

## **VIVE SANO, UNA SEMANA PARA SENTIRTE MEJOR [1]**

UNA SEMANA AL MES EN EL COLEGIO, CON SESIONES FORMATIVAS (RCP, REDES, HIGIENE BUCODENTAL, ADICCIONES) Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y CULTURALES.

- [Leer más sobre VIVE SANO, UNA SEMANA PARA SENTIRTE MEJOR](#) [1]

## **TALLER DE RELAJACION [2]**

TECNICAS DE RESPIRACIÓN, VISUALIZACIÓN, RELAJACION MUSCULAR PROGRESIVA Y ATENCIÓN PLENA PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD.

- [Leer más sobre TALLER DE RELAJACION](#) [2]

## **TECNICAS DE AUTOCUIDADO Y MANEJO DE LA DIABETES EN POBLACIÓN DIABÉTICA Y CUIDADORES [3]**

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

- [Leer más sobre TECNICAS DE AUTOCUIDADO Y MANEJO DE LA DIABETES EN POBLACIÓN DIABÉTICA Y CUIDADORES](#) [3]

## **GRUPO DE AYUDA MUTUA MAYORES ACTIVOS [4]**

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

- [Leer más sobre GRUPO DE AYUDA MUTUA MAYORES ACTIVOS](#) [4]

## **TALLER DE RELAJACION PARA ADULTOS [5]**

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

- [Leer más sobre TALLER DE RELAJACION PARA ADULTOS](#) [5]

## **Páginas**

- [primera](#) [6]
- [<](#) [7]
- ...
- [26](#) [8]
- [27](#) [9]
- [28](#) [10]
- [29](#) [7]
- 30
- [31](#) [11]
- [32](#) [12]
- [33](#) [13]
- [34](#) [14]
- ...
- [>](#) [11]
- [última](#) [15]

## Links

- [1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/vive-sano-una-semana-para-sentirte-mejor>
- [2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/taller-de-relajacion-0>
- [3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/tecnicas-de-autocuidado-y-manejo-de-la-diabetes-en-poblacion-diabetica-y-cuidadores>
- [4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/grupo-de-ayuda-mutua-mayores-activos>
- [5] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/taller-de-relajacion-para-adultos-0>
- [6] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional>
- [7] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=28>
- [8] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=25>
- [9] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=26>
- [10] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=27>
- [11] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=30>
- [12] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=31>
- [13] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=32>
- [14] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=33>
- [15] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=53>