Published on *Servicio de Salud de Castilla-La Mancha* (https://sanidad.castillalamancha.es)

A través de este espacio ponemos a tu disposición las Agendas de Salud Comunitaria, donde puedes consultar las actividades que tu Centro de Salud y/o Consultorio Local llevan a cabo en colaboración con el entorno local (ayuntamientos, servicios sociales, centros educativos, asociaciones vecinales, …) y en las que participan profesionales de la salud y la propia comunidad.

Para la consulta de actividades en tu entorno más cercano hemos diseñado este buscador donde se visibilizan, reconocen y comparten las actividades de salud comunitaria organizadas en tu centro sanitario, facilitando así la participación en ellas.

Provincia - Centro Salud

- Cualquiera -

Aplicar

- ## 14 NOVIEMBRE. DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

  DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES (15 NOVIEMBRE). SE DAN RECOMENDACIONES BÁSICA SOBRE MANEJO PREDIABETES Y DIABETES (TIPO I Y II): MÉTODO DEL PLATO, EJERCICIO FÍSICO, INSULINA, ETC.

  Tema: OTRO [1], ENFERMEDADES CRÓNICAS [2]

  Recomendada para: ADULTOS (30-64a)

  Fecha de incio: 01/11/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VELADA

- ## 16 OCTUBRE. DÍA MUNDIAL DE LA PARADA CARDÍACA

  DÍA MUNDIAL DE LA PARADA CARDÍACA EN ESPACIOS COMUNITARIOS.

  Tema: OTRO [1], PRIMEROS AUXILIOS [3]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/10/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VELADA

- ## 7000 PASOS X

  PASEO SALUDABLE DE UNOS 5'5 KM POR RECORRIDO PREESTABLECIDO PARA FOMENTAR LA ACTIVIDAD FISICA

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/09/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** CAUDETE

- ## 7000PASOS X

  PASEO SALUDABLE DE UNOS 5'5 KM POR RECORRIDO PREESTABLECIDO PARA FOMENTAR LA ACTIVIDAD FISICA

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Fecha de incio: 30/06/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** ALMANSA

- ## 7000PASOSX

  FOMENTO DEL EJERCICIO FÍSICO Y EL OCIO SALUDABLE EN LOS MUNICIPIOS DE CASTILLA-LA MANCHA

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/05/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VELADA

- ## 7000PASOSX

  FOMENTO DEL EJERCICIO FÍSICO Y EL OCIO SALUDABLE EN LOS MUNICIPIOS DE CASTILLA-LA MANCHA

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** SANTA OLALLA

- ## 7000PASOSX

  FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL OCIO SALUDABLE EN LOS MUNICIPIOS DE CASTILLA-LA MANCHA

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: ADULTOS (30-64a)

  Fecha de incio: 12/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MOTILLA

- ## 7000PASOSX

  FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL OCIO SALUDABLE EN LOS MUNICIPIOS DE CASTILLA-LA MANCHA

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: ADULTOS (30-64a)

  Fecha de incio: 12/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** TARANCÓN

- ## 7000PASOSX

  FOMENTO DEL EJERCICIO FÍSICO Y EL OCIO SALUDABLE EN LOS MUNICIPIOS DE CASTILLA-LA MANCHA

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** LAS PEDROÑERAS

- ## 7000PASOSX

  FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL OCIO SALUDABLE EN LOS MUNICIPIOS DE CASTILLA-LA MANCHA

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: ADULTOS (30-64a)

  Fecha de incio: 12/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MINGLANILLA

- ## 7000PASOSX

  FOMENTO DEL EJERCICIO FÍSICO Y EL OCIO SALUDABLE EN LOS MUNICIPIOS DE CASTILLA-LA MANCHA

  Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: PERSONAS ANTICOAGULADOS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** SAN CLEMENTE

- ## 7000PASOSX

  FOMENTO DEL EJERCICIO FÍSICO Y EL OCIO SALUDABLE EN LOS MUNICIPIOS DE CASTILLA-LA MANCHA

  Tema: OTRO [1], CUIDADOS RECIÉN NACIDO [7]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** SISANTE

- ## 7000PASOSX

  FOMENTO DEL EJERCICIO FÍSICO Y EL OCIO SALUDABLE EN LOS MUNICIPIOS DE CASTILLA-LA MANCHA

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** SANTA CRUZ DE MUDELA

- ## 7000PASOSX

  FOMENTO DEL EJERCICIO FÍSICO Y EL OCIO SALUDABLE EN LOS MUNICIPIOS DE CASTILLA-LA MANCHA

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/04/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** DAIMIEL 1

- ## 7000PASOSX

  FOMENTO DEL EJERCICIO FÍSICO Y EL OCIO SALUDABLE EN LOS MUNICIPIOS DE CASTILLA-LA MANCHA

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Fecha de incio: 04/03/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** DAIMIEL 2

- ## 7000PASOSX

  FOMENTO DEL EJERCICIO FÍSICO Y EL OCIO SALUDABLE EN LOS MUNICIPIOS DE CASTILLA-LA MANCHA

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: ADOLESCENTES (12-17a)

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** OSSA DE MONTIEL

- ## 7000PASOSX

  FOMENTO DE HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL OCIO ACTIVO.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VILLARROBLEDO

- ## 7000PASOSX

  FOMENTO DEL EJERCICIO FÍSICO Y EL OCIO SALUDABLE EN LOS MUNICIPIOS DE CASTILLA-LA MANCHA

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 29/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MUNERA

- ## 7000PASOSX

  FOMENTO DEL EJERCICIO FÍSICO Y EL OCIO SALUDABLE EN LOS MUNICIPIOS DE CASTILLA-LA MANCHA

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** HELLÍN 2

- ## A UN PASO DE LA SEGURIDAD

  TALLER DIRIGIDO A PERSONAS CON RIESGO DE CAÍDAS, CON EL OBJETIVO DE MEJORAR SU CAPACIDAD FÍSICA, FUERZA Y EQUILIBRIO, PROPORCIONANDO HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA PREVENIR SU APARICIÓN Y GANAR SEGURIDAD

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Fecha de incio: 25/09/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** SOCUÉLLAMOS

- ## ABORDAJE DE LA ANSIEDAD EN LA EDAD ADULTA

  ABORDAJE DE LA ANSIEDAD EN LA EDAD ADULTA Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** QUINTANAR DE LA ORDEN

- ## ABORDAJE SOLEDAD NO DESEADA

  ESTABLECER LAZOS ENTRE LAS PERSONAS MAYORES EN RIESGO DE AISLAMIENTO SOCIAL Y LA COMUNIDAD Y FACILITARLES HERRAMIENTAS PARA RELACIONARSE CON SU ENTORNO.

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: MAYORES EN RIESGO DE AISLAMIENTO SOCIAL.

  Fecha de incio: 12/01/2025

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** CUENCA 1

- ## ACERCANDO EL CENTRO DE SALUD A PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL

  VISITAS GUIADAS A ÁREAS DEL CENTRO DE SALUD
  PARA ALUMNADO CON DIVERSIDAD FUNCIONAL
  ACOMPAÑADOS POR TUTORES DE APOYO

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** LA RODA

- ## ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL

  ACOMPAÑAMIENTO TELEFÓNICO Y SEGUIMIENTO A NIVEL EMOCIONAL Y CIRCUSTANCIAL.

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: PERSONAS EN SITUACIÓN DE SOLEDAD NO DESEADA

  Fecha de incio: 01/12/2025

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MALAGÓN

- ## ACOMPAÑAMIENTO Y CUIDADOS EN LA DIABETES

  PROGRAMA DIRIGIDO A PROPORCIONAR INFORMACIÓN, APOYO Y EDUCACIÓN PARA EL MANEJO ADECUADO DE LA DIABETES MEDIANTE TALLERES PRÁCTIVOS. INCLUYE RECOMIENDACIONES SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE, ACTIVIDAD FÍSICA, CONTROL DE LA GLUCOSA, USO CORRECTO DE LA

MEDICACIÓN O INSULINA Y CONOCIMIENTO DE LA ENFERMEDAD.

Tema: OTRO [1], DIABETES [8]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: DIABÉTICOS Y CUIDADORES/FAMILIA

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** VILLARROBLEDO

- ## ACTÍVATE +65

EJERCICIO FÍSICO PARA MAYORES DE 65 AÑOS, POTENCIANDO SALUD, AUTONOMÍA Y BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL.

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: MAYORES DE 64a

Fecha de incio: 03/03/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** VILLAFRANCA DE LOS CABALLEROS

- ## ACTIVIDADES DEPORTIVAS MUNICIPALES

PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN TODAS LAS EDADES

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** VILLACAÑAS

- ## AFRONTAMIENTO ACTIVO DOLOR PERSISTENTE

INFORMACIÓN PARA CONOCER EL DOLOR JUNTO CON ACTIVIDADES DE AFRONTAMIENTO ACTIVO

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: PERSONAS CON DOLOR CRÓNICO NO ONCOLÓGICO

Fecha de incio: 01/11/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** VALDEPEÑAS II

- ## AFRONTAMIENTO ACTIVO DOLOR PERSISTENTE

INFORMACIÓN PARA CONOCER EL DOLOR JUNTO CON ACTIVIDADES DE AFRONTAMIENTO ACTIVO

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: PERSONAS CON DOLOR CRÓNICO NO ONCOLÓGICO

Fecha de incio: 01/11/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** VALDEPEÑAS I

- ## ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

ORIENTAR SOBRE COMO INICIAR DE FORMA ADECUADA Y SEGURA LA INTRODUCCIÓN DE NUEVOS ALIMENTOS, MANTENIENDO LA LACTANCIA MATERNA O ARTIFICIAL COMO BASE DE LA ALIMENTACIÓN A PARTIR DE LOS 6 MESES

Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6], _ [9]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Otra población recomendada:

Fecha de incio: 01/05/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** VILLAFRANCA DE LOS CABALLEROS

- ## ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

ALIMENTACIÓN COMPLENTARIA: INICIO, MODO DE INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS, ALIMENTACIÓN SALUDABLE, PREVENCIÓN DEL ATRAGANTAMIENTO, BLS.

Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** SANTA CRUZ DE LA ZARZA

- ## ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA, DIRIGIDA A PADRES Y CUIDADORES DE LACTANTES, CON EL OBJETIVO DE PROMOVER HÁBITOS SALUDABLES DURANTE LA ETAPA DE INTRODUCCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA.

Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: MADRES Y PADRES

Fecha de incio: 04/06/2025

Centro de Salud / **Consultorio Local:** MANZANARES I

- ## ALIMENTACIÓN INFANTIL DE 2 A 14 AÑOS

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA LA BUENA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES

Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** QUINTANAR DE LA ORDEN

- ## ALIMENTACIÓN SALUDABLE DESDE CASA

HÁBITOS ALIMENTARIOS DESDE EL ENTORNO FAMILIAR. MENÚS EQUILIBRADOS. ELECCIÓN DE ALIMENTOS SALUDABLES Y LA PREVENCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS POCO SALUDABLES.

Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: FAMILIAS

Fecha de incio: 01/02/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** SISANTE

- ## ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EJERCICIO FÍSICO

ADAPTACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN A CADA ETAPA Y PROCESO DE LA ENFERMEDAD, EL EJERCICIO FÍSICO Y PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** QUINTANAR DE LA ORDEN

- ## ALIMENTACIÓN Y DEPORTE EN LA LUDOTECA

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA.
LAS ACTIVIDADES SON LAS SIGUIENTES (SE PUEDEN IR MODIFICANDO):- CUENTO “EL VIAJE DEL BRÓCOLI”: SE CUENTA EL CUENTO PARA FOMENTAR LA REFLEXIÓN SOBRE UNA DIETA EQUILIBRADA.
-JUEGO CON DIBUJOS GRANDES DE MUÑECOS Y VELCRO: EXPLICAS A LOS NIÑOS QUE TIENEN QUE COLOCAR LOS ALIMENTOS QUE LES DEMOS EN EL MUÑECO “CONTENTO” SI SON ALIMENTOS SALUDABLES Y EN EL “TRISTE” SI SON ALIMENTOS NO SALUDABLES.
- CRUCIGRAMA TEMÁTICO (SOBRE ACTIVIDADES SALUDABLES DE LA VIDA COTIDIANA), PARA LOS MÁS MAYORES.
- DIBUJO PARA LOS MÁS PEQUEÑOS.
- EN LA PARTE DE ACTIVIDAD FÍSICA SE REALIZA EL “JUEGO DEL PAÑUELO” UTILIZANDO NOMBRES DE DEPORTES EN LUGAR DE NÚMEROS, FOMENTANDO ASÍ EL MOVIMIENTO Y LOS HÁBITOS SALUDABLES)

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: INFANCIA (0-5a)

Fecha de incio: 01/06/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** MANZANARES II

- ## APOYO PSICOLÓGICO Y ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL

APOYO PSICOLÓGICO, ADAPTADAS A LAS NECESIDADES DE CADA PERSONA. ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL POR PARTE DE VOLUNTARIOS FORMADOS.

Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: PERSONAS TRANSPLANTADAS O EN ESPERA

Centro de Salud / **Consultorio Local:** VALDEPEÑAS II

- ## APOYO PSICOLÓGICO Y ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL

APOYO PSICOLÓGICO, ADAPTADAS A LAS NECESIDADES DE CADA PERSONA. ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL POR PARTE DE VOLUNTARIOS FORMADOS.

Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: PERSONAS TRANSPLANTADAS O EN ESPERA

Centro de Salud / **Consultorio Local:** VALDEPEÑAS I

- ## APRENDE A TOMARTE LA TENSIÓN

  MEDICIÓN CORRECTA DE TENSIÓN ARTERIAL Y COMPRENSIÓN DE LA IMPORTANCIA DE ESTE HÁBITO EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

  Tema: OTRO [1], CUIDADO CARDIOVASCULAR [10]

  Recomendada para: MAYORES DE 64a

  Fecha de incio: 11/05/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VILLAFRANCA DE LOS CABALLEROS

- ## APRENDER ESPAÑOL

  CLASES DE ESPAÑOL.

