes la sesión finaliza con una hora de ejercicio dirigido por fisioterapeuta del Centro de Salud (estiramientos y propiocepción).

A lo largo del año se realizan rutas de senderismos cuyo nivel de dificultad es fácil y el esfuerzo moderado con una duración 3-4 horas aprox. La idea es practicar deporte en contacto con la naturaleza, acercándose al medio natural, al patrimonio, a la historia y a la cultura.

Población

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

Persona de contacto

Laura Rivilla Marugán; Marga Cano Sánchez (974481414) (Irivilla@salud.aragon.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centro de Salud de Sabiñánigo / ASAPME / Comarca Alto Gállego

Fecha de última actualización de la actividad

16/12/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida Huesca 20 22600 Sabiánigo Huesca Aragón España



Fecha de la Actividad

De 08/11/2017 a 31/12/2025

Imagen de la Actividad

PASEOS SALUDABLES
"SIN QUEBRONTAR HUESOS"

LOS MIERCOLES EN LA PLAZA DEL AYUNTAMIENTO DE SABIÁNIGO
HORA PREGUNTA EN EL CENTRO DE SALUD

SOMOS UN GRUPO DE VECINOS/AS QUE NOS JUNTAMOS A CAMINAR.
NOS ACOMPAÑAN PERSONAL DEL CENTRO DE SALUD, ASAPME, COMARCAS ALTO GALLEGO y GRUPO DE MONTAÑA DE SABIÁNIGO
PREGUNTA A TU PERSONAL SANITARIO

DA UN PASO POR TU SALUD

¿EMÉNZO QUIET?

- Disminuye la ansiedad, mejora el equilibrio psicológico y el sueño
- El ejercicio físico acelera la recuperación de vida
- Fortalece el sistema inmune y mejora la salud
- Mejora la tolerancia al dolor

