

ZARAGOZA + HUMANA

PROYECTO SOCIAL DE SALUD COMUNITARIA



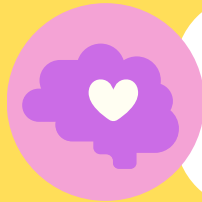
MENS SANA IN...

TALLERES DE GESTIÓN EMOCIONAL PARA
CUIDAR TU SALUD MENTAL



+ ZERCA

ASESORAMIENTO INDIVIDUAL CON
PROFESIONALES DE
PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA



RINCONES + HUMANOS

RUTAS A PIE PARA CONOCER
NUESTRA CIUDAD Y SU HISTORIA

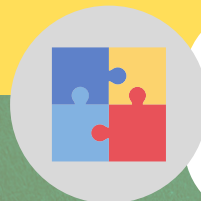
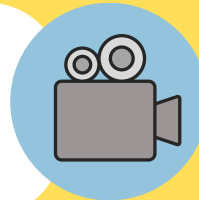


ENCUENTROS LITERARIOS

CHARLAS COLOQUIO CON LAS MEJORES
PLUMAS DE ARAGÓN

ZARAGOZA DE PELÍCULA

ACERCAMOS EL CINE A DIFERENTES
BARRIOS DE LA CIUDAD



HABILI-EDADES

ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES DONDE
LA NATURALEZA Y LOS ESPACIOS PÚBLICOS
TIENEN UN PAPEL PROTAGONISTA

SALIDAS CULTURALES

CONOCE LA OFERTA CULTURAL MÁS
DESTACADA. COMPARTE EL ARTE EN
TODAS SUS FORMAS



INSCRIPCIÓN
GRATUITA
PLAZAS
LIMITADAS



Apúntate en zaragozamashumana@asapme.org
asapme.org/zaragozahumana/ o en el 623 28 53 18

 Zaragoza+Humana
 @zaragozamashumana

ZARAGOZA + HUMANA

ACTIVIDADES MES DE FEBRERO



**ACTIVIDADES DIRIGIDAS
A TODA LA POBLACIÓN
INSCRIPCIÓN PREVIA**



Zaragoza+Humana



@zaragozamashumana

Apúntate en zaragozamashumana@asapme.org
<https://asapme.org/zaragozahumana/> o en el 623 28 53 18

L	M	X	J	V	S	D
2	3	4	5	VIERNES 6 MUJERES EN LA CIENCIA 19H	7	8
9	10	11	12	13 	14	DOMINGO 15 RINCONES +HUMANOS PASEO SALUDABLE 10H
LUNES 16 MENS SANA C. CÍVICO EST. NORTE 18-20H	MIÉRCOLES 18 +ZERCA C. CÍVICO EST. NORTE 9-14H	JUEVES 19 ENCUENTRO LITERARIO PEDRO BOSQUED 18H	20	21	22	
23	24	25	JUEVES 26 PLAZA DE TOROS 9H	27	28	

ACTIVIDADES GRATUITAS - PLAZAS LIMITADAS

Colabora



Organiza



ZARAGOZA + HUMANA

SALIDAS CULTURALES

MES DE FEBRERO

VISITA GUIADA “MUJERES EN LA CIENCIA”

VIERNES 6 DE FEBRERO (19h)

11 FEBRERO

DÍA DE LA MUJER Y LA NIÑA EN LA CIENCIA



PUNTO DE ENCUENTRO: Casa de la
Mujer (C/ Don Juan de Aragón 2)

SERÁ NECESARIO REALIZAR INSCRIPCIÓN PREVIA

ACTIVIDADES GRATUITAS - PLAZAS LIMITADAS



Zaragoza+Humana



@zaragozamashumana

Apúntate en zaragozamashumana@asapme.org
<https://asapme.org/zaragozahumana/> o en el 623 28 53 18

Colabora



Organiza



ZARAGOZA + HUMANA

RINCONES + HUMANOS

PASEOS SALUDABLES / ENERO - JUNIO 2026

FEBRERO

DOMINGO 15 (10H)

RUTA: **CAMINO ALFRANCA**

INICIO: CABALLITO LONJA

(DETRÁS SALA EXPOSICIONES
LONJA - PLAZA DEL PILAR)

MARZO

DOMINGO 22 (10H)

RUTA: **PARQUE LINEAL PLAZA**

INICIO: PARADA BUS 41 JOHAN
SEBASTIAN BACH / CLÍNICA
MONTECANAL (PUERTA DEL
CARMEN - 30MIN ANTES)

ABRIL

DOMINGO 19 (10H)

RUTA: RIBERA-RECINTO EXPO

INICIO: AVENIDA CATALUÑA

CON PUENTE DE PIEDRA

(Margen izquierda)

MAYO

DOMINGO 17 (9H)