  Tema: OTRO [1], PREVENCIÓN Y CUIDADOS [11]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 17/05/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** SAN CLEMENTE

- ## ATRAGANTAMIENTO Y RCP PARA FAMILIAS

  PREVENCIÓN DE ATRAGANTAMIENTOS Y RCP BÁSICA EN POBLACIÓN INFANTIL. DOTANDO A LOS CUIDADORES DE CONOCIMIENTOS Y HABILIDADES ESENCIALES PARA ACTUAR DE MANERA EFICAZ ANTE UNA EMERGENCIA RESPIRATORIA Y/O CARDIORRESPIRATORIA EN EL ENTORNO DOMÉSTICO.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: MADRES Y PADRES

  Fecha de incio: 12/03/2025

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MANZANARES I

- ## ATRAGANTAMIENTO Y RCP PARA FAMILIAS

  TÉCNICA DE ATRAGANTAMIENTO Y RCP, PRÁCTICA CON TORSOS DE RCP Y RESOLUCIÓN DE CASOS.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/06/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MANZANARES I

- ## BUSCA LA FELICIDAD. ESTILOS DE VIA SALUDABLES

  PREVENCIÓN DE PATOLOGÍAS CRÓNICAS MUY FRECUENTES (HTA, DIABETES, OBESIDAD, DISLIPEMIAS) O MEJORARLAS MEDIANTE EL FOMENTO DE HÁBITOS SALUDABLES

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MIGUEL ESTEBAN

- ## BUZÓN DE LA SALUD

  BUZÓN SANITARIO EN TODOS LOS CONSULTORIOS LOCALES PERTENECIENTES AL CS CABECERA, DÓNDE A TRAVÉS DE UNA ENCUESTA SE PREGUNTA A LA POBLACIÓN TEMAS, ACTIVIDADES Y ASOCIACIONES.

  Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** SÓCOVOS

- ## CAFÉS TERTULIA

  CAFÉS TERTULIA CON TEMAS RELACIONADOS CON LA IGUALDAD DE GÉNERO Y LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VILLAFRANCA DE LOS CABALLEROS

- ## CAMINANTES

  PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA SUAVE PARA MAYORES DE 70 AÑOS PARA FOMENTAR AUTONOMÍA Y REDUCIR SOLEDAD.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: MAYORES DE 70 AÑOS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MOTA DEL CUERVO

- ## CAMINATA MAÑANERA EN COMPAÑIA

  CAMINATA MATUTINA DE 45 MINUTOS DOS VECES POR SEMANA PARA PERSONAS QUE VIVEN SOLAS.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: MAYORES DE 64A

  Fecha de incio: 01/10/2025

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** ALMAGRO

- ## CEPILLO PILLO

  HIGIENE DENTAL Y PROMOCIÓN DE ALIMENTACION SALUDABLE

  Tema: OTRO [1], SALUD BUCODENTAL [12]

  Recomendada para: INFANCIA (6-11a)

  Fecha de incio: 01/03/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MOLINA DE ARAGÓN

- ## CEPILLO PILLO

  HIGIENE DENTAL Y PROMOCIÓN DE ALIMENTACION SALUDABLE

  Tema: OTRO [1], SALUD BUCODENTAL [12]

  Recomendada para: INFANCIA (6-11a)

  Fecha de incio: 01/03/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MOLINA DE ARAGÓN

- ## CEPILLO PILLO

  HIGIENE DENTAL Y PROMOCIÓN DE ALIMENTACION SALUDABLE

  Tema: OTRO [1], SALUD BUCODENTAL [12]

  Recomendada para: INFANCIA (6-11a)

  Fecha de incio: 01/03/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MOLINA DE ARAGÓN

- ## CHARLA CUIDADO DEL RECIÉN NACIDO

  CHARLAS ORIENTADAS A LOS CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO EN SU PRIMER AÑO DE VIDA (MANEJO DE SECRECIONES NASALES, INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA, ETC.)

  Tema: OTRO [1], CUIDADOS EN EL RECIÉN NACIDO [13]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** CAMPO DE CRIPTANA

- ## CHARLA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

  REVISAR CONCEPTOS BÁSICOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

  Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 29/07/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** TIRIEZ

- ## CHARLAS INFORMATIVAS Y EDUCATIVAS

  PREVENCIÓN Y ABORDAJE DE LAS NECESIDADES DE SALUD CON MAYOR PREVALENCIA: TABAQUISMO, DIABETES, OBESIDAD, HIPERTENSIÓN, CUIDADOS EN EL RECIÉN NACIDO Y HÁBITOS DE VIDA

  Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VILLACAÑAS

- ## CINE DE VERANO

  CINE DE VERANO Y COLOQUIO PARA FOMENTAR RELACIÓN VECINAL Y REDUCIR SOLEDAD.

Tema: OTRO [1], CREACIÓN DE REDES DE APOYO [14]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Fecha de incio: 01/07/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** TOLEDO 1-SILLERIA

- ## CLUB DE LECTURA

  LECTURA Y COMENTARIOS DE LIBROS. VISIONADO DE PELICULAS RELACIONADAS CON LOS LIBROS Y COMENTARIOS DE LAS MISMAS

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/10/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** HOYA GONZALO

- ## CLUBES DE LECTURA PARA TODAS LAS EDADES

  FOMENTO DE LA LECTURA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL.

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: GRUPOS DE ADULTOS Y NIÑOS DE TODAS LAS EDADES

  Fecha de incio: 01/10/2025

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** PIEDRABUENA

- ## COLETOUR

  USO DE RECURSOS SANITARIOS, DESAYUNO SALUDABLE Y VISITA GUIADA AL CENTRO DE SALUD.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: INFANCIA (06-11a)

  Fecha de incio: 01/09/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MANZANARES II

- ## COMO TRATAR TU DOLOR CRONICO

  MANEJO DEL DOLOR CRÓNICO PARA FAVORECER LA MOVILIDAD Y DISMINUIR LA RIGIDEZ, SUPERVISADA POR UN FISIOTERAPEUTA, FOMENTANDO BIENESTAR FISICO, EMOCIONAL Y SOCIAL.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: ADULTOS CON DOLOR MECÁNICO QUE SE BENEFICIEN DE EJERCICIO TERAPÉUTICO

  Fecha de incio: 01/03/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** ALMAGRO

- ## CONEXIONES QUE TRANSFORMAN:VOLUNTARIADO CONTRA LA SOLEDAD

ACOMPAÑAMIENTO EN DOMICILIO O CENTRO DIA DE PERSONAS CON SOLEDAD NO DESEADA.

Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: PERSONAS MAYORES QUE VIVEN EN SOLEDAD

Fecha de incio: 01/01/2025

Centro de Salud / **Consultorio Local:** MUNERA

- ## CONSULTA JOVEN. PREGUNTAS Y RESPUESTAS

RESOLUCIÓN DE DUDAS SOBRE TEMAS DE PREVENCION, SALUD, BIENESTAR Y CUIDADOS.

Tema: OTRO [1], EDUCACIÓN SEXUAL [15]

Recomendada para: ADOLESCENTES (12-17A)

Fecha de incio: 01/12/2025

Centro de Salud / **Consultorio Local:** CALZADA DE CALATRAVA

- ## CONTROLA EL DOLOR DE TUS ARTICULACIONES

AUTOCUIDADO PARA PACIENTES CON PATOLOGÍAS CRÓNICAS MUSCULO-ESQUELÉTICAS. LOS EJERCICIOS DE AUTOCUIDADO SERÁN CREADOS Y PAUTADOS POR FISIOTERAPEUTA DEL CS, SEGÚN LAS NECESIDADES DE LOS PACIENTES.

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: PERSONAS CON DOLOR CRÓNICO MUSCULOESQUELÉTICO U OSTEOARTICULAR

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** EL BONILLO

- ## CRIANZA HUMANIZADA

TALLER DE LACTANCIA, RESOLUCIÓN DE DUDAS SOBRE SÍNTOMAS PUERPERALES, GESTIÓN DE EMOCIONES EN LA FAMILIA

Tema: OTRO [1], LACTANCIA [16]

Recomendada para: EMBARAZADAS

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** QUINTANAR DE LA ORDEN

- ## CUIDADORES PRINCIPALES

CONCEPTOS FUNDAMENTALES PARA CUIDADORES DE PERSONAS DEPENDIENTES PARA MEJORAR CUIDADOS, AUTONOMÍA Y ACCESO A RECURSOS.

Tema: OTRO [1], CUIDADORES PRINCIPALES [17]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: CUIDADORES DE PERSONAS DEPENDIENTES

Fecha de incio: 01/10/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** PUENTE DEL ARZOBISPO

- ## CUIDADOS DEL RN, LACTANTE, NIÑO Y ADOLESCENTE

  CUIDADOS INFANTILES: LACTANCIA, ALIMENTACIÓN, VACUNAS Y PREVENCIÓN EN PATOLOGÍA RESPIRATORIA.

  Tema: OTRO [1], DROGAS [18]

  Recomendada para: ADOLESCENTES (12-17a)

  Fecha de incio: 07/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** ALCÁZAR I

- ## CUIDADOS DEL SUELO PÉLVICO EN EL EMBARAZO

  ANATOMÍA PÉLVICA EN LA MUJER, CAMBIOS EN EMBARAZO Y POSPARTO, MASAJE PERINEAL E IDENTIFICACIÓN DE DISFUNCIONES EN EL POSPARTO.

  Tema: OTRO [1], BIENESTAR EN EL EMBARAZO Y POSPARTO [19]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 29/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MADRIDEJOS

- ## CUIDADOS EN EL RECIÉN NACIDO Y EN LA INFANCIA

  ENSEÑAR EL MANEJO DE LOS RECIEN NACIDOS Y EN LA INFANCIA: LAVADOS NASALES, LACTANCIA MATERNA Y ARTIFICIAL, ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA, ETC

  Tema: OTRO [1], CUIDADOS EN EL RECIÉN NACIDO [13]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** EL TOBOSO

- ## CUIDADOS EN LA INFANCIA

  CUIDADOS EN LA INFANCIA: LACTANCIA, FIEBRE Y ALIMENTACIÓN.

  Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MIGUEL ESTEBAN

- ## CUIDANDO DE LAS PERSONAS CON DIABETES

  CHARLAS PARA PERSONAS CON DIABETES
  SOBRE MONITORIZACION DE GLUCOSA, ALIMENTACIÓN,
  EJERCICIO FISICO Y PREVENCION DE COMPLICACIONES.

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: PERSONAS CON DIABETES

  Fecha de incio: 01/10/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** MADRIGUERAS

- ## CUIDÁNDONOS PARA PODER CUIDAR

  AUXLIARES DE AYUDA A DOMICILIO O CUIDADORES PRINCIPALES DE PACIENTES, EN LOS QUE SE LES AYUDA EN SU FORMACIÓN Y DESCARGA EMOCIONAL

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: PROFESIONALES Y CUIDADORES PRINCIPALES

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MUNERA

- ## DESAYUNO SOCIAL Y JUEGOS DE MESA

  REUNIÓN PARA DESAYUNAR JUNTOS Y PASAR UN RATO JUGANDO A JUEGOS DE MESA

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** LA RODA

- ## DESCUBRIENDO SABORES

  SE OFRECEN RECOMENDACIONES Y PAUTAS SOBRE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA, ORIENTADAS A LA INTRODUCCIÓN PROGRESIVA DE NUEVOS ALIMENTOS EN LA DIETA Y A LAS ADECUADAS NECESIDADES DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO.

  Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

  Recomendada para: INFANCIA (0-5a)

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VILLARROBLEDO

- ## DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

  CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA DEJAR DE FUMAR

  Tema: OTRO [1], DESHABITUACIÓN TABÁQUICA [20]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** QUINTANAR DE LA ORDEN

- ## DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES (15 DE NOVIEMBRE)

  JORNADA EDUCATIVA PARA LA POBLACIÓN GENERAL CENTRADA EN LA PREVENCIÓN, EL CONTROL Y EL MANEJO DE LA DIABETES MEDIANTE HÁBITOS SALUDABLES.

  Tema: OTRO [1], PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES [21]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 15/11/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VILLARROBLEDO

- ## DIABETES Y ALIMENTACIÓN

  CONTROL DE GLUCOSA MEDIANTE DIETA, ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SALUDABLES.

  Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

  Recomendada para: ADULTOS (30-64a)

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** ALCAZAR II

- ## DIABETES: HÁBITOS ALIMENTICIOS Y CONTROL DE LA ENFERMEDAD

  CONTROL DE LA DIABETES A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE: INCLUSIÓN, LIMITACIÓN Y EXCLUSIÓN DE ALIMENTOS; BENEFICIOS ADICIONALES DEL HABITO SALUDABLE DE LA ALIMENTACION

  Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/06/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** EL PEDERNOSO

- ## DIAGNÓSTICO SALUD COMUNITARIA

  DIGANÓSTICO DE SALUD COMUNITARIA EN BARRIO PLAZA DE TOROS.

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** CIUDAD REAL 3

- ## DINAMIZACIÓN VECINAL, PARTICIPACIÓN SOCIAL Y FORTALECIMIENTO COMUNITARIO EN EL BARRIO DE LA GRANJA

  MANTENIMIENTO Y PROMOCIÓN DE LA SALUD DESDE LA PERSPECTIVA DE LA PREVENCIÓN.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** CIUDAD REAL 1

- ## EDUCACIÓN AL NACIMIENTO

  APOYO EN EL CUIDADO DEL RECIÉN NACIDO Y LACTANTE, ASÍ COMO LAS HERRAMIENTAS NECESARIAS PARA AFRONTAR EL PUERPERIO

  Tema: OTRO [1], LACTANCIA [16]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Otra población recomendada: MUJERES EN PUERPERIO Y/O LACTANCIA

  Fecha de incio: 19/02/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** ARGAMASILLA DE ALBA

- ## EDUCACIÓN MATERNAL

  CUIDADOS EN EL EMBARAZO, CUIDADOS EN EL RECIÉN NACIDO, ALIMENTACIÓN, PARTO, PUERPERIO Y

ANTICONCEPCIÓN. GIMNASIA PRENATAL Y RELAJACIÓN

Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

Recomendada para: EMBARAZADAS

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** MADRIDEJOS

- ## EDUCACIÓN MATERNAL

PREPARACIÓN AL PARTO, FÍSICA, PSÍQUICA Y EMOCIONALMENTE. SE EXPLICAN CUIDADOS DEL RN EN COORDINACIÓN CON EQUIPO DE PEDIATRÍA. SE EXPLICA PROCEDIMIENTO BUROCRACIA EN COORDINACIÓN CON TRABAJADORA SOCIAL. SE FOMENTA E INSTRUYE EN LACTANCIA MATERNA. SE EXPLICA CUIDADOS EN PUERPERIO.

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: EMBARAZADAS

Fecha de incio: 01/04/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** MEMBRILLA

- ## EDUCACIÓN MATERNAL Y PREPARACIÓN AL PARTO

INFORMACIÓN, HERRAMIENTAS Y RECURSOS SOBRE PARTO Y POSPARTO, LACTANCIA Y RECIÉN NACIDO

Tema: OTRO [1], EMBARAZO, PARTO Y POSTPARTO [22]

Recomendada para: EMBARAZADAS

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** MOTA DEL CUERVO

- ## EDUCACIÓN TERAPEÚTICA EN PLACER PARA PERSONAS CON DOLOR PERSISTENTE

MOVIMIENTO NATURAL, CONSCIENCIA CORPORAL, NEUROCIENCIA, ENTRENAMIENTO SENSORIOMOTOR Y COHERENCIA CARDIACA.

