

[RUTAS SALUDABLES](#) [1]

RUTA SALUDABLE CON DIFERENTES OBJETIVOS: INTEGRACIÓN DE LOS VECINOS DEL CASCO, CONOCER EL BARRIO, SU PATRIMONIO CULTURAL Y SUS RECURSOS NATURALES.

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

[CINE DE VERANO](#) [2]

CINE DE VERANO Y COLOQUIO PARA FOMENTAR RELACIÓN VECINAL Y REDUCIR SOLEDAD.

- [Leer más sobre CINE DE VERANO](#) [2]

[CUIDANDO NUESTRA SALLUD MENTAL DURANTE LA CRIANZA](#) [3]

REFUERZO DE LA AUTOESTIMA DE LOS PROGENITORES, TRABAJANDO LOS ROLES PARENTALES Y FAMILIARES, CUIDADO DEL YO Y LA PAREJA, FAVORECER LA SEGURIDAD Y LA AUTONOMÍA..

- [Leer más sobre CUIDANDO NUESTRA SALLUD MENTAL DURANTE LA CRIANZA](#) [3]

[RECUPERACION SUELO PELVICO EN EL PUERPERIO](#) [4]

RECUPERACIÓN DEL SUELO PÉLVICO EN EL PUERPERIO.

- [Leer más sobre RECUPERACION SUELO PELVICO EN EL PUERPERIO](#) [4]

[PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD](#) [5]

VALORACIÓN DEL ESTADO DE FRAGILIDAD EN PERSONAS A PARTIR DE LOS 70 AÑOS Y MEJORA DE LA CAPACIDAD FÍSICA, MEJORA DE LA FUERZA MUSCULAR Y MEJORA DEL EQUILIBRIO, SIGUIENDO EL MODELO "VIVIFRAIL".

- [Leer más sobre PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD](#) [5]

Páginas

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

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

Links

- [1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/rutas-saludables>
[2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/cine-de-verano>
[3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/cuidando-nuestra-sallud-mental-durante-la-crianza>
[4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/recuperacion-suelo-pelvico-en-el-puerperio>
[5] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/prevencion-de-la-fragilidad>
[6] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/toledo-1-sillera?page=1>
[7] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/toledo-1-sillera?page=2>