



Objetivos

- Promover la **salud física, mental y social**, bajo un enfoque de salud **integral y comunitaria**.
- Fomentar la **comunicación** y las **relaciones sociales** entre las personas participantes.
- Mejorar la **cohesión** e **integración social** de las personas del **barrio**.
- Conocer y disfrutar el **medio natural urbano**, la **infraestructura verde** y valorar sus efectos positivos en la salud y bienestar de las personas.

Se dan pautas para **caminar de forma correcta** (duración, frecuencia, intensidad, modo,...). Además, se dan **consejos** prácticos, tanto desde el punto de vista de la **actividad física** y el ejercicio como otros relacionados con la **alimentación** y **estilos de vida**.

Es importante acompañar todas las sesiones con ejercicios de **flexibilidad** y **movilidad** articular. Se recomienda beber **agua** antes, durante y después del ejercicio. Hay que evitar la realización de ejercicio justo después de la comida.



Parques con Corazón se realiza en espacios públicos municipales de la **infraestructura verde de la ciudad**, abiertos y accesibles, principalmente **parques**, considerándolos como **elementos promotores de la salud** y **activos para la salud** que mejoran la **salud comunitaria**.

En **2023** hay cinco parques que ofrecen la actividad **Parques con Corazón**.

- **Parque Grande J.A. Labordeta**
- **Parque Torre Ramona**
- **Parque Delicias**
- **Parque Vadorrey**
- **Parque Pignatelli**



Febrero 2023

Los parques donde se realiza la actividad pueden cambiar. Más información en el **portal web de medio ambiente del Ayuntamiento de Zaragoza**.

<https://www.zaragoza.es/sede/portal/medioambiente/educacion-participacion/programas/parques-corazon>



#ParquesConCorazón



PARQUES con corazón

Camina saludablemente por la Infraestructura Verde con Voluntariado por Zaragoza



Camina con

PARQUES con corazón

El programa **Parques con Corazón** es un proyecto desarrollado por el **Ayuntamiento de Zaragoza** (Servicio de Medio Ambiente y Sostenibilidad y Voluntariado por Zaragoza, con el apoyo del Servicio de Parques, Jardines e Infraestructura Verde) y la **Sociedad Aragonesa de Cardiología (SAC)**.

Tiene por objeto promover la actividad física regular y saludable. Consiste en caminar en compañía disfrutando de los espacios verdes de Zaragoza y de otras personas. La nota distintiva de calidad la pone el **Voluntariado por Zaragoza**, que acompaña y apoya todas las acciones.



En los **Parques con Corazón** se trazan **circuitos de 1500-3000 metros** dirigidos a la **población sana o asintomática**. La actividad se realiza **de lunes a viernes**, en días **laborables** y con **regularidad**. Se camina en torno a los **40 minutos** a un ritmo moderado y sin pausa que permite la conversación.

En cada Parque con Corazón hay un **punto de encuentro** con un **cartel explicativo** de la actividad y un **plano con el trazado**, además, en ocasiones, de señales horizontales que sirven de guía e informan de la distancia recorrida.

Para participar en la actividad solo hay que **acudir a la hora fijada** y llevar calzado adecuado, zapatillas que proporcionen buen apoyo y permitan el movimiento natural y flexible de los pies, y utilizar una vestimenta cómoda y apropiada para la actividad física y las condiciones ambientales. Se acude de forma **voluntaria** y libre y no hay compromiso de realización ni de permanencia.



Parque Grande J.A. Labordeta

Punto de encuentro:
Entrada del Parque al lado del Kiosco.

Horario: **de lunes a viernes.**

Del 1 de mayo al 30 de septiembre: **19h.**

Del 1 de octubre al 30 de abril: **17:30h.**



Parque Delicias

Punto de encuentro:
Puerta Vía Universitat

Horario: **de lunes a viernes.**

Del 1 de mayo al 30 de septiembre: **9:30h.**

Del 1 de octubre al 30 de abril: **10h.**



Parque Torre Ramona

Punto de encuentro:
Centro de Salud Torre Ramona

Horario: **de lunes a viernes.**

Del 1 de septiembre al 30 de junio: **09:30h.**

Del 1 de julio al 31 de agosto: **9h.**



Parque Pignatelli

Punto de encuentro:
Entrada parque por glorieta Diego Velázquez

Horario: **de lunes a viernes.**

Del 1 de mayo al 30 de septiembre: **9:30h.**

Del 1 de octubre al 30 de abril: **10:30h**



Parque Vadorrey

Punto de encuentro: **Margen izquierda de la ribera del Ebro (bajo el Puente de la Unión, próximo al Reloj de Sol del Parque de Oriente)**

Horario: **de lunes a viernes.**

Del 1 de mayo al 30 de septiembre: **10:30h.**

Del 1 de octubre al 30 de abril: **10:30h**