Tema: OTRO [1], CONSCIENCIA CORPORAL Y RESPIRATORIA [23]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: PERSONAS CON DOLOR PERSISTENTE

Centro de Salud / **Consultorio Local:** AZUQUECA

- ## EJERCICIO FÍSICO PARA PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD Y SARCOPENIA

EJERCICIO MULTICOMPONENTE PARA MAYORES PARA MEJORAR FUERZA, MOVILIDAD Y EQUILIBRIO.

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: MAYORES DE 64a

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** SISANTE

- ## EJERCICIO TERAPEÚTICO / HIGIENE POSTURAL

  TÉCNICAS DE HIGIENE POSTURAL Y EJERCICIOS TERAPÉUTICOS PARA PREVENIR Y EVITAR DOLORES ASOCIADOS A LAS POSTURAS Y REDUCIR DOLORES ARTICULARES.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** HERENCIA

- ## EL ABORDAJE DE LA MENOPAUSIA

  IDENTIFICACIÓN DE SÍNTOMAS Y ABORDAJE DE LA MENOPAUSIA.

  Tema: OTRO [1], MENOPAUSIA [24]

  Recomendada para: ADULTOS (30-64a)

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MADRIDEJOS

- ## EL CENTRO DE SALUD EN EL IES

  HIGIENE, ALIMENTACIÓN, CAMBIOS EN LA ADOLESCENCIA, DROGAS, VAPERS Y CONSUMO DE ALCOHOL

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: ADOLESCENTES (12-17a)

  Fecha de incio: 01/11/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** PIEDRABUENA

- ## EL CLUB DE LA MENOPAUSIA: ESPACIO SIN TABÚES.

  ACTIVIDAD GRUPAL DIRIGIDA A MUJERES EN PERIMENOPAUSIA Y MENOPAUSIA, ORIENTADA AL ACOMPAÑAMIENTO Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD. OFRECE UN ESPACIO SEGURO PARA COMPARTIR EXPERIENCIAS, RESOLVER DUDAS Y PROMOVER EL AUTOCUIDADO Y EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL.

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: ADULTOS(30-64a)

  Fecha de incio: 01/09/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MUNERA

- ## EMBARAZO, PARTO, Y POSTPARTO

  FORMACIÓN SOBRE EMBARAZO, PARTO, POSTPARTO Y MOVILIDAD EN EL EMBARAZO.

  Tema: OTRO [1], EMBARAZO, PARTO Y POSPARTO [25]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** CAMPO DE CRIPTANA

- ## ENCAJANDO ENCUENTROS

TALLER DE ENCAJE DE BOLILLO; APRENDIZAJE, ENCUENTROS, VIAJES Y REUNIONES

Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** VILLAFRANCA DE LOS CABALLEROS

- ## ENCUENTROS PARA LA SALUD

ENCUENTROS GRUPALES DE TRABAJO PARA EL CUIDADO Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Tema: OTRO [1], SALUD SEXUAL [26]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: PERSONAS QUE EJERCEN PROSTITUCIÓN Y VÍCTIMAS DE TRATA

Centro de Salud / **Consultorio Local:** VALDEPEÑAS II

- ## ENSEÑANDO A LEER Y ESCRIBIR

ENSEÑANZA DE LECTURA Y ESCRITURA A PERSONAS ADULTAS.

Tema: OTRO [1], PREVENCIÓN Y CUIDADOS [11]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Fecha de incio: 12/04/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** SAN CLEMENTE

- ## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

ESTIMULACIÓN COGNITIVA E INTERACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL GRUPO. EL CONTENIDO DE LAS SESIONES PUEDEN SER FORMATIVAS, DE ESTIMULACIÓN, ACTIVIDADES GRUPALES Y CULTURALES.

Tema: OTRO [1], INFORMACIÓN GENERAL SOBRE RECURSOS RELACIONADOS CON LA SALUD [27]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: MAYORES DE 60 AÑOS DERIVADOS PARA ACTIVIDADES COGNITIVAS Y SOCIALES

Fecha de incio: 07/10/2025

Centro de Salud / **Consultorio Local:** CIUDAD REAL 2

- ## ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS

ENCUENTROS PARA APRENDER A UTILIZAR LOS ELEMENTOS DE LOS PARQUES BIOSALUDABLES, CONOCER EL ENTORNO, MEJORAR LA CAPACIDAD FÍSICA Y REFORZAR LAS RELACIONES SOCIALES

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: MAYORES DE 64a

Fecha de incio: 08/05/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** ARGAMASILLA DE ALBA

- ## ENVEJECIMIENTO EXITOSO. PREVENCIÓN DE FRAGILIDAD EN PERSONAS MAYORES

MANTENER LA FUNCIONALIDAD Y PREVENIR LA FRAGILIDAD EN LAS PERSONAS MAYORES DE 70 AÑOS.

Tema: OTRO [1], ADHESIÓN AL TRATAMIENTO [28]

Recomendada para: MAYORES DE 64a

Fecha de incio: 01/03/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** YUNQUERA DE HENARES

- ## ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO SALUDABLE. ACTIVIDADES PARA SOCIALIZAR Y ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA

Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

Recomendada para: MAYORES DE 64a

Fecha de incio: 03/08/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** PUERTO LÁPICE

- ## ESCUELA CUIDADORES

MEJORAR LA CAPACIDAD DE LAS PERSONAS CUIDADORAS PARA PRESTAR MEJOR ATENCIÓN Y CUIDADOS, ASÍ COMO SU PROPIO ESTADO DE SALUD

Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

Recomendada para: ADULTOS (30-64a)

Centro de Salud / **Consultorio Local:** CUENCA 1

- ## ESCUELA DE ESPALDA

EJERCICIOS PARA EL CUIDADO DE LA ESPALDA PARA AYUDAR A MANTENER UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE.

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: MAYORES DE 64a

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** TOLEDO 5-BUENAVISTA

- ## ESCUELA DE ESPALDA

CUIDADOS Y MECANISMOS DE PROTECCIÓN DE LA COLUMNA VERTEBRAL, PARA QUE EL INDIVIDUO QUE SUFRE DOLOR VERTEBRAL, VUELVA A LA ACTIVIDAD NORMAL Y PREVENGA FUTUROS EPISODIOS

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: ADULTOS (30-64a)

Fecha de incio: 12/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** CUENCA 1

- ## ESCUELA DE ESPALDA

CUIDADOS Y LOS MECANISMOS DE PROTECCIÓN DE LA COLUMNA VERTEBRAL, PARA QUE EL INDIVIDUO QUE SUFRE DOLOR VERTEBRAL, VUELVA A LA ACTIVIDAD NORMAL Y PREVENGA FUTUROS EPISODIOS

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: ADULTOS (30-64a)

Fecha de incio: 12/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** CUENCA 4

- ## ESCUELA DE PADRES

ALIMENTACIÓN SALUDABLE, COMPLEMENTARIA, PRIMEROS AUXILIOS Y RCP EN LACTANTES DE 6 A 12 MESES

Tema: OTRO [1], RCP [29]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: PADRES Y MADRES

Fecha de incio: 01/11/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** PIEDRABUENA

- ## ESPACIO CUIDADORES

APOYO A PERSONAS CUIDADORAS Y CREACIÓN DE REDES DE AUTOCUIDADO

Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: PERSONAS CUIDADORAS

Fecha de incio: 27/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** CASAS IBAÑEZ

- ## ESPACIO DE CRIANZA

MADRES, PADRES Y/O FAMILIAS, SE REÚNEN PARA HABLAR, COMPARTIR EXPERIENCIAS, HABLAR SOBRE EXPECTATIVAS, MIEDOS Y DUDAS SOBRE LA CRIANZA, APRENDER Y APOYARSE LOS UNOS A LOS OTROS. DONDE SURGEN VARIOS TEMAS PARA IR TRATANDO EN LAS SIGUIENTES REUNIONES, COMO MATERNIDAD, ALIMENTACIÓN, APEGO SEGURO.

Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: FAMILIAS CON NIÑOS DE 0 A 2 AÑOS Y EMBARAZADAS.

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** HELLÍN 1

- ## ESPAÑOL PARA PERSONAS EXTRANJERAS

CLASES PARA ENSEÑAR ESPAÑOL

Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: PERSONAS QUE NO HABLEN ESPAÑOL

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** VALDEPEÑAS II

- ## ESPAÑOL PARA PERSONAS EXTRANJERAS

  CLASES PARA ENSEÑAR ESPAÑOL

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: PERSONAS QUE NO HABLEN ESPAÑOL

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VALDEPEÑAS I

- ## ESTRATEGIAS Y HERRAMIENTAS PARA EL MANEJO DEL DOLOR CRÓNICO

  CONCEPTOS FUNDAMENTALES SOBRE EL DOLOR CRÓNICO, SUS CAUSAS Y CÓMO INFLUYE EN LA CALIDAD DE VIDA. CINESITERAPIA EN COLCHONETA, ENFOCADA EN MOVIMIENTOS SUAVES Y ADAPTADOS PARA MEJORAR LA MOVILIDAD Y REDUCIR LA TENSIÓN MUSCULAR. MEDITACIÓN GUIADA, ORIENTADA A LA RELAJACIÓN Y EL CONTROL DEL ESTRÉS, FAVORECIENDO EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: PERSONAS CON DOLOR CRÓNICO

  Fecha de incio: 07/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** PUERTOLLANO 4

- ## FOMENTO DE LA AUTONOMÍA DEPENDIENTES

  ESTIMULACIÓN COGNITIVA, SENSORIAL Y FUNCIONAL COMO FISIOTERAPIA PARA FOMENTAR LA AUTONOMÍA.

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: ADOLESCENTES (12-17a)

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** SAN CLEMENTE

- ## FOMENTO DE LA LACTANCIA MATERNA

  INFORMACIÓN Y APOYO A LAS FUTURAS MADRES PARA EL FOMENTO DE LA LACTANCIA MATERNA, OFRECIENDO UN ACOMPAÑAMIENTO ADICIONAL AL DE LA CONSULTA Y COMPLEMENTÁNDOLO CON EL RESPALDO DE LOS GRUPOS DE APOYO.

  Tema: OTRO [1], PREVENCIÓN Y CUIDADOS [11]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 15/11/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** SAN CLEMENTE

- ## FORMACIÓN EN EMERGENCIAS I

  GESTIÓN DE SITUACIONES DE EMERGENCIA: RCP, OVACE Y CÓDIGO ICTUS.

Tema: OTRO [1], SITUACIONES DE EMERGENCIA. [30]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: PROFESORADO

Centro de Salud / Consultorio Local: PORZUNA

- ## FORTALECIMIENTO DEL SUELO PÉLVICO EN EL POSTPARTO.

  CUIDADO Y EJERCICIOS DEL SUELO PÉLVICO.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: MUJERES EN EL POSTPARTO

  Fecha de incio: 02/02/2026

  Centro de Salud / Consultorio Local: VILLACAÑAS

- ## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

  ACTIVIDADES FÍSICAS, EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: MAYORES DE 64a

  Fecha de incio: 01/10/2026

  Centro de Salud / Consultorio Local: HOYA GONZALO

- ## GIMNASIA PARA ADULTOS MAYORES DE 60 AÑOS

  ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA A PERSONAS MAYORES, ORIENTADA A LA MEJORA DE LA MOVILIDAD, LA FUERZA MUSCULAR, EL EQUILIBRIO Y LA RESISTENCIA FUNCIONAL, CON EL OBJETIVO DE MANTENER LA AUTONOMÍA PERSONAL Y PREVENIR LA FRAGILIDAD ASOCIADA AL ENVEJECIMIENTO.LA ACTIVIDAD INCLUYE EJERCICIOS DE GIMNASIA SUAVE Y CONTROLADA, COMBINANDO TRABAJO DE MOVILIDAD ARTICULAR, FORTALECIMIENTO MUSCULAR DE BAJA INTENSIDAD, EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN, ASÍ COMO ESTIRAMIENTOS FINALES.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: MAYORES DE 60 AÑOS CON SEDENTARISMO O FRAGILIDAD; SIN CONTRAINDICACIONES PARA EJERCICIO SUAVE

  Fecha de incio: 01/09/2025

  Centro de Salud / Consultorio Local: PIEDRABUENA

- ## GIMNASIA PARA MAYORES

  GIMNASIA DE MANTENIMIENTO DIRIGIDO A PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS DISEÑADA PARA PROMOVER UN ESTILO DE VIDA ACTIVO Y SALUDABLE.

  Tema: OTRO [1], PREVENCIÓN Y CUIDADOS [11]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 31/05/2026

  Centro de Salud / Consultorio Local: SAN CLEMENTE

- ## GIMNASIA PARA MAYORES

  ESTIMULACIÓN MOVILIDAD DE PERSONAS CON LIMITACION FUNCIONAL.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: PERSONAS CON LIMITACION FUNCIONAL

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MUNERA

- ## GRUPO AYUDA MUTUA DIABETES

  ACTIVIDAD GRUPAL DIRIGIDA A PERSONAS CON DIABETES, CENTRADA EN LA CAPACITACIÓN PARA EL AUTOCUIDADO Y CONTROL DE LA ENFERMEDAD. FAVORECE EL INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS, EL APOYO ENTRE IGUALES Y LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES PARA MEJORAR EL CONTROL GLUCÉMICO Y PREVENIR COMPLICACIONES.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: ADULTOSs (30-64a)

  Fecha de incio: 01/09/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MUNERA

- ## GRUPO DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

  ESPACIO DE APOYO Y ORIENTACIÓN SOBRE LACTANCIA MATERNA.

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2025

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VILLAFRANCA DE LOS CABALLEROS

- ## GRUPO DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

  ESPACIO DE APOYO Y ORIENTACIÓN SOBRE LACTANCIA MATERNA.

  Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2025

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** ALCAZAR II

- ## GRUPO DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

  ESPACIO DE APOYO Y ORIENTACIÓN SOBRE LACTANCIA MATERNA.

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2025

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** ALCÁZAR I

- ## GRUPO DE APOYO A MADRES EN LACTANCIA MATERNA

  BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA LA MADRE Y EL BEBÉ. TÉCNICAS DE LACTANCIA. PROBLEMAS COMUNES EN LA LACTANCIA. CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA LACTANCIA EXITOSA. MITOS Y REALIDADES SOBRE LA LACTANCIA MATERNA. DESTETE

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: ADULTOS (30-64a)

  Fecha de incio: 30/06/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** CAUDETE

- ## GRUPO DE APOYO EN EL DUELO

  PERSONAS QUE SE REUNEN PARA COMPARTIR EXPERIENCIAS EN TORNO A SU PROCESO DE DUELO

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: PERSONAS EN DUELO

  Fecha de incio: 01/10/2024

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MUNERA

- ## GRUPO DE AYUDA MUTUA MAYORES ACTIVOS

  TÉCNICAS GRUPALES PARA LA PARTICIPACION ACTIVA, CON ACTIVIDADES DE MEMORIA, RELATOS Y CANCIONES.

