

PARA MÁS INFORMACIÓN,
CONTACTA CON TU CEAS
O EN EL 947 25 86 45



Mantenerse activo física y
mentalmente es el secreto
para un envejecimiento
saludable y pleno

Vida Saludable

Programa de
Envejecimiento Activo



Diputación
de Burgos



Servicios Sociales
de Castilla y León

¿DÓNDE SE LLEVARÁ A CABO?

Adrada de Haza	Ameyugo	Baños de Valdearados	Barbadillo del Mercado	Basconcillos del Tozo
Belbimbre	Belorado	Brazacorta	Busto de Bureba	Cabañes de Esgueva
Campolara	Canicosa de la Sierra	Castrillo de Murcia	Castrobarito	Castrojeriz
Cavia	Cilleruelo de Abajo	Covarrubias	Estépar	Frías
Grijalba	Guadilla de Villamar	Hontoria del Pinar	Hontoria de Valdearados	Hortigüela
Huerta de Abajo	Huerta de Arriba	La Parte de Bureba	La Puebla de Arganzón	Las Quintanillas
Loma de Montija	Milagros	Miraveche	Modúbar de la Cuesta	Modúbar de la Emparedada
Montorio	Neila	Nofuentes	Pampliega	Pancorbo
Pedrosa del Príncipe	Pradoluengo	Puentedura	Quincoces de Yuso	Quintana Martín Galíndez
Quintanadueñas	Quintanaélez	Quintanarraya	Quintanas de Valdelucio	Quintanilla del Agua
Regumiel de la Sierra	Royuela de Río Franco	Salas de los Infantes	San Martín de Humada	San Zadornil
Santa Inés	Santibáñez de Esgueva	Santibáñez Zarzaguda	Sasamón	Sedano
Soncillo	Sopeñano de Mena	Sotopalacios	Sotovellanos	Sotresgudo
Santa Gadea del Cid	Santa M. ^a Ribaredonda	Santo Domingo de Silos	Tordómar	Torrecilla del Monte
Treviño	Ubierna	Villafranca Montes de Oca	Villafruela	Villahizán de Treviño
Villahoz	Villalmanzo	Villangómez	Villanueva de Argaño	Villanueva Río Ubierna
Villanueva Soportilla	Villaquirán de los Infantes	Villarmero	Yudego	Zael

VIDA SALUDABLE

Con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas mayores de nuestra provincia, desde los CEAS de la Diputación de Burgos, hemos diseñado la actividad **VIDA SALUDABLE**.

De forma dinámica y amena, trabajaremos a lo largo de diferentes sesiones durante dos periodos en 2025, de febrero a mayo y de octubre a diciembre:

- Hábitos para la salud física.
- Estimulación cognitiva.
- Salud emocional.
- Competencias para la vida autónoma.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Personas mayores de 60 años que vivan en municipios de la provincia de Burgos de menos de 20.000 habitantes.

