

## **MERIENDA SALUDABLE DESDE EL RINCÓN DE LECTURA [1]**

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.

- [Leer más sobre MERIENDA SALUDABLE DESDE EL RINCÓN DE LECTURA](#) [1]

## **7000PASOSX [2]**

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

- [Leer más sobre 7000PASOSX](#) [2]

## **SIENTETE FUERTE. PROGRAMA DE MEJORA DE LA FUERZA Y HABILIDADES FÍSICAS EN ADULTOS MAYORES. [3]**

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

- [Leer más sobre SIENTETE FUERTE. PROGRAMA DE MEJORA DE LA FUERZA Y HABILIDADES FÍSICAS EN ADULTOS MAYORES.](#) [3]

## **ACTÍVATE +65 [4]**

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

- [Leer más sobre ACTÍVATE +65](#) [4]

## **EJERCICIO FÍSICO PARA PREVENCIÓN DEL FRAGILIDAD Y SARCOPENIA [5]**

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

- [Leer más sobre EJERCICIO FÍSICO PARA PREVENCIÓN DEL FRAGILIDAD Y SARCOPENIA](#) [5]

## **Páginas**

- [primera](#) [6]
- [1](#) [7]
- ...
- [35](#) [8]
- [36](#) [9]
- [37](#) [10]
- [38](#) [7]
- 39
- [40](#) [11]
- [41](#) [12]
- [42](#) [13]
- [43](#) [14]
- ...
- [11](#) [11]
- [última](#) [15]

## Links

- [1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/merienda-saludable-desde-el-rincon-de-lectura>
- [2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/7000pasosx-12>
- [3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/sientete-fuerte-programa-de-mejora-de-la-fuerza-y-habilidades-fisicas-en-adultos-mayores-0>
- [4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/activate-65>
- [5] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/ejercicio-fisico-para-prevencion-del-fragilidad-y-sarcopenia>
- [6] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica>
- [7] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=37>
- [8] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=34>
- [9] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=35>
- [10] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=36>
- [11] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=39>
- [12] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=40>
- [13] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=41>
- [14] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=42>
- [15] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=46>