
ZONA 60

PROGRAMA D'ACTIVITATS 2026 · GENER - MARÇ

696 69 80 11 | Rambla d'Ègara, 340. Terrassa

ZONA 60

DECIDEIX COM VOLS VIURE A PARTIR DELS 60 ANYS

QUI SOM?

LaFACT Zona 60 és un projecte pensat perquè les persones de més de 60 anys visquin aquesta etapa amb plenitud, autonomia i sentit de comunitat.

Acompanyem els participants perquè mantinguin les seves habilitats, en descobreixin de noves i construeixin una vida activa, saludable i connectada.

Treballem des d'una visió positiva i transformadora de l'envelliment, entenent-lo com un moment de creixement personal, participació social i contribució a la comunitat.

La nostra tasca s'estructura en tres grans eixos que ens permeten donar resposta a les necessitats reals de les persones:

- Apropem la cultura
- Potenciem la xarxa de vincles
- Trenquem bretxes

A tots tres hi integrem de manera transversal dos aspectes essencials: la prevenció de la soledat i la prevenció del no bon tracte.

QUÈ ENS DIFERENCIA

A Zona 60 no només oferim activitats: **generem canvis** que tenen impacte en el benestar i en la qualitat de vida de les persones. El nostre model posa al centre l'acompanyament, la prevenció i la creació de comunitat.

Això vol dir que:

Construïm relacions significatives entre persones, fomentant xarxes de suport naturals i sostenibles.

Promovem l'envelliment actiu de manera integral, treballant de forma equilibrada les dimensions física, emocional, social i digital.

Preparem les persones per afrontar situacions futures, dotant-les d'habilitats i recursos que reforcen la seva autonomia.

Treballem en xarxa amb el territori, evitant duplicitats, sumant complicitats i generant respostes comunitàries que tenen un impacte real.

Acompanyem en la inclusió digital, perquè totes les persones tinguin les mateixes oportunitats de participació en una societat cada vegada més tecnològica.



NORMATIVA DE LES ACTIVITATS

Per poder gaudir de tot el programa d'activitats que oferim, hauràs de formar part de la nostra comunitat dels Amics de LaFACT.



- Recorda que per rebre tota la informació que us enviem, has de gravar el nostre número de telèfon als teus contactes.
- Cal avisar amb 15 dies d'antelació per cursar la baixa de les activitats. En cas de fer-ho fora de termini, s'haurà d'abonar la mensualitat completa.
- Un cop reservada la plaça, no es poden retornar els diners.
- Tipus de pagament: en efectiu, targeta, transferència o domiciliació bancària.
- Pel bon funcionament de les activitats, totes aquelles que siguin de pagament mensual periòdic, hauran d'estar domiciliades i s'abonarà el preu d'aquesta sempre que es vulgui mantenir la plaça encara que no hi hagi assistència.

L'entitat es reserva el dret de modificar, substituir o cancel·lar qualsevol de les activitats previstes per motius organitzatius, logístics o per altres circumstàncies sobrevingudes.



APROPEM LA CULTURA

La cultura com a motor de benestar, creixement i propòsit de vida

Aquest eix concep la cultura no només com un recurs d'oci, sinó com una eina de transformació personal i comunitària. Entenem la cultura com un espai d'aprenentatge, expressió i participació que alimenta la identitat, estimula la curiositat i ajuda les persones a donar sentit i continuïtat al seu propòsit de vida.

Què impulsem amb aquest eix?

- **Accés universal a la cultura:** trenquem barreres econòmiques, digitals i emocionals que dificulten l'accés a activitats culturals.
- **Cultura activa, no només consumida:** fomentem que les persones siguin protagonistes, participant, creant, compartint i aportant la seva experiència.
- **Cultura que connecta generacions:** promovem espais on joves i grans comparteixen coneixement, memòria i mirades.
- **Cultura per estimular la ment i les emocions:** activitats que ajuden a mantenir la memòria, la creativitat, el pensament crític i la salut emocional.
- **Cultura com a espai de trobada i prevenció de la soledat:** sortir, compartir i dialogar crea i reforça vincles.

