

ESCUELA DE ESPALDA [1]

CUIDADOS Y MECANISMOS DE PROTECCIÓN DE LA COLUMNA VERTEBRAL, PARA QUE EL INDIVIDUO QUE SUFRE DOLOR VERTEBRAL, VUELVA A LA ACTIVIDAD NORMAL Y PREVENGA FUTUROS EPISODIOS

- [Leer más sobre ESCUELA DE ESPALDA](#) [1]

SIENTETE FUERTE. PROGRAMA DE MEJORA DE LA FUERZA Y HABILIDADES FÍSICAS EN ADULTOS MAYORES. [2]

EJERCICIO DE FUERZA PARA DOTAR DE HABILIDADES SUFICIENTES A LA POBLACIÓN PARA INCORPORARLO A SUS RUTINAS DIARIAS CON SEGURIDAD Y CONFIANZA. CIRCUITO POR ESTACIONES.

- [Leer más sobre SIENTETE FUERTE. PROGRAMA DE MEJORA DE LA FUERZA Y HABILIDADES FÍSICAS EN ADULTOS MAYORES.](#) [2]

ABORDAJE SOLEDAD NO DESEADA [3]

ESTABLECER LAZOS ENTRE LAS PERSONAS MAYORES EN RIESGO DE AISLAMIENTO SOCIAL Y LA COMUNIDAD Y FACILITARLES HERRAMIENTAS PARA RELACIONARSE CON SU ENTORNO.

- [Leer más sobre ABORDAJE SOLEDAD NO DESEADA](#) [3]

ESCUELA CUIDADORES [4]

MEJORAR LA CAPACIDAD DE LAS PERSONAS CUIDADORAS PARA PRESTAR MEJOR ATENCIÓN Y CUIDADOS, ASÍ COMO SU PROPIO ESTADO DE SALUD

- [Leer más sobre ESCUELA CUIDADORES](#) [4]

Source URL: <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/cuenca-1>

Links

[1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/escuela-de-espalda-0>

[2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/sientete-fuerte-programa-de-mejora-de-la-fuerza-y-habilidades-fisicas-en-adultos-mayores>

[3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/abordaje-soledad-no-deseada>

[4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/escuela-cuidadores>