

[PASEOS SALUDABLES](#) [1]

PASEO SALUDABLE PARA PROMOCIONAR ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y CREAR REDES VECINALES PARA PREVENIR SOLEDAD NO DESEADA.

- [Leer más sobre PASEOS SALUDABLES](#) [1]

[RESTAURACION DE MUEBLES](#) [2]

RESTAURACIÓN DE MUEBLES ANTIGUOS, EJERCITANDO LAS DIFERENTES HABILIDADES MANUALES, A LA VEZ QUE SOCIALIZAN , PARA MEJORAR EL BIENESTAR EMOCIONAL Y EVITAR LA SOLEDAD NO DESEADA.

- [Leer más sobre RESTAURACION DE MUEBLES](#) [2]

[GIMNASIA PARA ADULTOS MAYORES DE 60 AÑOS](#) [3]

ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDO A PERSONAS MAYORES, ORIENTADO A LA MEJORA DE LA MOVILIDAD, LA FUERZA MUSCULAR, EL EQUILIBRIO Y LA RESISTENCIA FUNCIONAL, CON EL OBJETIVO DE MANTENER LA AUTONOMÍA PERSONAL Y PREVENIR LA FRAGILIDAD ASOCIADA AL ENVEJECIMIENTO.LA ACTIVIDAD INCLUYE EJERCICIOS DE GIMNASIA SUAVE Y CONTROLADA, COMBINANDO TRABAJO DE MOVILIDAD ARTICULAR, FORTALECIMIENTO MUSCULAR DE BAJA INTENSIDAD, EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN, ASÍ COMO ESTIRAMIENTOS FINALES.

- [Leer más sobre GIMNASIA PARA ADULTOS MAYORES DE 60 AÑOS](#) [3]

[7000PASOSX](#) [4]

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

- [Leer más sobre 7000PASOSX](#) [4]

[SENDERISMO MAYORES DE 60 AÑOS](#) [5]

SENDERISMO ADAPTADO, DIRIGIDA A PERSONAS MAYORES, ORIENTADA A FOMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR AL AIRE LIBRE, MEJORAR LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR, LA MOVILIDAD Y EL EQUILIBRIO, Y PROMOVER EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL.

- [Leer más sobre SENDERISMO MAYORES DE 60 AÑOS](#) [5]

Páginas

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

Links

- [1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/paseos-saludables>
- [2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/restauracion-de-muebles-0>
- [3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/gimnasia-para-adultos-mayores-de-60-anos>
- [4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/7000pasosx>
- [5] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/senderismo-mayores-de-60-anos>
- [6] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/ciudad-real>
- [7] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/ciudad-real?page=11>
- [8] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/ciudad-real?page=8>
- [9] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/ciudad-real?page=9>
- [10] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/ciudad-real?page=10>
- [11] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/ciudad-real?page=13>
- [12] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/ciudad-real?page=14>
- [13] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/ciudad-real?page=15>
- [14] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/ciudad-real?page=16>
- [15] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/ciudad-real?page=23>