ARTS ESCÈNIQUES

LA MÚSICA I EL SO EN EL CINEMA

Viu un curs-taller fascinant que et revelarà com el so i la banda sonora transformen les imatges, construeixen emocions i converteixen cada pel·lícula en una experiència única. T'obrirà una nova manera d'entendre el cinema.



Cada dilluns
de 10'30 a 11'30 h



20 euros / mes



Rambla d'Ègara, 340

TEATRE

T'agrada el teatre? Uneix-te al **grup de WhatsApp** 100% dedicat al Teatre pensat per compartir i gaudir d'obres de teatre a Barcelona i rodalies en bona companyia.

El grup està dinamitzat per una persona voluntària de Zona 60 que compta amb el nostre suport. No cal saber de teatre: només calen ganes de passar-ho bé!

Com funciona? És molt fàcil:

1. Ens dius que vols afegir-te al grup.
2. Si formes part de la comunitat dels Amics de LaFACT, t'afegirem.
3. Cada mes o dos mesos es proposarà una obra per anar-hi plegats.
4. Si et ve de gust, t'hi apuntes! I si no, t'esperem a la pròxima.
5. I... només queda gaudir de l'espectacle!

El transport depèn de l'obra, podrà ser en autocar o pel vostre compte.

TROBADA PRE-FUNCIÓ I FUNCIÓ: ALÍCIA, I LA DANSA DE LES MIL MERAVELLES

T'animem a endinsar-te en l'univers creatiu d'aquesta producció de dansa del Programa d'Alt Rendiment en Dansa de LaFACT. Compartirem amb tu els detalls més significatius com la música, el vestuari i les coreografies.

Després de la visita guiada, gaudirem de la representació completa.



Trobada pre-funció:
Dijous 19 de març
a les 17 h



Funció:
Dissabte 21 de març
a les 18 h



18 euros



Rambla d'Ègara, 340

UNA PASSIÓ DE CINEMA

Descobreix les claus per interpretar i gaudir encara més del concert *Una passió de cinema* de l'Orquestra Simfònica del Vallès. El musicòleg i historiador de l'art Albert Ferrer Flamarich oferirà una xerrada introductòria que ens permetrà aprofundir en el programa abans del concert que es podrà veure uns dies després a la Factoria Cultural de Terrassa.



Xerrada: Dijous 12
de març a les 17 h



Concert: Dissabte 22
de març a les 18 h



Preu a determinar



Rambla d'Ègara, 340



LLETRES I REFLEXIONS

CLUB DE LECTURA

Comentarem, intercanviarem opinions i fomentarem les relacions personals a través de la lectura d'un mateix llibre. Dinamitzat per l'escriptora Berta Pichel.



Un dimecres al mes
d'11 a 12'30 h



3*10 euros / sessió



Rambla d'Ègara, 340

PRESENTACIÓ LLIBRE: DAMUNT LA NEU

Vine a descobrir el nou llibre de Tessa Julià, una aventura emocionant que uneix el Pla de Beret amb l'Alaska de 1925 a través d'en Pere, un nen de ciutat amb asma, i la Kaya, una nena inuit afectada de diftèria. Passaràs una tarda distesa on t'endinsaràs en l'univers del llibre i conversaràs amb l'autora.



Dimarts 10 de febrer
de 16'30 a 17'30 h



Gratuït



Rambla d'Ègara, 340



CICLE DE CONFERÈNCIES

SOCIETAT I VALORS

Un espai per compartir els valors de LaFACT, que cada mes acollirà una veu destacada del món cultural, social o mediambiental, entre d'altres, per oferir-nos una millor comprensió del present i del futur.



Gratuït



Rambla d'Ègara, 340

'EL VALOR DEL MEDI AMBIENT'

A càrrec de **Francesc Mauri**, geògraf especialitzat en Climatologia, presentador d'El Temps a 3Cat.



Dimarts 24 de febrer de 18'45 a 19'45 h

'CULTURA I PERSONALITAT COL·LECTIVA'

A càrrec de **Carles Duarte**, poeta, lingüista, traductor i gestor cultural.



