

ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS [1]

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](#) [1]

TALLER DE PREVENCIÓN DEL DOLOR DE ESPALDA [2]

CÓMO CUIDAR TU ESPALDA, DESDE CONSEJOS DE HIGIENE POSTURAL, HASTA EJERCICIOS BENEFICIOSOS PARA PREVENIR EL DOLOR.

- [Leer más sobre TALLER DE PREVENCIÓN DEL DOLOR DE ESPALDA](#) [2]

EDUCACIÓN AL NACIMIENTO [3]

APOYO EN EL CUIDADO DEL RECIÉN NACIDO Y LACTANTE, ASÍ COMO LAS HERRAMIENTAS NECESARIAS PARA AFRONTAR EL PUERPERIO

- [Leer más sobre EDUCACIÓN AL NACIMIENTO](#) [3]
- [Leer más sobre](#) [4]

PASEOS SALUDABLES [5]

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

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

Páginas

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

Source URL: <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/ciudad-real?page=4>

Links

- [1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/envejecimiento-activo-y-prevencion-de-caidas>
[2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/taller-de-prevencion-del-dolor-de-espalda>
[3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/educacion-al-nacimiento>
[4] <https://sanidad.castillalamancha.es/node/187078>
[5] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/paseos-saludables-11>
[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=3>
- [8] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/ciudad-real?page=1>
- [9] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/ciudad-real?page=2>
- [10] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/ciudad-real?page=5>
- [11] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/ciudad-real?page=6>
- [12] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/ciudad-real?page=7>
- [13] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/ciudad-real?page=8>
- [14] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/ciudad-real?page=23>