

# Abril

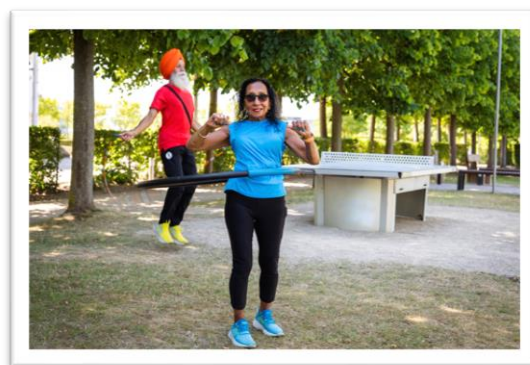
2026

## Hábitos saludables

### Hábitos saludables

Los hábitos saludables son esenciales en la prevención y mantenimiento de la calidad de vida y la salud.

Este mes conoceremos acciones que se pueden incorporar en el día a día para ayudar a prolongar una buena calidad de vida.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
			FESTIVO	FESTIVO		
6	7	8	9	10	11	12
<b>MDB en CSS Guindalera</b>	<b>Grupo paseos del barrio "Menos plato y más suela de zapato."</b>	<b>Grupo Tertulia en CSS Guindalera.</b>		<b>Grupo Terapéutico de Bienestar Emocional en CSS Guindalera</b>		
13	14	15	16	17	18	19
	<b>Grupo paseos del barrio "Menos plato y más suela de zapato."</b>	<b>Grupo Tertulia en CSS Guindalera.</b>	<b>Grupo participación ciudadana de personas mayores en Guindalera</b>	<b>Grupo familias en CSM</b>		
20	21	22	23	24	25	26
	<b>Grupo paseos del barrio "Menos plato y más suela de zapato."</b>	<b>Grupo Tertulia en CSS Guindalera.</b>	<b>Post: hábitos saludables</b>	<b>Grupo Terapéutico de Bienestar Emocional en CSS Guindalera</b>		
27	28	29	30			
	<b>Grupo paseos del barrio "Menos plato y más suela de zapato."</b>	<b>Grupo Tertulia en CSS Guindalera.</b>	<b>Grupo participación ciudadana de personas mayores en Guindalera</b>			

Las fechas del documento son aproximadas y variarán en función de la evaluación de la capacidad de actividades grupales y presenciales, previamente coordinado con Distrito.

Para contactar con el proyecto: [salamancasenes@abd-ong.org](mailto:salamancasenes@abd-ong.org) - 671600977