

[ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EJERCICIO FÍSICO](#) [1]

ADAPTACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN A CADA ETAPA Y PROCESO DE LA ENFERMEDAD, EL EJERCICIO FÍSICO Y PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

- [Leer más sobre ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EJERCICIO FÍSICO](#) [1]

[MARCHA SALUDABLE EN ADULTOS Y MAYORES](#) [2]

SALIDA AL AIRE LIBRE PARA REALIZAR EJERCICIO FISICO Y REFORZAR EL CONTACTO CON LA COMUNIDAD PARA PREVENIR LA SOLEDAD NO DESEADA, Y ENFERMEDADES CRÓNICAS CARDIO VASCULARES

- [Leer más sobre MARCHA SALUDABLE EN ADULTOS Y MAYORES](#) [2]

[PASEANDO EL TOBOSO](#) [3]

PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y RELACIONES SOCIALES MEDIANTE RUTAS CULTURALES POR EL ENTORNO.

- [Leer más sobre PASEANDO EL TOBOSO](#) [3]

[JORNADAS DE AFRONTAMIENTO ACTIVO DEL DOLOR CRÓNICO](#) [4]

FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PACIENTE CON DOLOR CRÓNICO PARA CONCIENCIAR DE LA IMPORTANCIA DE SU IMPLICACIÓN EN LA BUENA EVOLUCIÓN DE SU PATOLOGÍA

- [Leer más sobre JORNADAS DE AFRONTAMIENTO ACTIVO DEL DOLOR CRÓNICO](#) [4]

[TALLER DE RELAJACION PARA ADULTOS](#) [5]

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN ABDOMINAL, Y RESPIRACIÓN PARA LOGRAR EL CONTROL DE LA ANSIEDAD Y REDUCIR EL ESTRÉS EN LA POBLACIÓN ADULTA

- [Leer más sobre TALLER DE RELAJACION PARA ADULTOS](#) [5]

Páginas

- 1
- [2](#) [6]
- [3](#) [7]
- [4](#) [8]
- [5](#) [6]
- [última](#) [8]

Source URL: <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/quintanar-de-la-orden>

Links

- [1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/alimentacion-saludable-y-ejercicio-fisico>
[2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/marcha-saludable-en-adultos-y-mayores>
[3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/paseando-el-toboso>
[4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/jornadas-de-afrontamiento-activo-del-dolor-cronico-0>
[5] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/taller-de-relajacion-para-adultos-0>
[6] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/quintanar-de-la-orden?page=1>
[7] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/quintanar-de-la-orden?page=2>
[8] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/quintanar-de-la-orden?page=3>