Dimarts 17 de març de 18'45 a 19'45 h



TEMPS DE CONEIXEMENT

TREBALLEM PER TU: EL PROGRAMA D'ALT RENDIMENT (PAR) EN DANSA DE LaFACT

Us convidem a descobrir el PAR en Dansa amb una visita exclusiva. Coneixereu de primera mà aquest espai de formació professional per a joves ballarins que es preparen per fer el salt professional. Explicarem què és el PAR, visitarem les instal·lacions i veurem com és el dia a dia dels ballarins.



Dilluns 9 de març
de 16'30 a 17'30 h



Gratuït



Rambla d'Ègara, 340



XERRADA: LA PRESTACIÓ D'AJUDA PER MORIR PER VIDA COMPLETA

Una bona mort suposa controlar el moment i la manera de morir amb assistència de professionals sanitaris, arribant a la inconsciència sense dolor. Actualment, aquesta opció no és legal. A la xerrada, explicarem amb més detall què es pot considerar com a Vida Completa i quins passos s'estan fent per implementar una futura llei que ho reguli.



Divendres 30 de gener
de 11 a 12'30 h



Gratuït



Rambla d'Ègara, 340

ACTIVITATS PLÀSTIQUES

CLASSES DE DIBUIX I PINTURA

Desperta el teu artista interior!

Explora la teva creativitat mentre aprens noves tècniques de dibuix i pintura. Cada sessió és una oportunitat única per gaudir, experimentar i perfeccionar el teu art.



Dimarts o dimecres
de 10 a 12 h o de 18 a 20 h
Dimecres de 15'30 a 17'30 h



35 euros



Carrer Sant Gaietà, 76



ECOPRINT

Crea els teus estampats utilitzant fulles i flors fresques del teu entorn natural. T'emportaràs el teu teixit estampat en una peça de roba.

Dos nivells:

- Nivell 1: Dissabte 10 de gener de 10 a 13'30 h
- Nivell 2: Dissabte 10 de gener de 16 a 19'30 h



Un nivell: 45 euros
Dos nivells: 80 euros



Carrer Sant Gaietà, 76

POTENCIEM VINCLES

Relacions que cuiden, comunitats que sostenen

La xarxa de vincles és un dels pilars més potents del benestar després dels 60. Aquest eix té com a objectiu crear i reforçar relacions sòlides, naturals i significatives que aportin suport, companyia i oportunitats de participació.

Què impulsem amb aquest eix?

- **Espais de trobada espontanis i organitzats:** grups de conversa, activitats comunitàries, tallers i trobades dissenyades per generar connexió.
- **Construcció de xarxes de suport natural:** relacions que perduren més enllà de les activitats, basades en la confiança i la companyia.
- **Participació en el territori:** fomentem que les persones col·laborin amb entitats, festes, projectes i iniciatives de ciutat.
- **Voluntariat actiu:** oferim oportunitats per aportar temps, talent i experiència a la comunitat.
- **Comunitats que cuiden:** espais on les persones poden rebre suport, sentir-se escoltades i compartir inquietuds, evitant la soledat no desitjada.
- **Vincles intergeneracionals:** promovem relacions entre joves i grans que transformen mirades i redueixen estereotips.

ESPAI DE TROBADA

CAFÈ TERTÚLIA

Trobem-nos al voltant d'una taula, prenent un te o un cafè, i establim vincles i relacions mentre conversem sobre temes d'actualitat i d'interès. **Inclou un cafè, una pasta i un professional de moderador.**



Dimecres quinzenalment
d'11 a 12'15 h



3'10 euros



Rambla d'Ègara, 340

XERRADES MATINERES

Comença el dia amb bon humor i bona companyia. T'oferim l'oportunitat de gaudir d'un moment acollidor per conèixer gent nova, compartir converses i passar una estona divertida mentre gaudeixes d'un bon esmorzar.



Un divendres al mes de 10 a 11 h



Segons consumició



Restaurant a determinar

DINEM JUNTS

Un migdia per conversar i viure bons moments al voltant d'una taula. Gaudeix del dinar i coneix altres persones de la teva edat.



Cada tercer dimarts de mes de 13'30 a 15'30 h



A determinar el lloc i el preu del menú



LA TRIBU DE ZONA 60

Ja portem dos anys de recorregut i des de LaFACT Zona 60, hem creat un espai on tots vosaltres us pugueu connectar, compartir interessos i organitzar activitats junts. Aquest espai és un **grup de WhatsApp exclusiu** per a vosaltres.