  Tema: OTRO [1], ESTIMULACIÓN COGNITIVA. . ORIENTACIÓN PERSONAL. [31]

  Recomendada para: MAYORES DE 64A

  Fecha de incio: 01/09/2025

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** CIUDAD REAL 1

- ## GRUPO DE SOCIALIZACIÓN DE PERSONAS EN SITUACIÓN DE SOLEDAD NO DESEADA 65+

  GRUPO DE SOCIALIZACIÓN PARA PERSONAS EN RIESGO DE SOLEDAD

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: PERSONAS EN SITUACIÓN DE SOLEDAD NO DESEADA. PREFERENTEMENTE MAYORES DE 65 AÑOS

  Fecha de incio: 01/04/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VALDEPEÑAS II

- ## GRUPO DE SOCIALIZACIÓN DE PERSONAS EN SITUACIÓN DE SOLEDAD NO DESEADA 65+

  GRUPO DE SOCIALIZACIÓN PARA PERSONAS EN RIESGO DE SOLEDAD

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: PERSONAS EN SITUACIÓN DE SOLEDAD NO DESEADA. PREFERENTEMENTE MAYORES DE 65 AÑOS

Fecha de incio: 01/04/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** VALDEPEÑAS I

- ## GRUPO PARA TRABAJAR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS.

  NOCIONES BÁSICAS SOBRE LA ANSIEDAD Y TÉCNICAS ESPECÍFICAS PARA SU CONTROL A TRAVÉS DEL TRABAJO.

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/07/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** SIGÜENZA

- ## GRUPOS DE APOYO

  ESPACIO DE ENCUENTRO DONDE PERSONAS TRASPLANTADAS, EN LISTA DE ESPERA Y FAMILIARES PUEDEN COMPARTIR SUS DUDAS, INQUIETUDES, MIEDOS E INSEGURIDADES REFERENTES AL PROCESO.

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: PERSONAS TRASPLANTADAS O EN ESPERA

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VALDEPEÑAS I

- ## GRUPOS DE APOYO

  ESPACIO DE ENCUENTRO DONDE PERSONAS TRASPLANTADAS, EN LISTA DE ESPERA Y FAMILIARES PUEDEN COMPARTIR SUS DUDAS, INQUIETUDES, MIEDOS E INSEGURIDADES REFERENTES AL PROCESO.

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: PERSONAS TRASPLANTADAS O EN ESPERA

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VALDEPEÑAS II

- ## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS COLEGIOS DE PRIMARIA

  HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: INFANCIA (6-11a)

  Fecha de incio: 01/11/2025

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** PIEDRABUENA

- ## HISTORIAS DEL BARRIO (PLAZA DE TOROS)

HISTORIA LOCAL DEL BARRIO PARA FOMENTAR IDENTIDAD Y PARTICIPACIÓN.

Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Centro de Salud / **Consultorio Local:** CIUDAD REAL 3

- ## HUERTO SALUDABLE CON LOS MÁS JÓVENES

  VISITA ESCOLAR A LOS HUERTOS: ACTIVIDAD DIRIGIDA A NIÑOS Y PERSONAS MAYORES. LOS MAYORES, PROPIETARIOS DE LOS HUERTOS, GUIARÁN A LOS ALUMNOS DEL COLEGIO EN UN RECORRIDO DONDE PODRÁN COMPARTIR SUS CONOCIMIENTOS SOBRE AGRICULTURA Y LA VIDA EN EL CAMPO. LOS NIÑOS APRENDERÁN DE PRIMERA MANO CÓMO SE CULTIVA Y SE CUIDA LA TIERRA, MIENTRAS QUE LOS MAYORES TENDRÁN LA OPORTUNIDAD DE TRANSMITIR SU EXPERIENCIA, SENTIRSE ÚTILES Y VALORADOS POR LA SOCIEDAD.

  Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

  Recomendada para: ADOLESCENTES (12-17a)

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** SISANTE

- ## INICIO A LA ALIMENTACION COMPLEMENTARIA

  REFUERZO DE LA INFORMACIÓN DADA A MADRES Y PADRES EN LA CONSULTA, ASEGURANDO LOS CONOCIMIENTOS PARA UNA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA SALUDABLE Y BENEFICIOSA.

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: MADRES O CUIDADORAS

  Fecha de incio: 01/10/2024

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MUNERA

- ## INVERTIR EN EJERCICIO ES GANAR INDEPENDENCIA

  EJERCICIO INTEGRAL EN SILLA EN LA VIVIENDA TUTELADA PARA MEJORAR LA CAPACIDAD MUSCULAR Y EQUILIBRIO. FOMENTAR LA INDEPENDENCIA

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: MAYORES DE 64a

  Fecha de incio: 16/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** STA. MARIA DE LOS LLANOS

- ## JORNADA COMUNITARIA DE SALUD MENTAL

  ABORDAJE COMUNITARIO DE SALUD MENTAL. ROLES FAMILIARES EN EL DIAGNÓSTICO DE SALUD MENTAL. REDES SOCIALES, PREVENCIÓN DEL SUICIDO.

  Tema: OTRO [1], CREACIÓN DE REDES DE APOYO [14]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 29/10/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** TOLEDO 1-SILLERIA

- ## JORNADA GASTRONÓMICA MULTICULTURAL

  JORNADAS MULTICULTURALES PARA UNIR A PERSONAS DE DIFERENTES PAÍSES, FORTALECIENDO LA CONVIVENCIA VECINAL Y CONTRIBUYENDO A REDUCIR LA SOLEDAD NO DESEADA.

  Tema: OTRO [1], EDUCACIÓN MATERNAL [32]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** SISANTE

- ## JORNADA MOVEMBER

  JORNADA ANUAL DE CONCIENCIACIÓN DE CÁNCER DE PRÓSTATA (SALUD MASCULINA) CON TALLERES Y ACTIVIDADES.

  Tema: OTRO [1], SALUD EN GENERAL [33]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/11/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** NAVAMORCUENDE

- ## JORNADAS ALZHEIMER

  INFORMACIÓN SOBRE DIVERSOS TEMAS RELACIONADOS CON EL ALZHEIMER

  Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: PACIENTES, FAMILIARES Y PROFESIONALES

  Fecha de incio: 01/09/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** LA SOLANA

- ## JORNADAS ALZHEIMER

  INFORMACIÓN SOBRE DIVERSOS TEMAS RELACIONADOS CON EL ALZHEIMER

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: PACIENTES, FAMILIARES Y PROFESIONALES

  Fecha de incio: 01/09/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MANZANARES II

- ## JORNADAS DE AFRONTAMIENTO ACTIVO DEL DOLOR CRÓNICO

  FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PACIENTE CON DOLOR CRÓNICO PARA CONCIENCIAR DE LA IMPORTANCIA DE SU IMPLICACIÓN EN LA BUENA EVOLUCIÓN DE SU PATOLOGÍA

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** QUINTANAR DE LA ORDEN

- ## JUEGOS DE MESA

  JUEGOS DE MESA QUE FAVORECEN LA SOCIALIZACIÓN Y AGILIDAD MENTAL.

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: MAYORES DE 60 AÑOS

  Fecha de incio: 01/09/2025

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** PIEDRABUENA

- ## LACTANCIA MATERNA Y CRIANZA

  ASESORAMIENTO EN LACTANCIA MATERNA, ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA, USO DE CALZADO RESPETUOSO, PORTEO ERGONÓMICO Y RESOLUCIÓN DE DUDAS.

  Tema: OTRO [1], LACTANCIA MATERNA Y CRIANZA [34]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: POBLACIÓN GENERAL Y EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** TALAVERA 2-LA ESTACION

- ## LACTANCIA MATERNA, CRIANZA Y POSPARTO

  APOYO A LACTANCIA, PROBLEMAS FRECUENTES, PORTEO Y ALIMENTACIÓN.

  Tema: OTRO [1], LACTANCIA MATERNA, CRIANZA Y POSPARTO [35]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** TORRIJOS

- ## LACTANCIA Y PUERPERIO

  VALORACIÓN DE LA LACTANCIA, POSTURAS, SUCCIÓN. RESOLUCIÓN DUDAS SOBRE LACTANCIA, COMPORTAMIENTO RN. RESOLUCIÓN PROBLEMAS RELACIONADOS CON CRIANZA RN. ESCUCHA ACTIVA A PUÉRPERAS.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 03/04/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MANZANARES

- ## LACTANCIA, CRIANZA POSPARTO

  APOYO A LACTANCIA, PROBLEMAS FRECUENTES, PORTEO Y ALIMENTACIÓN.

  Tema: OTRO [1], LACTANCIA, CIRANZA Y POSPARTO [36]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** SONSECA

- ## LACTANCIA, CRIANZA POSPARTO

  APOYO A LACTANCIA, PROBLEMAS FRECUENTES, PORTEO Y ALIMENTACIÓN.

  Tema: OTRO [1], LACTANCIA, CIRANZA Y POSPARTO [36]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** SONSECA

- ## LACTANCIA, CRIANZA POSPARTO

  APOYO A LACTANCIA, PROBLEMAS FRECUENTES, PORTEO Y ALIMENTACIÓN.

  Tema: OTRO [1], LACTANCIA, CIRANZA Y POSPARTO [36]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** TOLEDO 3-BENQUERENCIA

- ## LACTANCIA, CRIANZA POSPARTO

  APOYO A LACTANCIA, PROBLEMAS FRECUENTES, PORTEO Y ALIMENTACIÓN.

  Tema: OTRO [1], LACTANCIA, CIRANZA Y POSPARTO [36]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** OCAÑA

- ## LACTANCIA, CRIANZA POSPARTO

  APOYO A LACTANCIA, PROBLEMAS FRECUENTES, PORTEO Y ALIMENTACIÓN.

  Tema: OTRO [1], LACTANCIA, CRIANZA Y POSPARTO [37]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** CONSUEGRA

- ## LACTANCIA, CRIANZA Y POSPARTO

  APOYO A LACTANCIA, PROBLEMAS FRECUENTES, PORTEO Y ALIMENTACIÓN.

  Tema: OTRO [1], EDUCACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD [38]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** POLAN

- ## LACTANCIA, CRIANZA Y POSPARTO

  APOYO A LACTANCIA, PROBLEMAS FRECUENTES, PORTEO Y ALIMENTACIÓN.

  Tema: OTRO [1], EDUCACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD [38]

Recomendada para: EMBARAZADAS

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** MORA

- ## LACTANCIA, EMBARAZO, PUERPERIO

  TALLER DONDE SE OFRECE INFORMACIÓN ACERCA DE CUIDADOS EN EL EMBARAZO, PUERPERIO Y LACTANCIA. PUNTO DE ENCUENTRO PARA RESOLVER DUDAS Y ENCONTRAR APOYO PROFESIONAL ENTRE IGUALES.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Otra población recomendada: MUJERES EN PUERPERIO Y/O LACTANCIA

  Fecha de incio: 15/10/2025

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** PEDRO MUÑOZ

- ## LECTURA TERAPÉUTICA

  GRUPO DE LECTURA PARA REDUCIR LA SOLEDAD NO DESEADA

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: PERSONAS EN SITUACIÓN DE SOLEDAD NO DESEADA

  Fecha de incio: 01/09/2025

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** CHINCHILLA

- ## LECTURAS QUE CUIDAN: PROGRAMA DE BIBLIOTERAPIA Y PRESCRIPCIÓN LECTORA EN AP

  RECOMENDACIÓN DE CUENTOS QUE CONTRIBUYAN AL BIENESTAR EMOCIONAL DE LAS NIÑAS Y NIÑOS, AYUDÁNDOLES A GESTIONAR DISTINTAS SITUACIONES Y/O DIFICULTADES.

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: NIÑOS Y NIÑAS (2-12a), PADRES, MADRES Y CUIDADORES

  Fecha de incio: 01/10/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MADRIDEJOS

- ## LIBROS QUE CURAN

  LECTURA PARA AYUDAR A LOS PACIENTES EN SUS DIFERENTES PROCESOS DE SALUD. ACTIVIDAD REALIZADA EN COLABORACIÓN CON LA BIBLIOTECARIA DE MUNERA

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MUNERA

- ## LUDOTECA

BIENESTAR EMOCIONAL

Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

Recomendada para: INFANCIA (0-5a)

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** HOYA GONZALO

- ## MANEJO DE LA PATOLOGÍA OSTEOARTICULAR DE MUÑECA-MANO-DEDOS

  HERRAMIENTAS PARA EL MANEJO DEL DOLOR Y MEJORA DE MOVILIDAD, FUERZA Y FUNCIONALIDAD EN PATOLOGIA DE LA MANO Y MUÑECA.

  Tema: OTRO [1], FUNCIONALIDAD DE LOS MIEMBROS SUPERIORES [39]

  Recomendada para: ADULTOS (30-64a)

  Fecha de incio: 26/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MADRIDEJOS

- ## MANUALIDADES

  MANUALIDADES EN GRUPO PARA MEJORAR EL BIENESTAR Y REDUCIR LA SOLEDAD.

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: ADULTOS, ESPECIALMENTE MAYORES DE 60 AÑOS

  Fecha de incio: 01/09/2025

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** PIEDRABUENA

- ## MANUALIDADES MAYORES

  MANTENIMIENTO DE FUNCIONES COGNITIVAS Y PSICOMOTRICIDAD FINA A TRAVÉS DE TRABAJOS DE MANUALIDADES; AMPLIACIÓN DE LA RED SOCIAL

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: MAYORES DE 64a

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VALDEPEÑAS II

- ## MANUALIDADES_MAYORES

  MANTENIMIENTO DE FUNCIONES COGNITIVAS Y PSICOMOTRICIDAD FINA A TRAVÉS DE TRABAJOS DE MANUALIDADES; AMPLIACIÓN DE LA RED SOCIAL

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: MAYORES DE 64a

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VALDEPEÑAS I

- ## MAPEO DE ACTIVOS BARRIO PLAZA DE TOROS

MAPEO PARTICIPATIVO DE ACTIVOS EN SALUD DEL BARRIO.

Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Centro de Salud / **Consultorio Local:** CIUDAD REAL 3

- ## MARCHA SALUDABLE

SALIDA AL AIRE LIBRE PARA REALIZAR EJERCICIO FÍSICO Y REFORZAR EL CONTACTO CON LA COMUNIDAD

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Fecha de incio: 01/09/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** VILLANUEVA DE ALCARDETE

- ## MARCHA SALUDABLE

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HÁBITO DE VIDA SALUDABLE. RUTAS SENCILLAS POR LA CIUDAD

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Fecha de incio: 27/05/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** VILLA DE DON FADRIQUE

- ## MARCHA SALUDABLE " ANDAR CON TU ENFERMERA"

CAMINAR POR EL PUEBLO DURANTE UNA HORA, PREVIO CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO POSTERIOR PARA EL FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LAS RELACIONES SOCIALES

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: MAYORES DE 64a

Fecha de incio: 01/09/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** MADRIDEJOS

- ## MARCHA SALUDABLE EN ADULTOS Y MAYORES

SALIDA AL AIRE LIBRE PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA Y REFORZAR EL CONTACTO CON LA COMUNIDAD PARA PREVENIR LA SOLEDAD NO DESEADA Y ENFERMEDADES CRÓNICAS CARDIO VASCULARES

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: ADULTOS (30-64a)

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** VILLANUEVA DE ALCARDETE

- ## MAYEMBER SALUD MENTAL

MARCHA SALUDABLE CUYO TEMA PRINCIPAL ES LA SALUD MENTAL DESPUÉS DE UNA INTERVENCIÓN PREVIA.CONSEJOS Y ACTIVIDADES DE MANEJO DE ESTRÉS

Tema: OTRO [1], SALUD MENTAL [40]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Fecha de incio: 01/05/2027

Centro de Salud / **Consultorio Local:** NAVAMORCUENDE

- ## MENOPAUSIA Y CLIMATERIO. UN VIAJE NATURAL DE LA VIDA.

  INFORMAR Y PROMOVER UN ENFOQUE SALUDABLE DEL CLIMATERIO.

  Tema: OTRO [1], MENOPAUSIA [24]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: MUJERES DE 40 A 65 AÑOS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** CAUDETE

- ## MERIENDA SALUDABLE DESDE EL RINCÓN DE LECTURA

  HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y CONSCIENTE EN EL CONTEXTO DE UNA SESIÓN DEL RINCÓN DE LECTURA, INCORPORANDO UN ESPACIO DE ALMUERZO-MERIENDA COMPARTIDA, EN EL QUE LOS ASISTENTES APORTAN ALIMENTOS ELABORADOS POR ELLOS MISMOS.

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 12/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MONDÉJAR

- ## MESA INFORMATIVA DIABETES MELLITUS

  DÍA INTERNACIONAL DE LA DIABETES. MANEJO DE LA DIABETES, RECOMENDACIONES HIGIÉNICODIETÉTICAS.
  CONTROLES DE GLUCEMIA.

  Tema: OTRO [1], PREVENCIÓN Y CUIDADOS [11]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 13/06/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** SAN CLEMENTE

- ## MOVERSE POR DOS: BIENESTAR Y FUERZA DURANTE EL EMBARAZO

  RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA, SUELO PÉLVICO Y MOVILIDAD DE CADERAS.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** ALMANSA

- ## MOVILIDAD PARA EL PARTO

  SESIÓN DE MOVILIDAD PARA EL PARTO POR PARTE DE MATRONA DEL CS.

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: EMBARAZADAS

Fecha de incio: 16/07/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** QUINTANAR DEL REY

- ## MUÉVETE HOY, VIVE MEJOR MAÑANA

  EJERCICIOS FISICOS DIRIGIDOS A POBLACIÓN MAYOR UTILIZANDO PARQUE MUNICIPAL DESTINADO PARA TAL FIN.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: MAYORES DE 64a

  Fecha de incio: 03/11/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** LA GUARDIA

- ## MUJERES QUE TEJEN REDES

  ESPACIO DE APOYO MUTUO Y CONOCIMIENTO ENTRE MUJERES

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** ALBACETE 3

- ## MUJERES QUE TEJEN REDES

  ESPACIO DE APOYO MUTUO Y CONOCIMIENTO ENTRE MUJERES

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** ALBACETE 5

- ## MUJERES QUE TEJEN REDES

  ESPACIO DE APOYO MUTUO Y CONOCIMIENTO ENTRE MUJERES

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** ALBACETE 5

- ## MUJERES QUE TEJEN REDES

  ESPACIO DE APOYO MUTUO Y CONOCIMIENTO ENTRE MUJERES

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** ALBACETE 9

- ## MUJERES QUE TEJEN REDES

  ESPACIO DE APOYO MUTUO Y CONOCIMIENTO ENTRE MUJERES

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** ALBACETE 9

- ## MUJERES QUE TEJEN REDES

  ESPACIO DE APOYO MUTUO Y CONOCIMIENTO ENTRE MUJERES

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** ALBACETE 3

- ## NUTRICIÓN SALUDABLE EN NIÑOS

  RECOMENDACIONES PARA PROMOVER Y MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA EDAD PEDIÁTRICA

  Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** ALCAZAR II

- ## PARITOUR

  VISITAS GUIADAS AL HOSPITAL (ÁREA DE OBSTETRICIA) CON EL OBJETIVO DE REALIZAR UN RECORRIDO INFORMATIVO POR LAS INSTALACIONES DONDE SE DESARROLLARÁ EL PARTO Y LA ESTANCIA HOSPITALARIA.

  Tema: OTRO [1], EDUCACIÓN MATERNAL [32]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VILLARROBLEDO

- ## PARQUE BIOSALUDABLE: APRENDE A ENTRENAR

  SESIÓN GUIADA PARA APRENDER A MANEJAR CORRECTAMENTE LOS APARATOS DEL PARQUE DE MAYORES.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: MAYORES DE 64a

  Fecha de incio: 23/06/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** ALBACETE 8

- ## PASEANDO EL TOBOSO

  PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y RELACIONES SOCIALES MEDIANTE RUTAS CULTURALES POR EL ENTORNO.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: ADULTOS (30-64a)

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** EL TOBOSO

- ## PASEO SALUDABLE , ESTIRAMIENTOS Y RECOMENDACIONES DE VIDA ACTIVA

  PASEO POR EL PUEBLO, DURANTE 1 H

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/06/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** SANTA ANA

- ## PASEOS SALUDABLES

  RUTAS SALUDABLES. RECORRIDOS FÁCILES Y ACCESIBLES PARA TODA LA POBLACIÓN.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: POBLACIÓN CON BUENA MOVILIDAD SIN RIESGO CARDIOVASCULAR PARA LA REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO

  Fecha de incio: 01/05/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** TALAVERA 2-LA ESTACION

- ## PASEOS SALUDABLES

  RUTAS SALUDABLES. RECORRIDOS FÁCILES Y ACCESIBLES PARA TODA LA POBLACIÓN.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: POBLACIÓN CON BUENA MOVILIDAD SIN RIESGO CARDIOVASCULAR PARA LA REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** TALAVERA 4-ALGODONERA

- ## PASEOS SALUDABLES

  RUTAS SALUDABLES. RECORRIDOS FÁCILES Y ACCESIBLES PARA TODA LA POBLACIÓN.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: POBLACIÓN CON BUENA MOVILIDAD SIN RIESGO CARDIOVASCULAR PARA

LA REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO

Fecha de incio: 21/09/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** TALAVERA 3-RIO TAJO

- ## PASEOS SALUDABLES

RUTAS SALUDABLES. RECORRIDOS FÁCILES Y ACCESIBLES PARA TODA LA POBLACIÓN.

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Fecha de incio: 21/09/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** VELADA

- ## PASEOS SALUDABLES

RUTAS SALUDABLES SEMANALES PARA PROMOVER ACTIVIDAD FÍSICA.

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: POBLACIÓN CON BUENA MOVILIDAD Y SIN RIESGO CARDIOVASCULAR

Fecha de incio: 21/09/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** LOS NAVALMORALES

- ## PASEOS SALUDABLES

RUTAS SALUDABLES. RECORRIDOS FÁCILES Y ACCESIBLES PARA TODA LA POBLACIÓN.

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: POBLACIÓN CON BUENA MOVILIDAD Y SIN RIESGO CARDIOVASCULAR

Fecha de incio: 21/09/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** NAVAMORCUENDE

- ## PASEOS SALUDABLES

RUTAS SALUDABLES. RECORRIDOS FÁCILES Y ACCESIBLES PARA TODA LA POBLACIÓN.

Tema: OTRO [1]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: POBLACIÓN CON BUENA MOVILIDAD Y SIN RIESGO CARDIOVASCULAR

Fecha de incio: 01/05/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** OROPESA

- ## PASEOS SALUDABLES

RUTAS SALUDABLES SEMANALES CON RECORRIDOS FÁCILES Y ACCESIBLES PARA TODA LA POBLACIÓN.

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Fecha de incio: 21/09/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** ALDEANUEVA DE SAN BARTOLOME

- ## PASEOS SALUDABLES

RUTAS SALUDABLES SEMANALES CON RECORRIDOS FÁCILES Y ACCESIBLES PARA TODA LA POBLACIÓN.

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** BELVÍS DE LA JARA

- ## PASEOS SALUDABLES

RUTAS ACCESIBLES PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Tema: OTRO [1]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: POBLACIÓN CON BUENA MOVILIDAD SIN RIESGO CARDIOVASCULAR PARA LA REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO

Fecha de incio: 21/09/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** CEBOLLA

- ## PASEOS SALUDABLES

RUTAS URBANAS CON EL OBJETIVO DE AUMENTAR EL EJERCICIO FÍSICO, LAS RELACIONES SOCIALES Y CONOCER LOS RECURSOS COMUNITARIOS

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Fecha de incio: 20/04/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** SOCUÉLLAMOS

- ## PASEOS SALUDABLES

RUTAS URBANAS CON EL OBJETIVO DE AUMENTAR EL EJERCICIO FÍSICO, LAS RELACIONES SOCIALES Y CONOCER CÓMO USAR LOS DISPOSITIVOS BIOSALUDABLES DEL PARQUE

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: OTROS

Fecha de incio: 14/05/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** TOMELLOSO 1

- ## PASEOS SALUDABLES

RUTAS URBANAS EN COLABORACIÓN CON LA JUNTA LOCAL AECC PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA Y FORTALECER LOS VÍNCULOS DE LA COMUNIDAD

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Fecha de incio: 07/10/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** PEDRO MUÑOZ

- ## PASEOS SALUDABLES

PASEO SALUDABLE PARA PROMOCIONAR ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y CREAR REDES VECINALES PARA PREVENIR LA SOLEDAD NO DESEADA.

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: VECINOS Y VECINAS DEL BARRIO

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** CIUDAD REAL 1

- ## PASEOS SALUDABLES COMUNITARIOS

PASEOS SALUDABLES EN CIRCUITOS LOCALES
CON COLABORACIÓN DE CENTRO DE SALUD, COLEGIOS Y
ASOCIACIONES PARA INCENTIVAR EL MOVIMIENTO DIARIO.

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** LA RODA

- ## PASEOS SALUDABLES MAYORES

ACOMPAÑAMIENTO EN PASEOS A PERSONAS CON DIVERSO GRADO DE AUTONOMÍA Y MOVILIDAD, INGRESADAS, O NO, EN RESIDENCIAS PARA PERSONAS MAYORES

Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

Recomendada para: MAYORES DE 64a

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** VALDEPEÑAS II

- ## PASEOS SALUDABLES MAYORES

ACOMPAÑAMIENTO EN PASEOS A PERSONAS CON DIVERSO GRADO DE AUTONOMÍA Y MOVILIDAD, INGRESADAS, O NO, EN RESIDENCIAS PARA PERSONAS MAYORES

Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

Recomendada para: MAYORES DE 64a

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** VALDEPEÑAS I

- ## PASEOS SALUDABLES POR EL BONILLO

PASEOS SALUDABLES CON TRAYECTOS DISEÑADOS PARA FOMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA Y

ACCESIBLE A LA POBLACIÓN. Y TAMBIÉN FOMENTAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES ENTRE LOS PARTICIPANTES. EL AYUNTAMIENTO COLABORARÁ PROPORCIONANDO TAMBIÉN SEGURIDAD AL RECORRIDO, SI ASÍ LO PRECISARA.

Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: PERSONAS CON RIESGO CARDIOVASCULAR

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** EL BONILLO

- ## PASOS SEGUROS: EVITA CAÍDAS DESPUÉS DE LOS 60 AÑOS

PREVENIR CAÍDAS EN MAYORES DE 60 AÑOS.

Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: MAYORES DE 60 AÑOS CON RIESGO DE CAÍDAS

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** ALMANSA

- ## PLANIFICACIÓN ANTICIPADA DE CUIDADOS

PLANIFICACIÓN ANTICIPADA DE CUIDADOS (PAC). PERSIGUE MEJORAR LA ATENCIÓN DE LAS PERSONAS EN SITUACIÓN DE ENFERMEDAD AVANZADA, PERMITIENDO PROCESOS DE COMUNICACIÓN Y DE TOMA DE DECISIONES, GARANTIZANDO LA AUTONOMÍA, LAS PREFERENCIAS, VALORES Y DESEOS DE LA PERSONA Y SU FAMILIA.

Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

Recomendada para: ADULTOS (30-64a)

Fecha de incio: 01/03/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** YUNQUERA DE HENARES

- ## POSTPARTO Y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO

SESIÓN DE POSTPARTO Y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO POR PARTE DE MATRONA DEL CS.

Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

Recomendada para: EMBARAZADAS

Fecha de incio: 23/07/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** QUINTANAR DEL REY

- ## POSTURAS QUE CUIDAN: PREVENCIÓN DEL DOLOR DE ESPALDA

PREVENCIÓN DEL DOLOR DE ESPALDA Y HIGIENE POSTURAL.

Tema: OTRO [1], PREVENCIÓN DEL DOLOR DE ESPALDA [41]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** CAUDETE

- ## PREPARACIÓN AL PARTO

  CURSOS ANUALES DE PREPARACIÓN A LA MATERNIDAD EN 6 SESIONES REPETIDAS TODO EL AÑO.

  Tema: OTRO [1], PREPARACIÓN A LA MATERNIDAD [42]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VILLAFRANCA DE LOS CABALLEROS

- ## PREPARACION AL PARTO

  PREPARACIÓN AL PARTO Y EDUCACIÓN MATERNAL SOBRE EMBARAZO, PARTO, PUERPERIO Y ALIMENTACIÓN

  Tema: OTRO [1], EDUCACIÓN MATERNAL [32]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** CIUDAD REAL 2

- ## PREPARACIÓN AL PARTO

  LAS CHARLAS DE PREPARACIÓN AL PARTO CONSTAN DE 6 SESIONES TEÓRICAS EN LAS QUE SE ABORDA DE FORMA PROGRESIVA TODO EL PROCESO DEL EMBARAZO, PARTO Y POSPARTO.

  Tema: OTRO [1], EDUCACIÓN MATERNAL [32]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VILLARROBLEDO

- ## PREPARACIÓN FÍSICA EN EL EMBARAZO.

