Published on *Servicio de Salud de Castilla-La Mancha* (https://sanidad.castillalamancha.es)

SIENTETE FUERTE. PROGRAMA DE MEJORA DE LA FUERZA Y HABILIDADES FÍSICAS EN ADULTOS MAYORES. [1]

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. [1]

ABORDAJE SOLEDAD NO DESEADA [2]

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 [2]

ESCUELA DE ESPALDA [3]

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 [3]

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

Links
[1] https://sanidad.castillalamancha.es/content/sientete-fuerte-programa-de-mejora-de-la-fuerza-y-habilidades-fisicas-en-adultos-mayores
[2] https://sanidad.castillalamancha.es/content/abordaje-soledad-no-deseada
[3] https://sanidad.castillalamancha.es/content/escuela-de-espalda