RUTA: **CANAL-FUENTE**

JUNQUERA

INICIO: IGLESIA SAN ANTONIO

DE PADUA (P.º de Cuéllar, 10-18)

JUNIO

DOMINGO 14 (9H)

RUTA: **CANAL-PARQUE**

GRANDE

INICIO: IGLESIA SAN ANTONIO

DE PADUA (P.º de Cuéllar, 10-18)



Zaragoza+Humana



@zaragozamashumana



**ZARA
GOZA
+ HU
MANA**

Apúntate en zaragozamashumana@asapme.org
<https://asapme.org/zaragozahumana/> o en el 623 28 53 18

Colabora



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

Organiza



ZARAGOZA + HUMANA

RINCONES + HUMANOS

PASEOS SALUDABLES MES DE FEBRERO

DOMINGO 15 DE FEBRERO- 10H

CAMINO ALFRANCA

INICIO: CABALLITO LONJA (DETRÁS SALA
EXPOSICIONES LONJA - PLAZA DEL PILAR)

APTO PARA TODOS LOS PÚBLICOS
ACTIVIDAD GRATUITA - PLAZAS LIMITADAS

DURACIÓN

APROXIMADA 1:30H



Apúntate en zaragozamashumana@asapme.org
<https://asapme.org/zaragozahumana/>
o en el 623 28 53 18



Zaragoza+Humana



@zaragozamashumana

Colabora



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

Organiza



ZARAGOZA + HUMANA

ENCUENTROS LITERARIOS

MES DE FEBRERO

JUEVES 19 - 18H



PEDRO BOSQUED

Pedro Bosqued (Zaragoza, 1970) es escritor y crítico literario del suplemento 'Artes & Letras' de Heraldo de Aragón desde hace casi una década. Es autor del libro *Pieles de Italia*. Un recorrido por las pequeñas ciudades italianas (Confluencias, 2015), de la novela *Para cenar, aire* (Pregunta, 2020) y del poemario *Polonio* (Olifante, 2023). En 2016 comenzó a impartir clases de Escritura Creativa y Relato Breve en la ciudad de Zaragoza. En 2011 uno de sus cuentos, El circo de los mejillones, resultó finalista del IX Faes Farma de Relatos.



BIBLIOTECA MANUEL ALVAR
(Parque Delicias)

ACTIVIDAD GRATUITA - PLAZAS LIMITADAS

Apúntate en zaragozamashumana@asapme.org
<https://asapme.org/zaragozahumana/> o en el 623 28 53 18



Zaragoza+Humana



@zaragozamashumana

Colabora



Organiza



ZARAGOZA + HUMANA

MES DE FEBRERO

MENS SANA:

LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO

Patologías asociadas, relación con el uso de pantallas y gestión de rutinas. Actividad impartida por profesionales de Psicología y Psiquiatría. *Se dejará un espacio destinado a la participación de los asistentes

LUNES 16 DE FEBRERO (18-20:30H)

+ZERCA

ORIENTACIÓN INDIVIDUAL CON
PROFESIONALES
DE PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA

MIÉRCOLES 18 DE FEBRERO (9-14H)

CENTRO CÍVICO ESTACIÓN DEL NORTE
(C/ PERDIGUERA, 7, 50014)

Actividades gratuitas - Plazas limitadas

Apúntate en zaragozashumana@asapme.org
<https://asapme.org/zaragozahumana/> o en el 623 28 53 18



Zaragoza+Humana



@zaragozashumana

**ZARA
GOZA
+HU
MANA**



Colabora



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

Organiza

DASAPME
Asociación Aragonesa Pro Salud Mental

ZARAGOZA + HUMANA SALIDAS CULTURALES

MES DE FEBRERO

VISITA GUIADA PLAZA DE TOROS

JUEVES 26 DE FEBRERO (9h)

Conoceremos curiosidades como el origen de su denominación de "La Misericordia" así como la capilla y museos que se encuentran en las galerías ubicadas bajo las gradas.

Presenta un estilo neomudéjar con arcos de medio punto y una estructura sólida, con una capacidad actual aproximada de 10,000 plazas. Fue la primera plaza de toros cubierta del mundo con teflón retráctil, diseñada para salvar las condiciones climatológicas de nuestra ciudad.



**POR MOTIVOS
ARQUITECTÓNICOS
NO ES POSIBLE
ACCEDER AL
RECINTO CON
SILLA DE RUEDAS**



PUNTO DE ENCUENTRO: Calle Vicente Gomez Salvo número 2, en la puerta de las antiguas taquillas de la plaza

SERÁ NECESARIO REALIZAR INSCRIPCIÓN PREVIA

ACTIVIDADES GRATUITAS - PLAZAS LIMITADAS



Zaragoza+Humana



@zaragozamashumana

Apúntate en zaragozamashumana@asapme.org
<https://asapme.org/zaragozahumana/> o en el 623 28 53 18

Colabora



Organiza

