

EJERCICIO FÍSICO PARA PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD Y SARCOPENIA **[1]**

EJERCICIO MULTICOMPONENTE PARA MAYORES PARA MEJORAR FUERZA, MOVILIDAD Y EQUILIBRIO.

- [Leer más sobre EJERCICIO FÍSICO PARA PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD Y SARCOPENIA](#) [1]

EJERCICIO FÍSICO PARA PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD Y SARCOPENIA **[2]**

EJERCICIO MULTICOMPONENTE PARA MAYORES PARA MEJORAR FUERZA, MOVILIDAD Y EQUILIBRIO.

- [Leer más sobre EJERCICIO FÍSICO PARA PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD Y SARCOPENIA](#) [2]

ALIMENTACIÓN SALUDABLE DESDE CASA [3]

HÁBITOS ALIMENTARIOS DESDE EL ENTORNO FAMILIAR. MENÚS EQUILIBRADOS. ELECCIÓN DE ALIMENTOS SALUDABLES Y LA PREVENCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS POCO SALUDABLES.

- [Leer más sobre ALIMENTACIÓN SALUDABLE DESDE CASA](#) [3]

EJERCICIO FÍSICO PARA PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD Y SARCOPENIA **[4]**

EJERCICIO MULTICOMPONENTE PARA MAYORES PARA MEJORAR FUERZA, MOVILIDAD Y EQUILIBRIO.

- [Leer más sobre EJERCICIO FÍSICO PARA PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD Y SARCOPENIA](#) [4]

HUERTO SALUDABLE CON LOS MÁS JÓVENES [5]

VISITA ESCOLAR A LOS HUERTOS: ACTIVIDAD DIRIGIDA A NIÑOS Y PERSONAS MAYORES. LOS MAYORES, PROPIETARIOS DE LOS HUERTOS, GUIARÁN A LOS ALUMNOS DEL COLEGIO EN UN RECORRIDO DONDE PODRÁN COMPARTIR SUS CONOCIMIENTOS SOBRE AGRICULTURA Y LA VIDA EN EL CAMPO. LOS NIÑOS APRENDERÁN DE PRIMERA MANO CÓMO SE CULTIVA Y SE CUIDA LA TIERRA, MIENTRAS QUE LOS MAYORES TENDRÁN LA OPORTUNIDAD DE TRANSMITIR SU EXPERIENCIA, SENTIRSE ÚTILES Y VALORADOS POR LA SOCIEDAD.

- [Leer más sobre HUERTO SALUDABLE CON LOS MÁS JÓVENES](#) [5]

Páginas

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

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

Links

- [1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/ejercicio-fisico-para-prevencion-de-la-fragilidad-y-sarcopenia-1>
[2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/ejercicio-fisico-para-prevencion-de-la-fragilidad-y-sarcopenia-0>
[3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/alimentacion-saludable-desde-casa>
[4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/ejercicio-fisico-para-prevencion-de-la-fragilidad-y-sarcopenia>
[5] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/huerto-saludable-con-los-mas-jovenes>
[6] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/sisante?page=1>