

## **[UN, DOS, TRES...RECUERDA OTRA VEZ \[1\]](#)**

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

- [Leer más sobre UN, DOS, TRES...RECUERDA OTRA VEZ \[1\]](#)

## **[VIVE SANO: UNA SEMANA PARA SENTIRTE MEJOR \[2\]](#)**

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 \[2\]](#)

## **[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 \[3\]](#)

## **[TALLER DE RELAJACION PARA ADULTOS \[4\]](#)**

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

- [Leer más sobre TALLER DE RELAJACION PARA ADULTOS \[4\]](#)

## **[TALLER HIGIENE POSTURAL Y PREVENCIÓN DOLOR CRÓNICO LUMBAR \[5\]](#)**

ANATOMÍA LUMBAR, HIGIENE POSTURAL Y EJERCICIOS PARA DOLOR LUMBAR.

- [Leer más sobre TALLER HIGIENE POSTURAL Y PREVENCIÓN DOLOR CRÓNICO LUMBAR \[5\]](#)

## **Páginas**

- [1](#)
- [2 \[6\]](#)
- [3 \[7\]](#)
- [4 \[8\]](#)
- [5 \[9\]](#)
- [6 \[10\]](#)
- [7 \[11\]](#)
- [8 \[12\]](#)
- [9 \[13\]](#)
- ...
- [» \[6\]](#)
- [última \[14\]](#)

- [1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/un-dos-tresrecuerda-otra-vez-0>
- [2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/vive-sano-una-semana-para-sentirte-mejor-0>
- [3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/tecnicas-de-autocuidado-y-manejo-de-la-diabetes-en-poblacion-diabetica-y-cuidadores-0>
- [4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/taller-de-relajacion-para-adultos-2>
- [5] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/taller-higiene-postural-y-prevencion-dolor-cronico-lumbar-0>
- [6] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=1>
- [7] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=2>
- [8] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=3>
- [9] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=4>
- [10] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=5>
- [11] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=6>
- [12] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=7>
- [13] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=8>
- [14] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=46>