Què hi trobareu?

- **Noves amistats:** Coneix persones amb les mateixes inquietuds i ganes de fer coses noves.
- **Activitats variades:** Totes aquelles que vosaltres mateixos autogestioneu, des de passejades i excursions fins a trobades per fer un cafè, anar al cinema o al teatre.
- **Intercanvi d'idees:** Comparteix els teus coneixements i experiències.
- **Suport mutu:** Troba un espai on sentir-te comprès i acompanyat.

Com unir-se?

És molt senzill! Només cal que tingueu un telèfon mòbil amb WhatsApp i que us poseu en contacte amb nosaltres a través del telèfon de sempre (696 69 80 11). Us afegirem al grup i podreu començar a gaudir de totes els seus avantatges.

Us hi esperem!

No dubteu a unir-vos al nostre grup de WhatsApp i a formar part d'aquesta gran comunitat de persones +60 a LaFACT Zona 60.

Junts farem que aquesta iniciativa sigui un èxit!



CAMINS I COMPANYIA

PASSOS COMPARTITS

Vols fer exercici i conèixer a altres persones?

Compartim moments agradables amb altres persones tot fent una passejada per la ciutat o la natura.

Vine a formar part d'aquest grup que creix amb cada pas!



Dimecres d'11 a 12 h
quinzenalment



Gratuït



A concretar en cada sortida



TRENQUEM BRETxes

Igualtat d'oportunitats per viure amb autonomia, seguretat i benestar

Aquest eix treballa per eliminar totes aquelles desigualtats que limiten la plena participació de les persones de més de 60 anys: digitals, socials, emocionals, físiques, econòmiques, gènere i edat. El nostre objectiu és que tothom tingui les mateixes eines per decidir com vol viure.

Què impulsem amb aquest eix?

- **Inclusió digital real:** formació pràctica i personalitzada perquè la tecnologia sigui una oportunitat i no una barrera.
- **Salut física i emocional:** programes de moviment, prevenció, autoestima, gestió emocional i hàbits saludables.
- **Prevenció de vulnerabilitats:** identifiquem situacions de risc, oferim informació i reforcem recursos per prevenir el no bon tracte.
- **Igualtat d'oportunitats:** dissenyem accions que compensen desigualtats socials, econòmiques i culturals.
- **Capacitació per la vida quotidiana:** dotem les persones d'eines i habilitats per mantenir la seva independència durant més temps.
- **Superació de barreres invisibles:** la por, la vergonya, la sensació d'inutilitat o la falta de confiança també són bretxes. Treballem perquè ningú en quedi fora.

TRENCANT LA BRETxa D'EDAT

MOU LA MENT: TALLER DE MEMÒRIA

Preservem i estimulem al màxim les funcions cognitives com la memòria, l'orientació en el temps i l'espai i dotar així d'autonomia a la persona. Els grups es faran en funció de les capacitats cognitives dels participants.

Properament començarem a fer tallers a Sant Cugat del Vallès. Us mantindrem informats!



Dilluns, dimarts, dimecres i dijous

Grup 1 i 4: De 16 a 17'15 h

Grup 2 i 5: De 10 a 11'15 h

Grup 3 i 6: De 11'30 a 12'45 h



25 euros / mensual



Rambla d'Ègara, 340



EL TALENT DE L'EXPERIÈNCIA: ALFRED COMERMA

Alfred Comerma és un apassionat de les paraules i les històries. Després de jubilar-se, ha dedicat el seu teu temps a cultivar la seva passió: escriure. Amb l'experiència acumulada, s'ha endinsat en la narrativa i la poesia per donar forma a allò que l'ha inspirat al llarg dels anys.

En aquesta trobada ens presentarà dues de les seves novel·les i ens explicarà com aquesta nova etapa s'ha convertit en un espai de creativitat i llibertat personal.



Dimarts 22 de gener
de 16 a 17'30 h



Gratuït



Rambla d'Ègara, 340

TRENCANT LA BRETXA DE GÈNERE

ENTRE DONES

Connectant experiències, creant futur! Comparteix, aprèn i creix amb altres dones. Una oportunitat perfecta per crear vincles entre dones de diferents generacions, joves i adultes i intercanviar coneixements i experiències. Aquestes trobades seran una font d'enriquiment mutu i ens aportaran valor i saviesa a totes les participants.



