

ZARAGOZA + HUMANA

PROYECTO SOCIAL DE SALUD COMUNITARIA



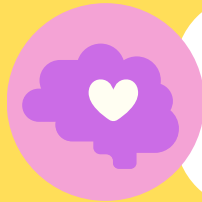
MENS SANA IN...

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

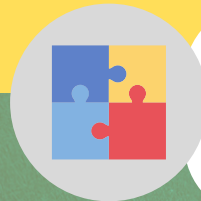
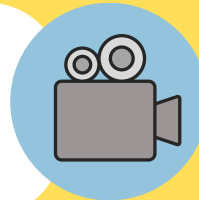


ENCUENTROS LITERARIOS

CHARLAS COLOQUIO CON LAS MEJORES
PLUMAS DE ARAGÓN

ZARAGOZA DE PELÍCULA

UN DEBATE A TRAVÉS DEL CINE



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

Colabora



Organiza



ZARAGOZA + HUMANA

ACTIVIDADES MES DE SEPTIEMBRE



**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
	1 	2	3	VIERNES 4 GOYA ALJAFERÍA 11:30H	5	DOMINGO 6 RINCONES +HUMANOS PASEO SALUDABLE 9H
7	8	9	10 	11	12	13 
14 	15	16	JUEVES 17 ENCUENTRO LITERARIO 19H	18 	19 	20
LUNES 21 MENS SANA IN JOAQUÍN RONCAL 18-20H	22	23 	24	VIERNES 25 GOYA ALJAFERÍA 11:30H	26	27
28	MARTES 29 ZARAGOZA DE PELÍCULA 18H					

ACTIVIDADES GRATUITAS
PLAZAS LIMITADAS

Colabora



Organiza



ZARAGOZA + HUMANA

SALIDAS CULTURALES

MES DE SEPTIEMBRE

VIERNES 4 y VIERNES 25 - 11:30H
“Goya. Del Museo al Palacio”
(Palacio Aljafería)

La muestra exhibe 62 obras de arte del genial artista aragonés y permite conocer su evolución estilística, temática, técnica y personal.

Ubicada en siete salas del área monumental de La Aljafería, constituye una oportunidad única de explorar la obra de Goya y admirar al mismo tiempo un edificio de gran trascendencia cultural e histórica.



PUNTO DE ENCUENTRO: Calle de los Diputados,
S/N, 50003 (Puerta Principal Palacio de la Aljaferia -
Dentro del recinto - ZONA TICKETS)



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

DOMINGO 6 DE SEPTIEMBRE (9H)

El próximo domingo 6 de septiembre la **Federación Salud Mental Aragón**, junto al **Ayuntamiento de Zaragoza** y otras entidades sociales, organiza el **"Paseo saludable por la salud mental"** en el Parque Grande José Antonio Labordeta.

Se trata de una actividad enmarcada en la **Red Europea de Ciudades por la Salud Mental** y en **ASAPME Aragón** participamos en la organización. Además del paseo, durante toda la mañana se llevarán a cabo diferentes actividades.

En **Zaragoza+Humana** nos sumamos a esta iniciativa para realizar el paseo que llevamos a cabo cada mes.

PUNTO DE ENCUENTRO: PARADA TRANVÍA
EMPERADOR CARLOS V (Fernando el Católico)



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 / SEPTIEMBRE - DICIEMBRE 2026

SEPTIEMBRE

DOMINGO 6 (9H)

RUTA: **PARQUE GRANDE** "Paseo saludable por la Salud Mental"
INICIO: PARADA TRANVÍA
EMPERADOR CARLOS V
(Fernando el Católico)

OCTUBRE

DOMINGO 18 (10H)

RUTA: **ESCLUSAS
VALDEGURRIANA**
INICIO: AVENIDA TIZIANO/
POLICÍA LOCAL (Parada línea 23
- Parque Venecia)

NOVIEMBRE

DOMINGO 8 (10H)

RUTA: **MIRADOR DEL GÁLLEGO**
INICIO: MOLINO DE SAN LÁZARO
(Paseo de la ribera, cruzando el
puente de piedra)

DICIEMBRE

DOMINGO 13 (10H)

RUTA: **RIBERA-PLAZA PILAR**
INICIO: ESCULTURA CABALLITO
LONJA (Detrás sala exposiciones
Lonja - Plaza del Pilar)