  EJERCICIOS EN EMBARAZO PARA MEJORAR FUERZA, FLEXIBILIDAD Y PREVENIR MOLESTIAS.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 23/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VILLACAÑAS

- ## PREPARACIÓN PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD

  INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EMBARAZO, PARTO, PUERPERIO Y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO.

  Tema: OTRO [1], EDUCACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD [38]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VILLALUENGA DE LA SAGRA

- ## PREPARACIÓN PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD

  INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EMBARAZO, PARTO, PUERPERIO Y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO.

Tema: OTRO [1], EDUCACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD [38]

Recomendada para: EMBARAZADAS

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / Consultorio Local: TOLEDO 5-BUENAVISTA

- ## PREPARACIÓN PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD

  INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EMBARAZO, PARTO, PUERPERIO Y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO.

  Tema: OTRO [1], EDUCACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD [38]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / Consultorio Local: SONSECA

- ## PREPARACIÓN PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD

  INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EMBARAZO, PARTO, PUERPERIO Y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO.

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / Consultorio Local: TORRIJOS

- ## PREPARACIÓN PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD

  INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EMBARAZO, PARTO, PUERPERIO Y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO.

  Tema: OTRO [1], EDUCACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD [38]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / Consultorio Local: TOLEDO 2-PALOMAREJOS

- ## PREPARACIÓN PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD

  INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EMBARAZO, PARTO, PUERPERIO Y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO.

  Tema: OTRO [1], EDUCACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD [38]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / Consultorio Local: SESEÑA

- ## PREPARACIÓN PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD

  INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EMBARAZO, PARTO, PUERPERIO Y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO.

  Tema: OTRO [1], EDUCACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD [38]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / Consultorio Local: TOLEDO 3-BENQUERENCIA

- ## PREPARACIÓN PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD

  INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EMBARAZO, PARTO, PUERPERIO Y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO.

  Tema: OTRO [1], EDUCACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD [38]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / Consultorio Local: SONSECA

- ## PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD

  INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EMBARAZO, PARTO, PUERPERIO Y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO.

  Tema: OTRO [1], EDUCACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD [38]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / Consultorio Local: ILLESCAS

- ## PREPARACIÓN PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD

  INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EMBARAZO, PARTO, PUERPERIO Y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO.

  Tema: OTRO [1], EDUCACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD [38]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / Consultorio Local: OCAÑA

- ## PREPARACIÓN PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD

  INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EMBARAZO, PARTO, PUERPERIO Y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO.

  Tema: OTRO [1], EDUCACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD [38]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / Consultorio Local: POLAN

- ## PREPARACIÓN PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD

  INFORMACIÓN SOBRE PARTO, ANALGESIA Y LACTANCIA.

  Tema: OTRO [1], EDUCACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD [38]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / Consultorio Local: CONSUEGRA

- ## PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD

  INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EMBARAZO, PARTO, PUERPERIO Y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO.

Tema: OTRO [1], EDUCACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD [38]

Recomendada para: EMBARAZADAS

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** FUENSALIDA

- ## PREPARACIÓN PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD

  INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EMBARAZO, PARTO, PUERPERIO Y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO.

  Tema: OTRO [1], EDUCACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD [38]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MORA

- ## PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD

  INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EMBARAZO, PARTO, PUERPERIO Y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO.

  Tema: OTRO [1], EDUCACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD [38]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** ILLESCAS

- ## PRESCRIPCIÓN SOCIAL DE GANCHILLO: RELACIONES Y ALIANZAS

  PARTICIPACIÓN EN UN PROYECTO COLECTIVO A TRAVÉS DEL GANCHILLO, DONDE LA GENTE TIENE QUE COMUNICARSE Y DEBATIR COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD, Y POSTERIORMENTE CELEBRAR LOS RESULTADOS CONSEGUIDOS.

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: ADULTOS (30-64a)

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** YUNQUERA DE HENARES

- ## PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN MAYORES

  CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS TANTO DENTRO COMO FUERA DEL HOGAR.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: MAYORES DE 64a

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** SAN CLEMENTE

- ## PREVENCIÓN DE FRAGILIDAD Y DETERIORO FUNCIONAL EN MAYORES DE 70 AÑOS JUNTO CON PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y/O EJERCICIO SALUDABLE

  PREVENCIÓN DE FRAGILIDAD Y DETERIORO FUNCIONAL EN MAYORES DE 70 AÑOS JUNTO CON PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y/O EJERCICIO SALUDABLE

Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

Recomendada para: MAYORES DE 64a

Fecha de incio: 01/11/2025

Centro de Salud / **Consultorio Local:** COGOLLUDO

- ## PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD

  EJERCICIOS FÍSICOS DIRIGIDOS A MAYORES DE 75 Y POBLACIÓN GENERAL CON MAYOR FRAGILIDAD. CHARLA EDUCACIÓN DE LA SALUD, EJERCICIOS FÍSICOS Y DIETAS.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: MAYORES DE 64a

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** TOLEDO 4-SANTA BARBARA

- ## PRIMEROS AUXILIOS

  CONOCIMIENTOS, HABILIDADES Y PRÁCTICA NECESARIA PARA LA GESTIÓN, MANEJO Y ASISTENCIA ANTE SITUACIONES DE URGENCIA, GARANTIZANDO UNA RESPUESTA RÁPIDA Y EFICAZ.

  Tema: OTRO [1], PRIMEROS AUXILIOS [3]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 15/10/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VELADA

- ## PRIMEROS AUXILIOS

  PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y PRIMEROS AUXILIOS.

  Tema: OTRO [1], PREVENCION ACCIDENTES [43]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: PROFESORADO

  Fecha de incio: 01/10/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MOLINA DE ARAGÓN

- ## PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

  ACTIVIDADES FÍSICAS Y ESTIMULACIÓN COGNITIVA

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: MAYORES DE 64a

  Fecha de incio: 01/09/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** HOYA GONZALO

- ## PROGRAMA SALUD JOVEN HELLÍN

  PROMOCIÓN DE LA SALUD Y HÁBITOS SALUDABLES DE LOS ALUMNOS CONTANDO CON ASOCIACIONES DE PACIENTES Y OTRAS ENTIDADES.

  Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: ALUMNOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** HELLÍN 2

- ## PRUÉBALO TODO

  INFORMACIÓN Y RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN A MENORES DE 1 AÑOS.: PRIMEROS ALIMENTOS, DIETAS, ETC.

  Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 15/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MOTA DEL CUERVO

- ## PUNTO VIOLETA EN FERIA Y FIESTAS

  INFORMAR Y PREVENIR AGRESIONES SEXUALES EN FIESTAS A TODA LA POBLACIÓN Y CON MAYOR INTENSIDAD EN JÓVENES Y ADOLESCENTES Y FOMENTO DE LAS RELACIONES AFECTIVO SEXUALES SALUDABLES

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 13/09/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VILLAFRANCA DE LOS CABALLEROS

- ## QUÉ LE GUSTA A LA ESPALDA Y CONSCIENCIA CORPORAL Y RESPIRATORIA

  HÁBITOS SALUDABLES DESDE LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL MOVIMIENTO CONSCIENTE, TÉCNICAS RESPIRATORIAS DE COHERENCIA CARDIACA PARA CONOCER MEJOR EL PROPIO CUERPO Y PROMOVER LA SALUD Y PREVENIR PROBLEMAS FÍSICOS Y EMOCIONALES ENTRE EL ALUMNADO.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: ALUMNOS DE 3º Y 4º DE ESO

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** AZUQUECA

- ## RCP BASICA Y DESA

  RCP Y MANEJO DEL DESA EN POBLACIÓN EN GENERAL

  Tema: OTRO [1], RCP [29]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/10/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MOLINA DE ARAGÓN

- ## RCP EN LOS COLEGIOS DE PRIMARIA

  REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP)

Tema: OTRO [1], RCP [29]

Recomendada para: INFANCIA (6-11a)

Fecha de incio: 01/11/2025

Centro de Salud / **Consultorio Local:** PIEDRABUENA

- ## RCP Y PRIMEROS AUXILIOS

  PRIMEROS AUXILIOS Y RCP PEDIÁTRICA. PROMOCIONADO A TRAVES DEL AYUNTAMIENTO

  Tema: OTRO [1], PRIMEROS AUXILIOS [3]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** SANTA CRUZ DE LA ZARZA

- ## RECETA PARA AÑADIR VIDA A LOS AÑOS

  RECOMENDACIONES SOBRE DIETA, ACTIVIDAD FÍSICA, SUEÑO Y SEXUALIDAD.

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: ADULTOS (30-64a)

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VILLACAÑAS

- ## RECOMENDACIONES PARA HIGIENE DEL SUEÑO Y CONTROL DE LA ANSIEDAD

  RECOMENDACIONES PARA REDUCIR FATIGA ASOCIADA A ANSIEDAD Y PROBLEMAS DE SUEÑO MEDIANTE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y HIGIENE DEL DESCANSO.

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 09/09/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** ALCÁZAR I

- ## RECOMPOSICION CORPORAL

  MEJORAR COMPOSICIÓN CORPORAL BASADO EN EL FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FISICA MEDIANTE EJERCICIOS DE FUERZA Y ORIENTACIONES BASICAS PARA FAVORECER HABITOS NUTRICIONALES SALUDABLES

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: MAYORES DE 65 AÑOS QUE SUELEN SALIR POCO POR FALTA DE COMPAÑÍA

  Fecha de incio: 01/10/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** ALMAGRO

- ## RESPIRA Y ALIVIA TU ANSIEDAD

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN PARA EL ALIVIO Y CONTROL DE ESTADOS DE ANSIEDAD

Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: PERSONAS CON ANSIEDAD

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** EL BONILLO

- ## RESTAURACIÓN DE MUEBLES

RESTAURACIÓN DE MUEBLES ANTIGÜOS, EJERCITANDO LAS DIFERENTES HABILIDADES MANUALES, A LA VEZ QUE SOCIALIZAN , PARA MEJORAR EL BIENESTAR EMOCIONAL Y EVITAR LA SOLEDAD NO DESEADA.

Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: ADULTOS, ESPECIALMENTE MAYORES DE 60 AÑOS

Fecha de incio: 01/09/2025

Centro de Salud / **Consultorio Local:** PIEDRABUENA

- ## RESTAURACIÓN DE MUEBLES

PERMITE CREAR UN ENTORNO DONDE SE FACILITA LA INTERACCIÓN VECINAL Y EL SENTIDO DE PERTENENCIA. UTILIZA LA LABOR MANUAL Y LA CREATIVIDAD COMO TERAPIA PARA MITIGAR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Fecha de incio: 01/10/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** HOYA GONZALO

- ## RUTA SENDERISTA MUJER MONTAÑA

RUTAS DE SENDERISMO CONSCIENTE DE INTENSIDAD VARIABLE SEGÚN LA RUTA ESCOGIDA, PERO SIEMPRE EN ENTORNO MONTAÑOSO. ESTAS RUTAS BUSCAN COMBINAR EL ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL Y FÍSICO.

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: MUJERES DEL ENTORNO

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** RIOPAR

- ## SALUD DE ANDAR POR CASA

PROGRAMA DE RADIO QUE PROMUEVE SALUD, AUTOCUIDADOS Y PERMITE CONSULTAS Y RESOLUCIÓN DE DUDAS POR CORREO ELECTRONICO.

Tema: OTRO [1], AUTOCUIDADOS [44]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Fecha de incio: 01/01/2024

Centro de Salud / **Consultorio Local:** ALCAZAR II

- ## SALUD GESTACIONAL Y SALUD PUERPERAL

  ALIMENTACIÓN EN GESTACIÓN Y PUERPERIO Y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 07/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** ALCÁZAR I

- ## SALUD GESTACIONAL Y SALUD PUERPERAL

  ALIMENTACIÓN EN GESTACIÓN Y PUERPERIO Y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 07/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** ALCAZAR II

- ## SALUD INFANTIL PARA LA VIDA REAL

  MANEJO DE ENFERMEDADES COMUNES EN LA INFANCIA Y PRIMEROS AUXILIOS

  Tema: OTRO [1], PREVENCIÓN EN LA INFANCIA [45]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VALDEPEÑAS II

- ## SALUD SEXUAL Y PREVENCIÓN ITS PARA JÓVENES EN EL ENTORNO RURAL

  SESIONES DE 2 HORAS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD SEXUAL CON ADOLESCENTES EN EL ENTORNO RURAL EN VARIOS NIVELES (ADECUACIÓN, APRENDIZAJE, ESPACIO, ADAPTACIÓN, ETC.)

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: ADOLESCENTES (12-17a)

  Fecha de incio: 08/07/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** CAMUÑAS

- ## SEDENTARISMO: EL MOVIMIENTO ES VIDA

  ESPACIO DE PARTICIPACIÓN EN FORMATO CÍRCULO DE DIÁLOGO

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** CORRAL DE CALATRAVA

- ## SEMANA DE LA SALUD. CUIDÁNDONOS JUNTOS

  CADA JORNADA SE DEDICA DE MANERA MONOGRÁFICA A UNA TEMÁTICA ESPECÍFICA DE SALUD: DÍA 1: EJERCICIO FÍSICO; DÍA 2: AUTOCUIDADO; DÍA 3: PREVENCIÓN DE ADICCIONES; DÍA 4: ALIMENTACIÓN SALUDABLE; DÍA 5: SALUD MENTAL.

  Tema: OTRO [1], AUTOCUIDADO [46]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 05/10/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** TOLEDO 2-PALOMAREJOS

- ## SEMANA SALUD SISANTE: CONEXIÓN DIGITAL INTERGENERACIONAL

  SEMANA DE LA SALUD EN SISANTE ORGANIZADA PARA REALIZAR UN APRENDIZAJE INTERACTIVO DE LOS RECURSOS DIGITALES

  Tema: OTRO [1], EDUCACIÓN MATERNAL [32]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** SISANTE

- ## SEMANA SALUD SISANTE: TALLER RCP

  RCP, DONDE SE PROPORCIONARÁ A LOS PARTICIPANTES LOS SABERES, CAPACIDADES Y HERRAMIENTAS FUNDAMENTALES PARA ACTUAR COMO PRIMEROS ASISTENTES ANTE UN ACCIDENTE O SITUACIÓN DE EMERGENCIA

  Tema: OTRO [1]

  Recomendada para: INFANCIA (6-11a)

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** SISANTE

- ## SENDERISMO MAYORES DE 60 AÑOS

  SENDERISMO ADAPTADO. DIRIGIDA A PERSONAS MAYORES Y ORIENTADA A FOMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR AL AIRE LIBRE, MEJORAR LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR, LA MOVILIDAD Y EL EQUILIBRIO, PROMOVIENDO EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: MAYORES DE 60 AÑOS CON SEDENTARISMO O RIESGO Y SIN CONTRAINDICACIÓN PARA EJERCICIO SUAVE

  Fecha de incio: 01/09/2025

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** PIEDRABUENA

- ## SESIÓN PARA EVITAR LA ANSIEDAD

  INTERVENCIÓN GRUPAL ORIENTADA A LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EMOCIONAL Y AL FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PERSONALES PARA LA GESTIÓN DE LA ANSIEDAD EN LA POBLACIÓN GENERAL.

