CUÍDATE / CUÍDAME

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Mujeres, Hombres, Actividad física, Formación, Salud comunitaria.

Descripción

La línea que separa salud y enfermedad es muy delgada, hoy día estamos sanos y enseguida puede aparecer la enfermedad. De ahí la importancia de prevenirla y cada persona es responsable de cuidarse (**CUÍDATE**).

Una parte muy importante de ese cuidado es la alimentación y la realización de ejercicio físico, pero para ello tenemos que conocer cuál es la dieta adecuada y los beneficios de la actividad física.

Con el programa intentamos estimular dicho cuidado para prevenir y /o retrasar la enfermedad y que cuando aparezca tengamos el cuidado de los que nos rodean: sanitarios, familia, centros sociales... (**CUÍDAME**).

Nos proponemos, en colaboración estrecha con la comunidad, la realización de sesiones mensuales, donde aprender a cuidarnos, con posterior paseo temático por nuestro entorno para favorecer la realización de ejercicio físico.

Dicha actividad se realizará el último lunes de cada mes, a las 11 horas, en el Centro de Día Santa Emerenciana.

Contacto

Dra Carmen Gallardo Ganuza y Dña María José Fernández Arredondo - 978654100 - mcgallardo@salud.aragon.es

Fecha de última actualización del recurso

21/04/2022

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Calle San Juan Bosco 2A 44002 Teruel Centro de Día Santa Emerenciana Teruel Teruel Aragón España



Imagen del Recurso


CUÍDATE | CUÍDAME
Diabetes
Hipertensión
Colesterol
Contaminación
Obesidad
Estrés
Tabaco
Falta de ejercicio
Alcohol
28 de marzo
11:00 h
En el Centro de Día Santa Emerenciana