Dilluns quinzenalment
de 15'15 a 16'15 h



Gratuït



Rambla d'Ègara, 340



ESMORZAR DE DONES

Vols venir a esmorzar amb altres dones? Podràs gaudir d'un ambient acollidor i de xerrades enriquidores i a més a més, tindràs l'oportunitat de connectar amb altres dones creant llaços d'amistat i de suport mutu. Vine a fer un cafè!



Un divendres al mes
de 9'30 a 10'30 h



3'10 euros / sessió



Rambla d'Ègara, 340

TRENCANT LA BRETXA GENERACIONAL

EL CATALÀ NO TÉ EDAT!

Busquem persones grans amb ganes de conversar, ensenyar i compartir el català amb joves que volen millorar la seva fluïdesa. En aquest taller de conversa, persones grans i joves comparteixen activitats dinàmiques per millorar la fluïdesa, crear complicitats i descobrir com la llengua pot unir generacions.

Apunta't i comparteix la teva veu, la teva experiència i fem créixer la llengua que ens connecta!



Dilluns quinzenalment
de 15'15 a 16'15 h



Gratuït



Biblioteca Central
Pg. de les Lletres, 1

EL BAÛL DELS RECORDS AMB L'ESCOLA VEDRUNA

Uneix-te al nostre taller de reminiscència, una activitat intergeneracional que connecta joves i persones grans per compartir records i històries de vida. A partir de fotografies, música i objectes personals, crearem vincles i posarem de relleu l'experiència de la gent gran. T'hi esperem per compartir vivències i trencar estereotips tot teixint llaços entre generacions.



Sessions a escollir:

Dimarts 27 de gener a les 11'30 h

Dilluns 2 de febrer a les 10 h

Dijous 12 de març a les 12'25 h



Gratuït



Escola Vedruna. C/ del Vall, 21



TRENCANT LA BRETXA DIGITAL

MÉS DIGITALS

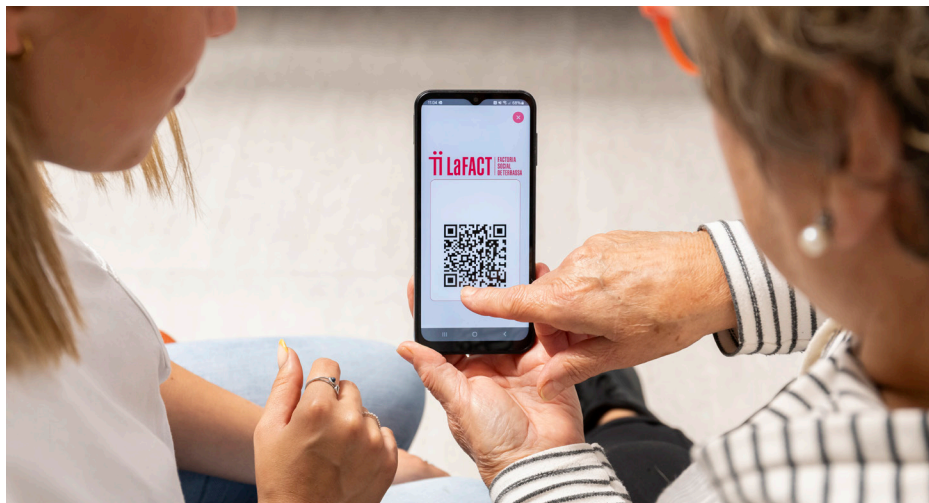
Descobreix com la tecnologia pot facilitar-te el dia a dia: apunta't i connecta't al futur!

- Guanyaràs confiança amb la tecnologia i t'ajudarà a utilitzar-la de manera segura i responsable.
- Aprenderàs a fer servir Internet, el telèfon mòbil i altres eines digitals d'una forma pràctica i entenedora.

La formació consta de 15 hores distribuïdes en 3 nivells de dificultat. Abans d'inscriure't hauràs de fer una prova per determinar en quin grup encaixes millor.

