💪 BENESTAR FÍSIC

GIMNÀSTICA +60 / SALA POLIVALENT
A càrrec de Marta Barretina
Els dimarts de 10 a 11 h
A la Sala Polivalent
Inici: 29 de setembre

GIMNÀSTICA +60 / CASAL XALEM (ROSA LAU)
A càrrec d'Aina Pont
Els divendres de 10.15 a 11.15 h
Al Casal Xalem (Rosa Lau)
Inici: 2 d'octubre

IOGA AL MAR / PLAÇA UNIVERS (RIELLS)
A càrrec d'Anna Ribalta
Setembre: divendres 25 de 16.30 a 17.30 h
Octubre: divendres 9, 16, 19 (dilluns), 30 de 16.30 a 17.30 h
Novembre: divendres 6 i 13 de 15.30 a 16.30 h
Inici: 25 de setembre
En cas de mal temps, s'anul·larà l'activitat i es reprogramarà.

📲 ACTIVITATS DIGITALS

TALLER D'EDICIÓ DE VÍDEO AMB EL MÒBIL / BIBLIOTECA DEL CASAL DEL JUBILAT
A càrrec de Wave Estudi Creatiu
Els dilluns de 10 a 11.30 h
Inici: 19 d'octubre

🧠 BENESTAR EMOCIONAL I COGNITIU

TALLER DE BENESTAR "RECONNECTA" / CASAL XALEM (ROSA LAU)
A càrrec de Gemma Sunyer
Els divendres de 11.15 a 12.30 h
*inscripció preferent a qui va fer la primera part de l'activitat entre abril i juny de 2026.

JOC, PARAULA I PENSAMENT: UN ESPAI PER ACTIVAR LA MENT I GENERAR CONVERSA / SALA POLIVALENT DEL CASAL DEL JUBILAT
a càrrec de Meri Raurich, de Cercles Vius
Els dimecres de 10 a 11.30 h

🤝 ENTRE +60s

ARTTERÀPIA
Els divendres a les 10 h
Biblioteca del Casal del Jubilat

TALLER DE BILLAR
Els dijous a les 16 h
Al bar del Casal del Jubilat

TALLER DE GANXET
Els divendres a les 17 h
Biblioteca del Casal del Jubilat

➕ ALTRES ACTIVITATS D'INTERÈS

DES DEL CAP
TENNIS TAULA: dilluns de 9.30 a 11 h
CAMINADES: els dijous a les 10 h
QI GONG: dimecres de 10 a 11 h i de 11 a 12 h
DANSA CONSCIENT: dilluns de 10 a 11 h
MINDFULNESS: 6 i 20 d'octubre, 3 i 17 de novembre, 15 de desembre
FUTBOL +60: divendres a les 10 (pendent data d'inici)
Inscripcions i més informació al CAP.

DES DEL CASAL DEL JUBILAT
GIMNÀSTICA CORPORAL: dilluns i dimecres de 16:45 a 17:45 h
BALL I MÚSICA EN VIU: diumenges a les 18.30 h
TEATRE: dijous de 17 a 18.30 h
Més informació al Casal del Jubilat

DES DE DIPSALUT
GIMNÀSTICA: els dimecres de 10 a 11 fora de la Sala Polivalent
MARXA NÒRDICA: els dimarts de 16 a 17 h
Inscripcions i més informació al 609 17 61 90.

TAI-TXI
Diversos grups depenent del nivell.
Més informació a l'Oficina +60

PUNT ÒMNIA
Suport a tràmits online: els dilluns i dijous d'11 a 12.45 h i els dimecres de 15 a 16.30 h
Informació de cursos TIC al 690 05 05 54

COM FORMAR PART DEL PROGRAMA +60?

Per formar part del Programa +60 s'han de complir dos requisits:

1. Ser major de 60 anys.
2. Estar empadronat o bé tenir una residència a l'Escala.

Cal presentar-se a l'Oficina +60 i aportar:

- El full d'inscripció
- En cas que no estiguis empadronat/da, el rebut de l'IBI expedit per l'Ajuntament.

Per participar d'aquestes activitats cal estar inscrit al Programa +60.

En cas d'activitats amb inscripcions limitades, es pot dur a terme una preinscripció abans de la inscripció definitiva. En cas de llista d'espera, es podrà prioritzar aquelles persones empadronades a l'Escala.

COM M'INSCRIC A UNA ACTIVITAT?

📍 Et pots inscriure presencialment a l'Oficina +60
📞 Per telèfon al 972 77 15 56
📲 Al web inscripcions.lescala.cat

PROGRAMA +60

PROGRAMACIÓ 2026
SETEMBRE - DESEMBRE

OFICINA +60

ON SOM
Plaça de les Escoles, 1
(Edifici Can Masset, planta baixa)
972 77 48 48
mes60@lescala.cat

HORARI D'ATENCIÓ
Dilluns, dimecres, divendres de 9 a 13 h

Ajuntament de L'Escala