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

Recomendada para: ADULTOS (30-64a)

Fecha de incio: 01/04/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** SIGÜENZA

- ## SESIONES DE PROMOCION DE LA AUTONOMIA PERSONAL

  ACTIVIDADES FÍSICAS Y ESTIMULACIÓN COGNITIVA. LOGOPEDA. TRABAJO DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: MAYORES DE 64a

  Fecha de incio: 01/09/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** HOYA GONZALO

- ## SIENTETE FUERTE. PROGRAMA DE MEJORA DE LA FUERZA Y HABILIDADES FÍSICAS EN ADULTOS MAYORES.

  EJERCICIO DE FUERZA PARA DOTAR DE HABILIDADES SUFICIENTES A LA POBLACIÓN PARA INCORPORARLO A SUS RUTINAS DIARIAS CON SEGURIDAD Y CONFIANZA. CIRCUITO POR ESTACIONES.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: POBLACIÓN SEDENTARIA SIN PATOLOGÍAS IMPORTANTES Y SIN PROBLEMAS DE MOVILIDAD

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** CUENCA 1

- ## SIENTETE FUERTE. PROGRAMA DE MEJORA DE LA FUERZA Y HABILIDADES FÍSICAS EN ADULTOS MAYORES.

  EJERCICIO DE FUERZA PARA DOTAR DE HABILIDADES SUFICIENTES A LA POBLACIÓN PARA INCORPORARLO A SUS RUTINAS DIARIAS CON SEGURIDAD Y CONFIANZA. CIRCUITO POR ESTACIONES.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** CUENCA 4

- ## SUBIMOS EL SUELO PÉLVICO

  CONOCIMIENTO DE LA ANATOMIA DE LA PELVIS, CAMBIOS FISIOLÓGICOS EN EL EMBARAZO Y PARTO , PROPIOCEPCIÓN Y SEÑALES DE ALERTA, EN MUJERES EMBARAZADAS

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: MUJERES EN EL POSPARTO

  Fecha de incio: 22/10/2025

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** QUINTANAR DE LA ORDEN

- ## SUELO PELVICO EN POSPARTO Y CLIMATERIO

  NOCICEPCION DEL PERINÉ FEMENINO Y EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR, ASÍ COMO DE RELAJACIÓN PERINEAL

  Tema: OTRO [1], SUELO PELVICO EN EL POSPARTO Y CLIMATERIO [47]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** SONSECA

- ## TALLER 112

  GESTIÓN DE SITUACIONES DE EMERGENCIA: RCP, OVACE Y CÓDIGO ICTUS.

  Tema: OTRO [1], SITUACIONES DE EMERGENCIA. [30]

  Recomendada para: INFANCIA (06-11A)

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** PORZUNA

- ## TALLER ALIMENTACION SALUDABLE

  ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA POBLACIÓN MAYOR DE 64 AÑOS. ELABORACIÓN DE RECETAS CON BAJO NIVEL DE COMPLEJIDAD CON LA INCLUSIÓN DE INGREDIENTES QUE GARANTICEN LA INGESTA DE NUTRIENTE ADECUADOS A LA EDAD PARA PREVENIR PROBLEMAS DE SALUD CARDIOVASCULARES

  Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

  Recomendada para: ADULTOS (30-64a)

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VILLA DE DON FADRIQUE

- ## TALLER APRENDER A MOVERNOS

  TALLER PRÁCTIVO DE EJERCICIO FÍSICO ORIENTADO A MEJORAR LA MOVILIDAD, LA SALUD CARDIOPULMONAR, EL EQUILIBRIO Y EL FUNCIONAMIENTO ARTICULAR DE LAS PERSONAS USUARIAS, PROMOVIENDO DE FORMA INTEGRAL SU BIENESTAR EMOCIONAL, AUTOESTIMA Y AUTOCUIDADO

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: MAYORES DE 64a

  Fecha de incio: 01/09/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MADRIDEJOS

- ## TALLER DE ALIMENTACION PARA PACIENTES DIABÉTICOS

  SESIONES TEÓRICO-PRÁCTICAS PARA COMUNICAR AL PACIENTE DIABÉTICO COMO DEBE SER SU ALIMENTACIÓN

  Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** EL TOBOSO

- ## TALLER DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

TALLER PARA OFRECER APOYO Y ASESORAMIENTO PARA PROMOVER LA LACTANCIA MATERNA, ESPACIO PARA COMPARTIR EXPERIENCIAS Y VENCER DIFICULTADES.

Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Fecha de incio: 01/04/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** HERENCIA

- ## TALLER DE BIENESTAR EMOCIONAL

SESIÓN CON ACTIVIDADES GUIADAS SOBRE TERAPIAS DE BIENESTAR EMOCIONAL

Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Fecha de incio: 01/10/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** ALBACETE 4

- ## TALLER DE CRIANZA / LACTANCIA MATERNA

SOBRE LACTANCIA Y CUIDADOS DEL BEBÉ PARA FAMILIAS

Tema: OTRO [1], ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA [48]

Recomendada para: ADULTOS (30-64a)

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** VILLACAÑAS

- ## TALLER DE CUIDADOR@S

CONCEPTOS FUNDAMENTALES PARA CUIDADOR@S SEGÚN EL PROTOCOLO EXISTENTE

Tema: OTRO [1], CUIDADORAS [49]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: CUIDADORAS DE PERSONAS DEPENDIENTES

Fecha de incio: 01/02/2027

Centro de Salud / **Consultorio Local:** CEBOLLA

- ## TALLER DE DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER DE MAMA

DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER DE MAMA

Tema: OTRO [1], CÁNCER DE MAMA [50]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Centro de Salud / **Consultorio Local:** VALDEPEÑAS II

- ## TALLER DE DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER DE MAMA

DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER DE MAMA

Tema: OTRO [1], CÁNCER DE MAMA [50]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Centro de Salud / **Consultorio Local:** VALDEPEÑAS I

- ## TALLER DE EDUCACIÓN MATERNAL Y PREPARACIÓN AL PARTO

  CUIDADOS EN EL EMBARAZO, CUIDADOS EN EL RECIÉN NACIDO, ALIMENTACIÓN, PARTO, PUERPERIO Y ANTICONCEPCIÓN. GIMNASIA PRENATAL Y RELAJACIÓN

  Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VILLACAÑAS

- ## TALLER DE EDUCACIÓN MATERNAL Y PREPARACIÓN AL PARTO

  TALLER PARA IMPARTIR INFORMACIÓN, HERRAMIENTAS Y RECURSOS SOBRE EL PARTO Y POSPARTO, LACTANCIA Y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO

  Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/05/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VILLARTA DE SAN JUAN

- ## TALLER DE EJERCICIO FÍSICO EN LAS PEDROÑERAS.

  EJERCICIO TERAPÉUTICO DISEÑADO PARA PROMOVER LA INDEPENDENCIA DE LOS MAYORES, MEJORAR SU ESTADO FÍSICO Y AUMENTAR SU MASA MUSCULAR, FAVORECIENDO ASÍ UNA RECUPERACIÓN MÁS RÁPIDA Y EFECTIVA.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: MAYORES CON PATOLOGÍAS CRÓNICAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** LAS PEDROÑERAS

- ## TALLER DE EJERCICIO PARA MAYORES DE 70 AÑOS

  ELABORACIÓN INDIVIDUAL DE PIEZAS TEXTILES DECORATIVAS, CONFECCIONADAS LIBREMENTE POR LOS PARTICIPANTES UTILIZANDO EL MATERIAL DE SU ELECCIÓN.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: MAYORES DE 64a

  Fecha de incio: 01/04/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** SIGÜENZA

- ## TALLER DE GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA (GAH) EN EL CLIMATERIO

  BENEFICIOS DE LA GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA EN LA PREVENCIÓN DEL DOLOR LUMBAR Y DE LOS PROBLEMAS FUNCIONALES ESTÁTICOS Y DINÁMICOS EN URO-GINECOLOGÍA, TONIFICANDO EL SUELO PÉLVICO Y LA CINCHA ABDOMINAL, TRABAJANDO SIMULTÁNEAMENTE EN LA PREVENCIÓN DE LA INCONTINENCIA URINARIA Y MEJORANDO LAS DORSOLUMBALGIAS EN MUJERES EN EL CLIMATERIO Y

MUJERES EN RIESGO DE PADECER SINTOMATOLOGÍA SIMILAR

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: MUJERES EN EL CLIMATERIO Y MUJERES EN RIESGO DE PADECER SINTOMATOLOGÍA SIMILAR

Fecha de incio: 04/09/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** CAMPO DE CRIPTANA

- ## TALLER DE LACTANCIA

APOYO A LACTANCIA, PROBLEMAS FRECUENTES, PORTEO Y ALIMENTACIÓN.

Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** SANTA CRUZ DE LA ZARZA

- ## TALLER DE LACTANCIA MATERNA

EXPOSICÓN DE INQUIETUDES, PROBLEMAS DE LACTANCIA, DUDAS, ETC RELACIONADA CON LA LACTANCIA MATERNA Y CRIANZA DEL BEBÉ.

Tema: OTRO [1], ESCUELA DE CUIDADOS [51]

Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: MADRES EN FINAL DE GESTACIÓN O EN PERÍODO POSTPARTO Y LACTANCIA

Fecha de incio: 12/01/2025

Centro de Salud / **Consultorio Local:** CUENCA 3

- ## TALLER DE LACTANCIA MATERNA Y EL POSTPARTO. CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO.

APOYO A LA LACTANCIA. POSPARTO Y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO.

Tema: OTRO [1], LACTANCIA MATERNA [52]

Recomendada para: EMBARAZADAS

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** CAMPO DE CRIPTANA

- ## TALLER DE MANUALIDADES

CLASE DE MANUALIDADES GUIADA CON MONITOR

Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** LA RODA

- ## TALLER DE MEDICACIÓN Y ATENCIÓN PLENA. UN ESPACIO PARA TU BIENESTAR

  ESPACIO PRÁCTICO PARA APRENDER A CENTRAR LA ATENCIÓN EN EL MOMENTO PRESENTE, REDUCIR EL ESTRÉS Y MEJORAR EL BIESTAR EMOCIONAL. SE INCLUYEN EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN GUIADA Y TÉCNICAS SENCILLAS PARA INTEGRAR LA CALMA Y LA CONCENTRACIÓN EN LA VIDA DIARIA.

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/09/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VALDEPEÑAS I

- ## TALLER DE MEDICACIÓN Y ATENCIÓN PLENA. UN ESPACIO PARA TU BIENESTAR

  ESPACIO PRÁCTICO PARA APRENDER A CENTRAR LA ATENCIÓN EN EL MOMENTO PRESENTE, REDUCIR EL ESTRÉS Y MEJORAR EL BIESTAR EMOCIONAL. SE INCLUYEN EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN GUIADA Y TÉCNICAS SENCILLAS PARA INTEGRAR LA CALMA Y LA CONCENTRACIÓN EN LA VIDA DIARIA.

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/09/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VALDEPEÑAS II

- ## TALLER DE MEMORIA Y GERONTOGIMNASIA

  ACTIVIDADES PARA EJERCITAR LA MEMORIA Y ACTIVIDADES FÍSICAS ADAPTADAS

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: MAYORES DE 64a

  Fecha de incio: 01/10/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** PÉTROLA

- ## TALLER DE MEMORIA Y GERONTOGIMNASIA

  ACTIVIDADES PARA EJERCITAR LA MEMORIA Y ACTIVIDADES FÍSICAS ADAPTADAS

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: MAYORES DE 64a

  Fecha de incio: 01/10/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** PÉTROLA

- ## TALLER DE MENOPAUSIA ¿UNA OPORTUNIDAD?

  ESTRATEGIAS PARA PREVENIR Y AFRONTAR LOS CAMBIOS EN ESTE PERIODO

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/02/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** HERENCIA

- ## TALLER DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN MAYORES

  PREVENIR LAS CAÍDAS EN LOS MAYORES Y APRENDER CÓMO ACTUAR CUANDO SE PRODUCE UNA.

  Tema: OTRO [1], PREVENCIÓN Y CUIDADOS [11]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: DIABÉTICOS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** OSSA DE MONTIEL

- ## TALLER DE PREVENCIÓN DEL DOLOR DE ESPALDA

  CÓMO CUIDAR TU ESPALDA, DESDE CONSEJOS DE HIGIENE POSTURAL, HASTA EJERCICIOS BENEFICIOSOS PARA PREVENIR EL DOLOR.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 10/11/2025

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** TOMELLOSO 1

- ## TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS

  PRIMEROS AUXILIOS Y TECNICAS DE REANIMACIÓN.

  Tema: OTRO [1], PRIMEROS AUXILIOS, REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR, URGENCIAS, EMERGENCIAS. [53]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** CORRAL DE CALATRAVA

- ## TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS

  ACTUACIÓN ANTE UN ATRAGANTAMIENTO Y MANIOBRAS DE RCP.

  Tema: OTRO [1], RECURSOS PARA REALIZAR MANIOBRA DE HEIMLICH EN NIÑOS Y AULTOS [54]

  Recomendada para: ADOLESCENTES (12-17a)

  Fecha de incio: 01/11/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** CAMPO DE CRIPTANA

- ## TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS

  PRIMEROS AUXILIOS Y TÉCNICAS DE REANIMACIÓN.

  Tema: OTRO [1], PRIMEROS AUXILIOS, REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR, URGENCIAS, EMERGENCIAS. [53]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** CORRAL DE CALATRAVA

- ## TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS

  FORMACIÓN PARA ACTUAR COMO PRIMER INTERVINIENTE EN EMERGENCIAS.

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** OSSA DE MONTIEL

- ## TALLER DE RCP BÁSICA Y PRIMEROS AUXILIOS

  REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP) Y PRIMEROS AUXILIOS EN LA INFANCIA.

  Tema: OTRO [1], RCP Y PRIMEROS AUXILIOS [55]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: MADRES, PADRES Y CUIDADORES

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** AZUQUECA

- ## TALLER DE REBOZO: TRADICIÓN Y CUIDADOS EN EL EMBARAZO

  TALLER PRÁCTICO CON EL USO DE UNA TELA TRADICIONAL PARA REALIZAR TÉCNICAS DE BALANCEO Y CONTENCIÓN DEL CUERPO. AYUDA A ALIVIAR MOLESTIAS DEL EMBARAZO, FAVORECER LA RELAJACIÓN Y PREPARAR EL CUERPO PARA EL PARTO.

