

[AFRONTAMIENTO ACTIVO DOLOR PERSISTENTE](#) [1]

INFORMACIÓN PARA CONOCER EL DOLOR JUNTO CON ACTIVIDADES DE AFRONTAMIENTO ACTIVO

- [Leer más sobre AFRONTAMIENTO ACTIVO DOLOR PERSISTENTE](#) [1]

[ESCUELA DE ESPALDA](#) [2]

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

- [Leer más sobre ESCUELA DE ESPALDA](#) [2]

[LACTANCIA, EMBARAZO, PUERPERIO](#) [3]

FOMENTO Y EL MANTENIMIENTO DE LA LACTANCIA MATERNA CON PERIODICIDAD QUINCENAL.

- [Leer más sobre LACTANCIA, EMBARAZO, PUERPERIO](#) [3]

[ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS](#) [4]

CONOCER Y APRENDER A UTILIZAR LOS ELEMENTOS DEL ESPACIO PÚBLICO QUE MEJORAN LA FUERZA MUSCULAR EN LAS PERSONAS MAYORES
PARA MEJORAR SU MOVILIDAD Y FAVORECER SU INDEPENDENCIA.
COMPARTIR ESPACIO Y TIEMPO CON PERSONAS DE SU COMUNIDAD PARA AFIANZAR LAZOS Y CREAR REDES DE APOYO.

- [Leer más sobre ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS](#) [4]

[RUTAS SALUDABLES](#) [5]

RUTA SALUDABLE CON DIFERENTES OBJETIVOS: INTEGRACIÓN DE LOS VECINOS DEL CASCO, CONOCER EL BARRIO, SU PATRIMONIO CULTURAL Y SUS RECURSOS NATURALES.

- [Leer más sobre RUTAS SALUDABLES](#) [5]

Páginas

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

Source URL: <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=2>

Links

[1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/afrontamiento-activo-dolor-persistente>

[2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/escuela-de-espalda-2>

- [3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/lactancia-embarazo-puerperio>
- [4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/envejecimiento-activo-y-prevencion-de-caidas>
- [5] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/rutas-saludables>
- [6] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico>
- [7] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=1>
- [8] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=3>
- [9] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=4>
- [10] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=5>
- [11] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=6>
- [12] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=7>
- [13] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=8>
- [14] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=12>