

[CONTROLA EL DOLOR DE TUS ARTICULACIONES](#) [1]

AUTOCUIDADO PARA PACIENTES CON PATOLOGÍAS CRÓNICAS MUSCULO-ESQUELÉTICAS. LOS EJERCICIOS DE AUTOCUIDADO SERÁN CREADOS Y PAUTADOS POR FISIOTERAPEUTA DEL CS, SEGÚN LAS NECESIDADES DE LOS PACIENTES.

- [Leer más sobre CONTROLA EL DOLOR DE TUS ARTICULACIONES](#) [1]

[RESPIRA Y ALIVIA TU ANSIEDAD](#) [2]

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN PARA EL ALIVIO Y CONTROL DE ESTADOS DE ANSIEDAD

- [Leer más sobre RESPIRA Y ALIVIA TU ANSIEDAD](#) [2]

[PASEOS SALUDABLES POR EL BONILLO](#) [3]

PASEOS SALUDABLES CON TRAYECTOS DISEÑADOS PARA FOMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA Y ACCESIBLE A LA POBLACIÓN. Y TAMBIÉN FOMENTAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES ENTRE LOS PARTICIPANTES. EL AYUNTAMIENTO COLABORARÁ PROPORCIONANDO TAMBIÉN SEGURIDAD AL RECORRIDO, SI ASÍ LO PRECISARÁ.

- [Leer más sobre PASEOS SALUDABLES POR EL BONILLO](#) [3]

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

Links

[1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/controla-el-dolor-de-tus-articulaciones>

[2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/respira-y-alivia-tu-ansiedad>

[3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/paseos-saludables-por-el-bonillo>