

Decideix
com vols viure
a partir dels
60 anys

ZONA 60

PROGRAMA 2026
SETEMBRE - DESEMBRE

696 69 80 11

Rambla d'Ègara, 340. Terrassa

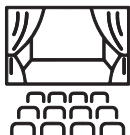
lafact.cat/zona60

QUI SOM?

LaFACT Zona 60 és un servei pensat perquè les persones de més de 60 anys visqueu aquesta etapa amb **plenitud, autonomia i sentiment de comunitat**.

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.

El nostre programa s'articula en tres grans eixos, dissenyats per respondre a les necessitats reals de les persones:



Apropem la cultura



Potenciem la xarxa de vincles



Trenquem bretxes

En tots tres integrem, de manera transversal, la prevenció de la soledat i la prevenció del no bon tracte.

T'acompanyem perquè continuïs creixent, descobreixis noves passions i et sentis part d'un projecte que t'escolta i et cuida.



ELS BENEFICIS QUE OBTINDRÀS SI FORMES PART DE ZONA 60

A Zona 60, el centre ets tu. Construïm experiències que transformen el teu dia a dia, reforcen la teva autonomia i t'ajuden a viure amb més sentit, connexió i benestar. Anem molt més enllà d'un simple programa d'activitats.

Formar part de Zona 60 vol dir que:

Tens un espai on ser tu. Un lloc de confiança on expressar-te, ser escoltat/da i créixer sense pressions ni judicis.

Construeixes relacions que duren. Vincles autèntics i xarxes de suport naturals que van molt més enllà de les activitats.

Et mantens actiu/va en totes les dimensions. Físicament, emocionalment, socialment i digitalment, de manera equilibrada i al teu ritme.

Descobreixes noves capacitats. Cada activitat és una oportunitat per aprendre alguna cosa nova i sorprendre't a tu mateix/a.

Et sents part d'una comunitat. Un grup de persones que comparteix valors, curiositat i ganes de viure bé.

Amb el suport de:



APROPEM LA CULTURA

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

Més enllà de les activitats culturals, activem la ment, la curiositat i el sentit vital.

Aquest eix concep la cultura 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 guanyaràs?

- La riquesa de descobrir, crear i compartir cultura en un ambient càlid i sense pressions.
- Una ment activa i curiosa que mai deixa d'aprendre ni de sorprendre's.
- Connexions genuïnes nascudes al voltant de l'art, la literatura i el pensament.
- La satisfacció de ser protagonista de la teva pròpia experiència cultural.

GRUP DE TEATRE DE WHATSAPP

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

No cal saber de teatre: només calen ganes de passar-ho bé!

POTENCIEM VINCLES

Relacions que cuiden, comunitats que sostenen.

A més de crear espais de trobada, generem relacions que cuiden, sostenen i donen sentit al dia a dia.

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 guanyaràs?

- Una xarxa de persones afins amb qui compartir moments, interessos i vivències autèntiques.
- La seguretat de saber que hi ha algú que et cuida, t'escolta i et fa costat.
- Vincles autèntics que perduren molt més enllà de les activitats.
- El sentiment de pertinença a una comunitat que et reconeix, et valora i et necessita.

LA TRIBU DE ZONA 60 (GRUP DE WHATSAPP)

A LaFACT Zona 60 hem creat un espai on tots vosaltres us podeu connectar, compartir interessos i organitzar activitats junts.

Trobaràs noves amistats: 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.

Suport mutu: un espai on sentir-te comprès/a i acompanyat/da.

TRENQUEM BRETxes

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

T'acompanyem per fomentar la seguretat i l'autonomia en el teu dia a dia.

Què guanyaràs?

- Autonomia i confiança per moure't en el món digital sense dependre de ningú.
- Eines per cuidar la teva salut física i emocional i viure amb més llibertat i benestar.
- La seguretat de saber que no estàs sol/a davant dels reptes del dia a dia.
- La satisfacció de comprovar que ets capaç de molt més del que pensaves.

UN CLICK AL FUTUR

Aprèn a fer servir de manera segura i autònoma les noves tecnologies. T'ensenyarem a configurar el teu telèfon mòbil i a fer ús d'aplicacions i del WhatsApp.



2 grups. Cada divendres de 9:15 a 11:15h i de 11:30 a 13:30h



3,20€/sessió, 10€/mòdul



Rambla d'Ègara, 340



Amb el suport de:

BBVA

PROGRAMACIÓ SETMANAL

ELS NOSTRES FIXES

DILLUNS

Activitat	Data d'inici	Hora	Lloc	Temporalitat	Preu
loga Meraki	7 de setembre	9 a 10h	c/ Sant Gaietà, 55	Setmanal	48€/mes: 1 sessió 59€/mes: 2 sessions
Mou la ment. Grup A	7 de setembre	16 a 17:15h	Rambla d'Ègara, 340	Setmanal	26€/mes
Esmorzar de dones	14 de setembre	9:30 a 10:30h	Rambla d'Ègara, 340	Mensual	3,20€/sessió
Lectures per la reflexió	21 de setembre	11a 12:15h	Rambla d'Ègara, 340	Mensual	3,20€/sessió
El català no té edat!	19 d'octubre	15:15 a 16:15h	Biblioteca Central	Setmanal	Gratuït

DIMARTS

Activitat	Data d'inici	Hora	Lloc	Temporalitat	Preu
Mou la ment. Grup B	8 de setembre	10 a 11:15h	Rambla d'Ègara, 340	Setmanal	26€/mes
Mou la ment. Grup C	8 de setembre	11:30 a 12:45h	Rambla d'Ègara, 340	Setmanal	26€/mes
Dinem junts?	15 de setembre	13:30 a 15:30h	A determinar	Tercer dimecres de cada mes	A determinar segons el Restaurant
Classes de dibuix i pintura	22 de setembre	Hora a convenir	c/ Sant Gaietà, 55	Setmanal	38€/mes 2h setmana