  Tema: OTRO [1], REBOZO [56]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VILLARROBLEDO

- ## TALLER DE REEDUCACIÓN DE SUELO PÉLVICO

  EJERCICIOS PARA FORTALECER SUELO PÉLVICO Y PREVENIR DISFUNCIONES.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 25/03/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** CAMPO DE CRIPTANA

- ## TALLER DE RELAJACIÓN

  TALLER PARA ENSEÑAR TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN, VISUALIZACIÓN Y RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA PARA CONTRARRESTAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD, MEJORAR LA CONCENTRACIÓN Y AUMENTAR EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/09/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MADRIDEJOS

- ## TALLER DE RELAJACIÓN

  TÉCNICAS DE GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD, PROMOVIENDO BIENESTAR EMOCIONAL Y PREVENCIÓN DE INSOMNIO, HTA Y FATIGA, EN POBLACIÓN ADULTA Y MAYORES.

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

Recomendada para: ADULTOS (30-64a)

Fecha de incio: 01/05/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** ALCAZAR II

- ## TALLER DE RELAJACION PARA ADULTOS

  TÉCNICAS DE RELAJACIÓN ABDOMINAL Y RESPIRACIÓN PARA LOGRAR EL CONTROL DE LA ANSIEDAD Y REDUCIR EL ESTRÉS EN LA POBLACIÓN ADULTA

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: POBLACION ADULTA CON SOBRECARGA EMOCIONAL

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VILLANUEVA DE ALCARDETE

- ## TALLER DE RELAJACION PARA ADULTOS

  TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN PARA MANEJO DEL ESTRÉS.

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: ADULTOS (30-64a)

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** LOS HINOJOSOS

- ## TALLER DE SALUD GESTACIONAL Y PUERPERAL

  EDUCACIÓN PARA LA SALUD SOBRE ALIMENTACIÓN, EJERCICIO, VISUALIZACIÓN POSITIVA DEL PARTO Y OTROS SIGNOS Y SÍNTOMAS RELACIONADOS

  Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** QUINTANAR DE LA ORDEN

- ## TALLER EDUCACIÓN MATERNAL Y PREPARACIÓN AL PARTO

  TALLER PARA IMPARTIR INFORMACIÓN, HERRAMIENTAS Y RECURSOS SOBRE EL PARTO Y POSPARTO, LACTANCIA Y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO

  Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** HERENCIA

- ## TALLER HIGIENE POSTURAL

  APRENDIZAJE DE PAUTAS DE REEDUCACIÓN POSTURAL A PARTIR DEL CORRECTO APOYO E IMPRONTA DE LOS PIES. A TRAVÉS DE EJERCICIOS PRÁCTICOS, SE ABORDA LA ALINEACIÓN CORPORAL Y LA ESTABILIDAD PARA PREVENIR Y CORREGIR MOLESTIAS O ALTERACIONES DE LA COLUMNA ASOCIADAS AL ENVEJECIMIENTO.

Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

Fecha de incio: 14/08/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** MOTA DEL CUERVO

- ## TALLER HIGIENE POSTURAL Y PREVENCIÓN DOLOR CRÓNICO LUMBAR

  ANATOMÍA LUMBAR, HIGIENE POSTURAL Y EJERCICIOS PARA DOLOR LUMBAR.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: ADULTOS (30-64a)

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** ALCAZAR II

- ## TALLER LACTANCIA

  EXPOSICIÓN DE INQUIETUDES, PROBLEMAS DE LACTANCIA, DUDAS, ETC RELACIONADA CON LA LACTANCIA MATERNA Y CRIANZA DEL BEBÉ.

  Tema: OTRO [1], ESCUELA DE CUIDADOS [51]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: MADRES EN FINAL DE GESTACIÓN O EN PERÍODO POSTPARTO Y LACTANCIA

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MOTILLA

- ## TALLER LACTANCIA

  EXPOSICÓN DE INQUIETUDES, PROBLEMAS DE LACTANCIA, DUDAS, ETC RELACIONADA CON LA LACTANCIA MATERNA Y CRIANZA DEL BEBÉ.

  Tema: OTRO [1], ESCUELA DE CUIDADOS [51]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: MADRES EN FINAL DE GESTACIÓN O EN PERÍODO POSTPARTO Y LACTANCIA

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** TARANCÓN

- ## TALLER LACTANCIA

  EXPOSICÓN DE INQUIETUDES, PROBLEMAS DE LACTANCIA, DUDAS, ETC RELACIONADA CON LA LACTANCIA MATERNA Y CRIANZA DEL BEBÉ.

  Tema: OTRO [1], ESCUELA DE CUIDADOS [51]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: MADRES EN FINAL DE GESTACIÓN O EN PERÍODO POSTPARTO Y LACTANCIA

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** CUENCA 4

- ## TALLER LACTANCIA Y CRIANZA

  LACTANCIA MATERNA Y CRIANZA.

  Tema: OTRO [1], LACTANCIA, MATERNA Y CRIANZA [57]

Recomendada para: INFANCIA (6-11a)

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** MADRIDEJOS

- ## TALLER MANEJO DE LA DIABETES

  ENSEÑAR A IDENTIFICAR SÍNTOMAS DE DIABETES Y SU MANEJO BÁSICO.

  Tema: OTRO [1], MOVILIDAD [58]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MADRIDEJOS

- ## TALLER PARA CUIDADORES DE PACIENTES INMOVILIZADOS.

  NOCIONES BÁSICAS SOBRE LA FORMA CORRECTA DE MOVILIZAR A LOS USUARIOS, PREVENIR LA APARICIÓN DE ULCERAS POR PRESIÓN, FACILITAR ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y OPORTUNA, MOVILIZACIONES PASIVAS E HIGIENE ÓPTIMA A LOS USUARIOS CON RESTRICCIÓN DE LA MOVILIDAD AUTÓNOMA.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: CUIDADORES DE PACIENTES CON DEPENDENCIA EN ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** SIGÜENZA

- ## TALLER PREVENCION CAIDAS

  FORMACIÓN SOBRE MOVILIZACIÓN SEGURA, USO DE ORTESIS PARA FACILITAR EL CUIDADO Y ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA.

  Tema: OTRO [1], MOVILIDAD SEGURA PARA LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA [59]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/01/2025

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MADRIDEJOS

- ## TALLER PREVENCIÓN CAIDAS EN AP

  PREVENCIÓN DE CAÍDAS. CHARLA TEÓRICO-PRÁCTICA.

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: MAYORES DE 64a

  Fecha de incio: 01/02/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** HIENDELAENCINA

- ## TALLER PREVENCION DE FRAGILIDAD

  PROGRAMA DE EJERCICIOS OTAGO PARA PREVENCION DE LA FRAGILIDAD

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

Recomendada para: MAYORES DE 64a

Fecha de incio: 01/01/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** TORRIJOS

- ## TALLER PREVENCIÓN DEL ACOSO EN ADOLESCENTES

  CLAVES PARA DETECTAR, INTERVENIR Y PREVENIR EL ACOSO ESCOLAR MEDIANTE DINÁMICAS DE GRUPO DONDE SE HABLE SIN JUICIOS DE ESTE PROBLEMA

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: ADOLESCENTES (12-17a)

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** SOCUÉLLAMOS

- ## TALLER SI TE VACUNAS, TE PROTEGES

  RECOMENDACIONES Y EFECTIVIDAD DE LAS VACUNAS EN EL ADULTO. VENTAJAS Y EFECTOS.

  Tema: OTRO [1], AUTOCUIDADOS [44]

  Recomendada para: ADULTOS (30-64a)

  Fecha de incio: 01/10/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** ALCÁZAR I

- ## TALLER SOBRE PREVENCIÓN DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.

  PREVENCIÓN DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.

  Tema: OTRO [1], PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL. [60]

  Recomendada para: ADOLESCENTES (12-17A)

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** ALCOBA

- ## TALLER: FOMENTANDO LA LACTANCIA MATERNA

  TALLER PRÁCTICO DIRIGIDO A MADRES Y FAMILIAS PARA APRENDER LAS PRINCIPALES POSTURAS DE LACTANCIA, DIFICULTADES Y MEJORAR LA TÉCNICA DE AMAMANTAMIENTO.

  Tema: OTRO [1], LACTANCIA [16]

  Recomendada para: EMBARAZADAS

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** VILLARROBLEDO

- ## TALLERES ONLINE PARA PACIENTES ONCOLÓGICOS, FAMILIAS Y ENTORNO

  DIRIGIDA A PACIENTES ONCOLÓGICOS, FAMILIARES Y ENTORNO PARA REDUCIR NIVELES DE ANSIEDAD Y ESTRÉS, MEJORA EN EL AFRONTAMIENTO DE LA ENFERMEDAD ONCOLÓGICA Y GESTIÓN DE EMOCIONES.

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: OTROS

Otra población recomendada: PACIENTES ONCOLÓGICOS, FAMILIARES Y ENTORNO

Fecha de incio: 01/04/2026

Centro de Salud / **Consultorio Local:** ALCÁZAR I

- ## TECNICAS DE AUTOCUIDADO Y MANEJO DE LA DIABETES EN POBLACIÓN DIABÉTICA Y CUIDADORES

  TALLER PARA OFRECER HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS EN LA MEJORA DEL CUIDADO DE LA SALUD EN LA DIABETES: CONTENIDOS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN, EL EJERCICIO FÍSICO, LOS CUIDADOS DE LA PIEL Y DE LOS PIES, ADECUACIÓN DE LA MEDICACIÓN, IDENTIFICACIÓN DE LOS SIGNOS DE ALARMA, ETC EN LA POBLACIÓN DIABÉTICA ADULTA Y SUS CUIDADORES Y/O CONVIVIENTES

  Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE [6]

  Recomendada para: OTROS

  Otra población recomendada: POBLACIÓN DIABÉTICA Y CUIDADORES

  Fecha de incio: 01/01/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** LA PUEBLA DE ALMORADIEL

- ## TEJIENDO NAVIDAD EN SALUD

  INTERVENCIÓN PARTICIPATIVA DE CARÁCTER COMUNITARIO ORIENTADA A FOMENTAR LA IMPLICACIÓN ACTIVA DE LA POBLACIÓN EN LA VIDA DEL CENTRO DE SALUD, MEDIANTE LA CREACIÓN COLABORATIVA DE UNA PIEZA ARTÍSTICA COLECTIVA CON TEMÁTICA NAVIDEÑA.

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/12/2025

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** SIGÜENZA

- ## TOMELLOSO ACTIVO. MAPEO PARTICIPATIVO DE ACTIVOS EN SALUD

  RUTA COMUNITARIA EN COLABORACIÓN CON LOS CENTROS DE BARRIO PARA CONOCER LOS ACTIVOS EN SALUD

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/10/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** TOMELLOSO 1

- ## TOMELLOSO ACTIVO. MAPEO PARTICIPATIVO DE ACTIVOS EN SALUD

  RUTA COMUNITARIA EN COLABORACIÓN CON LOS CENTROS DE BARRIO PARA CONOCER LOS ACTIVOS EN SALUD

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/10/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** TOMELLOSO 2

- ## UN, DOS, TRES…RECUERDA OTRA VEZ

  PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO, ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y EL FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES SOCIALES ENTRE LAS PERSONAS PARTICIPANTES.

  Tema: BIENESTAR EMOCIONAL [5]

  Recomendada para: MAYORES DE 64a

  Fecha de incio: 01/10/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** MONDÉJAR

- ## VIERNES SALUDABLES

  CONSEJOS DE SALUD SOBRE TEMAS DIVERSOS

  Tema: ACTIVIDAD FÍSICA [4]

  Recomendada para: POBLACIÓN GENERAL

  Fecha de incio: 01/10/2026

  Centro de Salud / **Consultorio Local:** TALAVERA 1-CENTRO

Pulsa en las flechas para ver más actividades

CAMPAÑA INFORMATIVA ‘HACEMOS SALUD'

Source URL: https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/salud-comunitaria/salud-participativa/agendas-salud-comunitaria

Links
[1] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/otro
[2] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/enfermedades-cronicas
[3] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/primeros-auxilios
[4] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica
[5] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional
[6] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/alimentacion
[7] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/cuidados-recien-nacido
[8] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/diabetes
[9] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria
[10] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/cuidado-cardiovascular
[11] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/prevencion-y-cuidados
[12] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/salud-bucodental
[13] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/cuidados-en-el-recien-nacido
[14] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/creacion-de-redes-de-apoyo
[15] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/educacion-sexual
[16] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/lactancia
[17] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/cuidadores-principales
[18] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/drogas
[19] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-en-el-embarazo-y-posparto
[20] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/deshabituacion-tabaquica
[21] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/promocion-de-la-salud-y-prevencion-de-enfermedades
[22] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/embarazo-parto-y-postparto
[23] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/consciencia-corporal-y-respiratoria
[24] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/menopausia
[25] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/embarazo-parto-y-posparto
[26] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/salud-sexual
[27] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/informacion-general-sobre-recursos-relacionados-con-la-salud
[28] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/adhesion-al-tratamiento

[29] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/rcp
[30] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/situaciones-de-emergencia
[31] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/estimulacion-cognitiva-orientacion-personal
[32] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/educacion-maternal
[33] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/salud-en-general
[34] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/lactancia-materna-y-crianza
[35] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/lactancia-materna-crianza-y-posparto
[36] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/lactancia-ciranza-y-posparto
[37] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/lactancia-crianza-y-posparto
[38] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/educacion-para-la-maternidad-y-la-paternidad
[39] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/funcionalidad-de-los-miembros-superiores
[40] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/salud-mental
[41] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/prevencion-del-dolor-de-espalda
[42] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/preparacion-la-maternidad-0
[43] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/prevencion-accidentes
[44] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/autocuidados
[45] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/prevencion-en-la-infancia
[46] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/autocuidado
[47] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/suelo-pelvico-en-el-posparto-y-climaterio
[48] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/alimentacion-complementaria
[49] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/cuidadoras
[50] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/cancer-de-mama
[51] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/escuela-de-cuidados
[52] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/lactancia-materna
[53] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/primeros-auxilios-reanimacion-cardiopulmonar-urgencias-emergencias
[54] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/recursos-para-realizar-maniobra-de-heimlich-en-ninos-y-aultos
[55] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/rcp-y-primeros-auxilios
[56] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/rebozo
[57] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/lactancia-materna-y-crianza-0
[58] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/movilidad
[59] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/movilidad-segura-para-las-actividades-de-la-vida-diaria
[60] https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/prevencion-de-enfermedades-de-transmision-sexual