

## FICHA TÉCNICA DE PROYECTOS RAPPs

### NOMBRE DEL PROYECTO

Sin quebrantar huesos

### CÓDIGO

H030

### BREVE RESUMEN DEL PROYECTO O ACTIVIDAD REALIZADA

Este proyecto nació en 2017 con la intención de mejorar el abordaje de la enfermedad mental en nuestra localidad. Desde el inicio se planteó un doble objetivo: usar el ejercicio físico como herramienta salutogénica en pacientes afectados de patología mental, al mismo tiempo que se trabaja su inclusión social en la comunidad. El eje vertebrador del proyecto ha sido un encuentro semanal para realizar actividad física en grupo (usuarios con y sin problemas de salud mental) que se reúnen para caminar con una frecuencia al menos semanal. Actualmente realizan ejercicios de coordinación y equilibrio dirigidos por un fisioterapeuta, sesiones de relajación y excursiones de una jornada durante el fin de semana. Otras actividades que se realizan de forma esporádica son encuentros de confraternización como comidas, cafés, etc.

### CENTRO/S PROMOTOR/ES

Centro de Salud. Asociación Aragonesa pro Salud Mental. Comarca Alto Gállego

### CENTROS COLABORADORES

### POBLACIÓN DIANA

Población general. Mayores. Enfermos crónicos

### ÁMBITO DE ACTUACIÓN

Comunitario. Sanitario

## ZONA TERRITORIAL DE INFLUENCIA

Comarca Alto Gállego

## TEMÁTICA

Bienestar Emocional. Actividad física

## DATOS DEL COORDINADOR/A O ENTIDAD

**Nombre:** Laura Rivilla

**Dirección:** Centro de Salud de Sabiñánigo. Av. Huesca, 20

**Correo electrónico:** lrivilla@salud.aragon.es

## TELÉFONO

974481414

## CÓDIGO POSTAL

22600

## LOCALIDAD Y PROVINCIA

Sabiñánigo (Huesca)

## IMAGEN DEL PROYECTO