 Dimecres d'11 a 13 h
(7 sessions entre els mesos de febrer i març, segons el nivell)

 Rambla d'Ègara, 340  Gratuït



* Aquesta és una iniciativa de la Fundació Pere Tarrés que forma part del Pla de Recuperació, Transformació i Resiliència, finançat per la Unió Europea mitjançant el programa Next Generation. També compta amb el suport de la Generalitat de Catalunya.

TRENCANT LA BRETXA EMOCIONAL

LECTURES PER A LA REFLEXIÓ

Llegim contes, textos i històries que ens porten a reflexionar i a debatre temes de caràcter social i emocional. Guiat per una persona experta que convida a la participació.

 Un divendres al mes
d'11 a 12'30 h

 3'10 euros / sessió

 Rambla d'Ègara, 340

ACOMPANYAMENT EMOCIONAL PERSONALITZAT

Si et sents desconnectat o preocupat, o si notes que no estàs bé però no saps per què, aquí trobaràs un espai segur per parlar i explorar les teves inquietuds. T'oferim un suport individual per ajudar-te a treballar pel teu benestar emocional, fer que et sentis millor i acompanyar-te en aquest camí.

 Dia i hora a convenir

 42 euros / sessió

 Rambla d'Ègara, 340



TRENCANT LA BRETXA DE MOBILITAT

RECONNECTA. IOGA A LaFACT

Uneix-te a una pràctica transformadora per relaxar el teu sistema nerviós i retrobar el teu equilibri. Treballarem força, mobilitat, flexibilitat i equilibri des de l'autocura i l'autoescolta, respectant el ritme natural de cadascú. Cal portar estoreta i manta.



Divendres
de 10'15 a 11'15 h



26 euros / mes



Rambla d'Ègara, 340

IOGA A MERAKI

Classes de ioga dirigides a disminuir el dolor mitjançant l'equilibri del sistema nerviós i a restaurar l'harmonia del cos.



Dilluns i/o dimecres
de 9 a 10 h



50 euros / mes: 1 sessió a la setmana
60 euros / mes: 2 sessions a la setmana



C/ Sant Gaietà, 55

FISIOTERÀPIA PERSONALITZADA

Mantenir-se actiu és fonamental per la nostra salut, però de vegades el nostre cos pateix alteracions que ens ho dificulta. Si pateixes alguna lesió, dolor o malaltia que limita la teva autonomia, el nostre equip t'acompanyarà perquè recuperis la teva autonomia i tornis a moure't amb llibertat i confiança.

I si el que vols és mimar-te i recuperar la vitalitat de la teva pell, t'oferim també el tractament de radiofreqüència, reafirma, rejuveneix i torna la lluminositat al teu rostre. Manté el teu cutis radiant durant tot l'any!



Dia i hora
a convenir



Sessió 30 minuts (descontracturant o
pressoteràpia) 26.10 euros

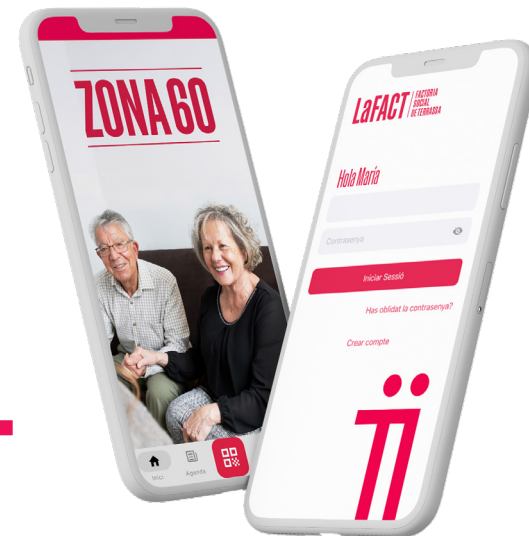
Sessió 45 minuts o primera visita 38.7euros

Sessió estètica a domicili 54 euros



Fisioteràpia LaFACT
Campiones Olímpiques, 36

FORMA PART D'AMICS DE LaFACT



Descobreix tot el que t'oferim per Zona 60 amb l'APP Amics de LaFACT:

- Veure tota la **programació trimestral**.
- Apuntar-te a les **activitats de Zona 60**.
- Descobrir en exclusiva les **novetats**.