APTO PARA TODOS LOS PÚBLICOS
ACTIVIDAD GRATUITA - PLAZAS LIMITADAS
DURACIÓN: 1H/ 1:30H



Zaragoza+Humana



@zaragozamashumana



**ZARA
GOZA
+ HU
MANA**

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

Colabora



Organiza



ZARAGOZA + HUMANA ENCUENTROS LITERARIOS

ZARA
GOZA
+HU
MANA

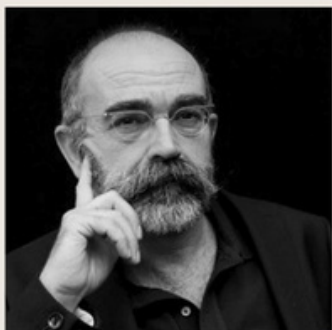
literariamente

Conversaciones sobre
literatura y salud mental
en Zaragoza



17.09.26

Antídotos contra la prisa,
la intolerancia y el narcisismo



J. Á. González Sainz
Escritor.



Javier García Campayo
Psiquiatra.



Ana López Trencó
Gerente de ASAPME.

19 h. Fundación Ibercaja Patio de la Infanta de Zaragoza.
C/ San Ignacio de Loyola 16. Zaragoza.

Organización:



Fundación
Ibercaja



Hospital Universitario
Ramón y Cajal



Asociación Aragonesa Pro Salud Mental



FUNDACIÓN
MANANTIAL

Tendiendo puentes. Derribando muros.

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

Colabora



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

Organiza



Asociación Aragonesa Pro Salud Mental

ZARAGOZA + HUMANA

MES DE SEPTIEMBRE

MENS SANA:

ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Charla sobre sintomatología relacionada, características y pautas de gestión emocional. Actividad impartida por profesionales de Psicología y Psiquiatría.

*Se dejará un espacio destinado a la participación de los asistentes.

LUNES 21 DE SEPTIEMBRE 18-20H

**CENTRO JOAQUÍN RONCAL.
FUNDACIÓN CAI**

(C/ DE SAN BRAULIO, 5, CASCO ANTIGUO)

**ZARA
GOZA
+ HU
MANA**



Actividades gratuitas - 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

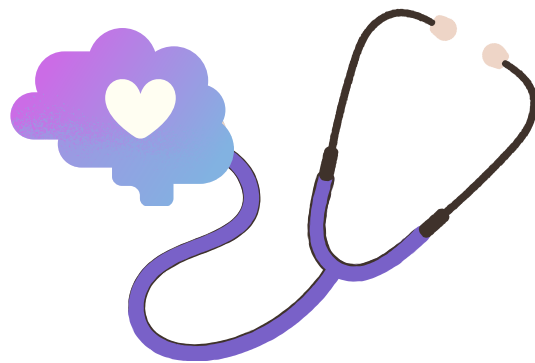
+ ZERCA

MES DE SEPTIEMBRE

ASESORÍAS PSICOLÓGICAS GRATUITAS

**SE CONCERTARÁN MEDIANTE CITA PREVIA. PODRÁN
REALIZARSE DE MANERA PRESENCIAL O TELEFÓNICA.**

**LA MODALIDAD PRESENCIAL SE LLEVARÁ A CABO EN
LA SEDE DE ASAPME ARAGÓN, EN PARQUE DELICIAS
(FRENTE A BIBLIOTECA MANUEL ALVAR)**



Actividades gratuitas - Plazas limitadas

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

ZARAGOZA DE PELÍCULA

SEPTIEMBRE

ACTIVIDAD GRATUITA - PLAZAS LIMITADAS

NO RECOMENDADA PARA MENORES DE 16 AÑOS

MARTES 29 DE SEPTIEMBRE - 18H



El Tabú y La Salud Mental

Proyección: *Recuerda* (Alfred Hitchcock, 1945, 1h 51min).

Coloquio con **Ana López Trencó**, gerente de ASAPME Aragón, y **Fernando Sanmartín**, escritor.

Moderadora: **Vicky Calavia** (directora de La Mirada Tabú).



RECUERDA

SERÁ NECESARIO REALIZAR INSCRIPCIÓN PREVIA



VERSIÓN ORIGINAL SUBTITULADA

FILMOTECA DE ZARAGOZA

(PLAZA SAN CARLOS 4, 50001)



Zaragoza+Humana



@zaragozamashumana

Apúntate en zaragozamashumana@asapme.org

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

Colabora



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

Organiza

