

Un centenar de actividades semanales en toda Galicia en la apertura de curso de los Espacios +60 de Afundación

7.9.2026 - | Afundación

Los Espacios +60, la iniciativa de Afundación para promover un envejecimiento activo, saludable y con propósito, reanudan su actividad tras el descanso estival. A partir de hoy y hasta el próximo 18 de septiembre estará abierto el plazo de matrícula para todas sus propuestas. La Obra Social de ABANCA organiza un centenar de actividades semanales distintas en toda Galicia. En el primer semestre del año, los cursos contaron con más de 20 100 participantes, un 20 % más que entre enero y junio de 2025.

Ubicados en A Coruña, Ferrol, Lugo, Ourense, Pontevedra, Santiago, Vigo, Betanzos, Monforte, Pontedeume y Viveiro, los espacios +60 de la Obra Social de ABANCA, cuentan ya con más de 13 000 personas socias. Diseñada para crear comunidad y promover el aprendizaje desde un nuevo enfoque vital alejado del edadismo, la programación ofrece propuestas de salud y bienestar, formación y digitalización, participación social y voluntariado, así como de investigación y divulgación.

En el ámbito de la **salud y bienestar**, se desarrollan actividades para promover una actuación integral, entendiendo la salud como un equilibrio entre el cuidado físico, cognitivo y emocional, las relaciones significativas y la participación en la comunidad. Abarca propuestas como pilates, marcha nórdica, gimnasia adaptada o zumba, pero también otras como los talleres de memoria («Activa tu mente»), el programa neuroeducativo «Cómo funciona mi cerebro», los ciclos de bienestar emocional como «Conociendo las emociones» o «El camino del duelo», sesiones de mindfulness, musicoterapia o espacios de encuentro y reflexión como los «Death Café».

La programación incluye múltiples propuestas de **formación y digitalización**, desde la visión del aprendizaje a lo largo de la vida como una herramienta clave para el desarrollo personal, la autonomía y la participación social. Los monográficos gratuitos para mejorar las competencias digitales y ganar confianza en el uso de las nuevas tecnologías, cursos de idiomas en diferentes niveles, artes plásticas, artesanía, música tradicional, teatro, historia, o literatura son algunas de las actividades diseñadas para reforzar la curiosidad y motivación, adaptándose a los cambios sociales y tecnológicos.

Los Espacios +60 son también un punto de encuentro para **iniciativas solidarias e intergeneracionales** que ponen el talento sénior y su experiencia personal y profesional al servicio de la sociedad. En este ámbito destacan programas como «Háblame de la emigración» y «Hablamos de la escuela» en centros de secundaria, talleres solidarios de artesanía, actividades medioambientales de limpieza de playas y montes, proyectos de acompañamiento como «Pedalear y conversar» o el programa piloto de sensibilización frente al edadismo «Vivir sin etiquetas más allá de la edad».

Más allá de su red de Espazos+60, la Obra Social de ABANCA desarrolla proyectos en lugares en los que no dispone de sede propia, en colaboración con las administraciones locales y otras entidades. Con idéntico objetivo de ampliar las posibilidades de participación, la propuesta +60 de Afundación incluye una amplia oferta de programación *on line* a través de su proyecto «Igualdad digital», una

plataforma con recursos didácticos para apoyar la formación en competencias digitales.

Toda la información sobre la programación de los Espacios +60 en las distintas localidades, en el siguiente enlace.

Imágenes de actividades en los Espacios + 60, AQUÍ.

<https://www.afundacion.org/es/prensa/noticias/un-centenar-de-actividades-semanales-en-toda-galicia-en-la-apertura-de-curso-de-los-espacios-60-de-afundacion>