Altres avantatges:

- **Descomptes** permanents i exclusius en productes i serveis de LaFACT: espectacles, plantes, rentats de cotxe i molt més!
- **Promocions** úniques només per Amics.
- **Invitacions** per a esdeveniments i activitats de LaFACT.

Formaràs part d'un projecte social al servei
de les persones amb discapacitat intel·lectual,
la gent gran i la cultura!



Tens dubtes?
adminamics@lafact.cat

GENER

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
			1	2	3	4
5	6	7 9 h loga a Meraki Grup 4: 16 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada	8 Grup 5: 10 h Grup 6: 11'30 h Tallers de memòria	9 10 h Xerrades matineres 10'15 h loga a LaFACT	10 Nivell 1: 10 h Nivell 2: 16 h Ecoprint	11
12 9 h loga a Meraki 15'15 h Català sense edat! Grup 1: 16 h Tallers de memòria	13 Grup 2: 10 h Grup 3: 11'30 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada	14 9 h loga a Meraki 11h Passos compartits 11h Club de lectura Grup 4: 16 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada	15 Grup 5: 10 h Grup 6: 11'30 h Tallers de memòria	16 9'30 h Esmorzar de dones! 10'15 h loga a LaFACT	17	18

GENER

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dissabte

Diumenge

19

9 h
loga a Meraki

15'15 h
Català sense edat!

Grup 1: 16 h
Tallers de memòria

20

Grup 2: 10 h
Grup 3: 11'30 h
Tallers de memòria

Tallers de pintura:
Hora seleccionada

13'30 h
Dinem Junts?

21

9 h **loga a Meraki**

11h **Cafè tertulia**

Grup 4: 16 h
Tallers de memòria

Tallers de pintura:
Hora seleccionada

22

Grup 5: 10 h
Grup 6: 11'30 h
Tallers de memòria

16 h
Talent de l'experiència:
Alfred Comerma

23

10'15 h
loga a LaFACT

11 h
Lectures per la reflexió

24

25

26

9 h
loga a Meraki

15'15 h
Català sense edat!

Grup 1: 16 h
Tallers de memòria

27

Grup 2: 10 h
Grup 3: 11'30 h
Tallers de memòria

11'30 h
El baül dels records
amb l'escola Vedruna

Tallers de pintura:
Hora seleccionada

28

9 h **loga a Meraki**

11h **Passos compartits**

Grup 4: 16 h
Tallers de memòria

Tallers de pintura:
Hora seleccionada

29

Grup 5: 10 h
Grup 6: 11'30 h
Tallers de memòria

30

10'15 h
loga a LaFACT

11 h
Xerrada: Vida completa

31

FEBRER

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
9 h loga a Meraki 2 10 h El baül dels records amb l'escola Vedruna 10'30 h Música i cinema 15'15 h Català sense edat! Grup 1: 16 h Tallers de memòria	3 Grup 2: 10 h Grup 3: 11'30 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada	4 9 h loga a Meraki 11h Cafè tertulia 11h Digitalització Grup 4: 16 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada	5 Grup 5: 10 h Grup 6: 11'30 h Tallers de memòria	6 10'15 h loga a LaFACT	7	8
9 9 h loga a Meraki 10'30 h Música i cinema 15'15 h Català sense edat! Grup 1: 16 h Tallers de memòria	10 Grup 2: 10 h Grup 3: 11'30 h Tallers de memòria 16'30 h Presentació llibre: Damunt la neu Tallers de pintura: Hora seleccionada	11 9 h loga a Meraki 11h Passos compartits 11h Digitalització 11h Club de lectura Grup 4: 16 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada	12 Grup 5: 10 h Grup 6: 11'30 h Tallers de memòria	13 9'30 h Esmorzar de dones! 10'15 h loga a LaFACT	14	15
16 9 h loga a Meraki 10'30 h Música i cinema Grup 1: 16 h Tallers de memòria	17 Grup 2: 10 h Grup 3: 11'30 h Tallers de memòria 13'30 h Dinem junts? Tallers de pintura: Hora seleccionada	18 9 h loga a Meraki 11h Cafè tertulia 11h Digitalització Grup 4: 16 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada	19 Grup 5: 10 h Grup 6: 11'30 h Tallers de memòria	20 10'15 h loga a LaFACT 11 h Lectures per la reflexió	21	22

