

[PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD](#) [1]

VALORACIÓN DEL ESTADO DE FRAGILIDAD EN PERSONAS A PARTIR DE LOS 70 AÑOS Y MEJORA DE LA CAPACIDAD FÍSICA, MEJORA DE LA FUERZA MUSCULAR Y MEJORA DEL EQUILIBRIO, SIGUIENDO EL MODELO "VIVIFRAIL".

- [Leer más sobre PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD](#) [1]

[PASEOS SALUDABLES](#) [2]

RUTAS URBANAS CON EL OBJETIVO DE AUMENTAR EL EJERCICIO FÍSICO, LAS RELACIONES SOCIALES Y CONOCER LOS RECURSOS COMUNITARIOS

- [Leer más sobre PASEOS SALUDABLES](#) [2]

[VENTILACIO?N EMOCIONAL](#) [3]

GRUPO DE APOYO PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL Y TRABAJO DE LAS HABILIDADES DE RELACIÓN Y COMUNICACIÓN

- [Leer más sobre VENTILACIO?N EMOCIONAL](#) [3]

[EDUCANDO EN EL APRENDIZAJE](#) [4]

HITOS DEL DESARROLLO PSICOMOTOR, MATERNIDAD/PATERNIDAD DESDE LA DIVERSIDAD FUNCIONAL, PORTEO, ESTIMULANDO LA LECTURA EN VOZ ALTA, ACEPTANDO LAS EMOCIONES, EDUCANDO DESDE EL ARTE, EXPONERSE EN RRSS, NACER EN EL CASCO.

- [Leer más sobre EDUCANDO EN EL APRENDIZAJE](#) [4]

[LACTANCIA, EMBARAZO, PUERPERIO](#) [5]

INFORMACIÓN ACERCA DE CUIDADOS EN EL EMBARAZO, PUERPERIO Y LACTANCIA. PUNTO DE ENCUENTRO PARA RESOLVER DUDAS Y ENCONTRAR APOYO PROFESIONAL Y ENTRE IGUALES.

- [Leer más sobre LACTANCIA, EMBARAZO, PUERPERIO](#) [5]

Páginas

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

Source URL: <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=3>

Links

[1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/prevencion-de-la-fragilidad>

- [2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/paseos-saludables-11>
- [3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/ventilacion-emocional>
- [4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/educando-en-el-aprendizaje>
- [5] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/lactancia-embarazo-puerperio-0>
- [6] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico>
- [7] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=2>
- [8] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=1>
- [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>