

[ACTIVIDAD INTERGENERACIONAL](#) [1]

SENDERISMO Y YINCANA

- [Leer más sobre ACTIVIDAD INTERGENERACIONAL](#) [1]

[MENOPAUSIA: UNA MIRADA AMABLE PARA TRANSITAR LOS CAMBIOS.](#) [2]

SÍNTOMAS Y TRATAMIENTOS EN LA ESFERA FÍSICA, EMOCIONAL Y AFECTO-SEXUAL. EMPODERAR A LAS MUJERES PARA QUE, EN CASO DE SUFRIR SÍNTOMAS DE MANERA INTENSA, CONSULTEN Y PUEDAN MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA. FOMENTAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACORDE A LAS NECESIDADES FISIOLÓGICAS DE ESTA ETAPA. ANIMAR A VIVIR LA MENOPAUSIA DE FORMA ACTIVA, POSITIVA Y SANA.

- [Leer más sobre MENOPAUSIA: UNA MIRADA AMABLE PARA TRANSITAR LOS CAMBIOS.](#) [2]

[JORNADAS ALZHEIMER](#) [3]

INFORMACIÓN SOBRE DIVERSOS TEMAS RELACIONADOS CON EL ALZHEIMER

- [Leer más sobre JORNADAS ALZHEIMER](#) [3]

[ALIMENTACIÓN Y DEPORTE EN LA LUDOTECA](#) [4]

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA.

LAS ACTIVIDADES SON LAS SIGUIENTES (SE PUEDEN IR MODIFICANDO):- CUENTO “EL VIAJE DEL BRÓCOLI”: SE CUENTA EL CUENTO PARA FOMENTAR LA REFLEXIÓN SOBRE UNA DIETA EQUILIBRADA.

-JUEGO CON DIBUJOS GRANDES DE MUÑECOS Y VELCRO: EXPLICAS A LOS NIÑOS QUE TIENEN QUE COLOCAR LOS ALIMENTOS QUE LES DEMOS EN EL MUÑECO “CONTENTO” SI SON ALIMENTOS SALUDABLES Y EN EL “TRISTE” SI SON ALIMENTOS NO SALUDABLES.

- CRUCIGRAMA TEMÁTICO (SOBRE ACTIVIDADES SALUDABLES DE LA VIDA COTIDIANA), PARA LOS MÁS MAYORES.

- DIBUJO PARA LOS MÁS PEQUEÑOS.

- [Leer más sobre ALIMENTACIÓN Y DEPORTE EN LA LUDOTECA](#) [4]

[COLETOUR](#) [5]

USO DE RECURSOS SANITARIOS, DESAYUNO SALUDABLE Y VISITA GUIADA AL CENTRO DE SALUD.

- [Leer más sobre COLETOUR](#) [5]

Páginas

- [primera](#) [6]
- [1](#) [7]
- ...
- [4](#) [8]
- [5](#) [9]
- [6](#) [10]
- [7](#) [7]
- 8
- [9](#) [11]
- [10](#) [12]
- [11](#) [13]
- [12](#) [14]
- [13](#) [11]
- [última](#) [15]

Source URL: <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=7>

Links

- [1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/actividad-intergeneracional>
- [2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/menopausia-una-mirada-amable-para-transitar-los-cambios>
- [3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/jornadas-alzheimer-0>
- [4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/alimentacion-y-deporte-en-la-ludoteca>
- [5] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/coletour>
- [6] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico>
- [7] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=6>
- [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=8>
- [12] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=9>
- [13] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=10>
- [14] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=11>
- [15] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=12>