FEBRER

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
23 9 h loga a Meraki 10'30 h Música i cinema 15'15 h Català sense edat! Grup 1: 16 h Tallers de memòria	24 Grup 2: 10 h Grup 3: 11'30 h Tallers de memòria 18'45 h Cicle de conferències: Francesc Mauri Tallers de pintura: Hora seleccionada	25 9 h loga a Meraki 11h Passos compartits 11h Digitalització Grup 4: 16 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada	26 Grup 5: 10 h Grup 6: 11'30 h Tallers de memòria	27 10 h Xerrades matineres 10'15 h loga a LaFACT	28	

MARÇ

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
2 9 h loga a Meraki 10'30 h Música i cinema 15'15 h Català sense edat! Grup 1: 16 h Tallers de memòria	3 Grup 2: 10 h Grup 3: 11'30 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada	4 9 h loga a Meraki 11h Cafè tertulia 11h Digitalització Grup 4: 16 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada	5 Grup 5: 10 h Grup 6: 11'30 h Tallers de memòria	6 10'15 h loga a LaFACT	7	8
9 9 h loga a Meraki 10'30 h Música i cinema 15'15 h Català sense edat! Grup 1: 16 h Tallers de memòria 16'30 h Visita al PAR	10 Grup 2: 10 h Grup 3: 11'30 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada	11 9 h loga a Meraki 11h Passos compartits 11h Digitalització 11h Club de lectura Grup 4: 16 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada	12 Grup 5: 10 h Grup 6: 11'30 h Tallers de memòria 11'30 h El baül dels records amb l'escola Vedruna 17 h Xerrada: Passió de cinema	13 9'30 h Esmorzar de dones! 10'15 h loga a LaFACT	14	15
16 9 h loga a Meraki 10'30 h Música i cinema 15'15 h Català sense edat! Grup 1: 16 h Tallers de memòria	17 Grup 2: 10 h Grup 3: 11'30 h Tallers de memòria 13'30 h Dinem junts? 18'45 h Cicle de conferències: Carles Duarte Tallers de pintura: Hora seleccionada	18 9 h loga a Meraki 11h Cafè tertulia 11h Digitalització Grup 4: 16 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada	19 Grup 5: 10 h Grup 6: 11'30 h Tallers de memòria 17 h Trobada pre-funció: Alícia, i la Dansa de les Mil Meravelles	20 10'15 h loga a LaFACT 11 h Lectures per la reflexió	21 18 h Funció: Alícia, i la Dansa de les Mil Meravelles	22 18 h Una passió de cinema

MARÇ

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
23 9 h loga a Meraki 10'30 h Música i cinema 15'15 h Català sense edat! Grup 1: 16 h Tallers de memòria	24 Grup 2: 10 h Grup 3: 11'30 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada	25 9 h loga a Meraki 11h Passos compartits Grup 4: 16 h Tallers de memòria Tallers de pintura: Hora seleccionada	26 Grup 5: 10 h Grup 6: 11'30 h Tallers de memòria	27 10 h Xerrades matineres 10'15 h loga a LaFACT	28	29
30 9 h loga a Meraki Grup 1: 16 h Tallers de memòria	31 Tallers de pintura: Hora seleccionada					

LaFACT | FACTORIA SOCIAL DE TERRASSA

A LaFACT, la Factoria Social de Terrassa, creem oportunitats per a les persones amb discapacitat intel·lectual, la gent gran i en l'àmbit cultural, gràcies al suport de les persones que confien en els nostres productes i serveis.

ADREÇA I HORARI DE ZONA 60:

Rambla d'Ègara, 340. Terrassa
De dilluns a dijous de 8'30 a 17h
Divendres: 8 a 16h

Accés mobilitat reduïda
per Torres Garcia s/n

Contacte: Per WhatsApp
o trucada al número:
696 69 80 11

Ens trobaràs a la planta 0.

lafact.cat/zona60

