

[GIMNASIA PARA MAYORES](#) [1]

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

- [Leer más sobre GIMNASIA PARA MAYORES](#) [1]

[HABITOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS COLEGIOS DE PRIMARIA](#) [2]

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

- [Leer más sobre HABITOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS COLEGIOS DE PRIMARIA](#) [2]

[HÁBITOS SALUDABLES: ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO](#) [3]

PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES: ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y EJERCICIO FÍSICO COMO EJE DEL AUTOCUIDADO Y LA PREVENCIÓN.

- [Leer más sobre HÁBITOS SALUDABLES: ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO](#) [3]

[HUERTO SALUDABLE CON LOS MÁS JÓVENES](#) [4]

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.

- [Leer más sobre HUERTO SALUDABLE CON LOS MÁS JÓVENES](#) [4]

[MARCHA SALUDABLE EN ADULTOS Y MAYORES](#) [5]

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

- [Leer más sobre MARCHA SALUDABLE EN ADULTOS Y MAYORES](#) [5]

Páginas

- [primera](#) [6]
- [1](#) [7]
- ...
- [10](#) [8]
- [11](#) [9]
- [12](#) [10]
- [13](#) [7]
- 14
- [15](#) [11]
- [16](#) [12]
- [17](#) [13]
- [18](#) [14]
- ...
- [1](#) [11]
- [última](#) [15]

Links

- [1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/gimnasia-para-mayores-2>
- [2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/habitos-de-vida-saludable-en-los-colegios-de-primaria-0>
- [3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/habitos-saludables-alimentacion-y-ejercicio-0>
- [4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/huerto-saludable-con-los-mas-jovenes-0>
- [5] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/marcha-saludable-en-adultos-y-mayores-0>
- [6] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica>
- [7] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=12>
- [8] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=9>
- [9] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=10>
- [10] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=11>
- [11] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=14>
- [12] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=15>
- [13] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=16>
- [14] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=17>
- [15] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=47>