DIMECRES

Activitat	Data d'inici	Hora	Lloc	Temporalitat	Preu
loga Meraki	9 de setembre	9 a 10h	c/ Sant Gaietà, 55	Setmanal	48€/mes: 1 sessió 59€/mes: 2 sessions
Passos compartits	9 de setembre	10 a 12h	A determinar	Quinzenal	Gratuït
Mou la ment. Grup D	9 de setembre	16 a 17:15h	Rambla d'Ègara, 340	Setmanal	26€/mes
Club de lectura	14 d'octubre	11 a 12:30h	Rambla d'Ègara, 340	Mensual	3,20€/sessió
Cafè tertúlia	16 de setembre	11 a 12:15h	Rambla d'Ègara, 340	Quinzenal	3,20€/sessió
Classes de dibuix i pintura	16 de setembre	Hora a convenir	c/ Sant Gaietà, 55	Setmanal	38€/mes 2h setmana
Entre dones	21 d'octubre	15:15 a 16:15h	Rambla d'Ègara, 340	Quinzenal	Gratuït

DIJOUS

Activitat	Data d'inici	Hora	Lloc	Temporalitat	Preu
Mou la ment. Grup E	10 de setembre	10 a 11:15h	Rambla d'Ègara, 340	Setmanal	26€/mes
Mou la ment. Grup F	10 de setembre	11:30 a 12:45h	Rambla d'Ègara, 340	Setmanal	26€/mes

DIVENDRES

Activitat	Data d'inici	Hora	Lloc	Temporalitat	Preu
loga a LaFACT	18 de setembre	10:15 a 11:15h	Rambla d'Ègara, 340	Setmanal	26€/mes

NOVETATS

DILLUNS

Activitat	Data d'inici	Hora	Lloc	Preu
Benvinguts al món de la IA	Setembre: 14 – 21 Octubre: 19 – 26	10 a 12h	Rambla d'Ègara, 340	3,20€/sessió 10€/mòdul
Inicia't amb la marxa nòrdica	28 de setembre	10 a 12h 1 cop setmana	Lloc a determinar	25€/mes

DIMARTS

Activitat	Data d'inici	Hora	Lloc	Preu
Moments d'Òpera	Un cop al mes: A. 9 de setembre B. 29 de setembre C. 27 d'octubre D. 24 de novembre	17:30 a 18:30h	A Rambla d'Ègara, 340 B c/ de l'Infant Martí, 183 C c/ de l'Infant Martí, 183 D c/ de l'Infant Martí, 183	Gratuït
Cicle de conferències : Societat i valors	1 cop al mes: - 15 de setembre - 13 d'octubre - 10 de novembre - 1 de desembre	18:30 a 20h	Rambla d'Ègara, 340	Gratuït
Llegir el teatre LaFACT	1 cop al mes: - 20 d'octubre - 17 de novembre - 22 de desembre	18 a 19:30h	Passeig de les lletres, 1	Gratuït

DIMECRES

Activitat	Data d'inici	Hora	Lloc	Preu
Xerrada prèvia: Cançó d'amor i de guerra	9 de setembre	16:30 a 17:30h	Rambla d'Ègara, 340	Gratuït
Jornada: Vida amb sentit +60	28 d'octubre	Matí	Rambla d'Ègara, 340	Gratuït
El jardí de la memòria: Descobreix el cementiri de Terrassa	7 d'octubre	10:30 a 12:30h	Ctra de Montcada, 789 (Entrada del Cementiri Municipal de Terrassa)	10€
“Treballem per tu”: Visita LaFACT Cultural	11 de novembre	16:30 a 17:30h	Rambla d'Ègara, 340	Gratuït

DIJOUS

Activitat	Data d'inici	Hora	Lloc	Preu
L'hora dels Llibres. “Virti, anotacions per a una novel·la romàntica” Núria Armengol	1 d'octubre	16:30 a 17:30h	Rambla d'Ègara, 340	Gratuït
Xerrada prèvia: Gròmic: La tendresa del riure	5 de novembre	16 a 17h	Rambla d'Ègara, 340	Gratuït

DIVENDRES

Activitat	Data d'inici	Hora	Lloc	Preu
Un clic al futur	18 de setembre	Dos grups: 9:15 a 11:15h 11:30 a 13:30h	Rambla d'Ègara, 340	3,20€/sessió

DIUMENGE

Activitat	Data d'inici	Hora	Lloc	Preu
Sarsuela: “Cançó d'amor i de guerra”	13 de setembre	18h	Rambla d'Ègara, 340	31€
Pensionistes	18 de setembre	18h	Rambla d'Ègara, 340	18,70€
Gromic: La tendresa del riure	15 de novembre	18h	Rambla d'Ègara, 340	12€

AMB CITA PRÈVIA

Activitat	Hora	Lloc	Preu
Acompanyament emocional personalitzat	Hores a convenir	Rambla d'Ègara, 340	42€/sessió
Fisioteràpia personalitzada	Hores a convenir	Campiones Olímpiques, 36	26€/sessió 30 minuts



PER SABER-NE MÉS

ACOMPANYAMENT EMOCIONAL PERSONALITZAT

Servei d'acompanyament individual per a persones que se senten desconnectades, preocupades o que simplement perceben que alguna cosa no va bé. Un espai segur i professional on explorar les pròpies inquietuds i treballar cap al benestar emocional. Perquè cuidar la ment és tan important com cuidar el cos.

.....

Un entorn de confiança amb suport professional que et proporciona eines per millorar el teu benestar emocional.

CAFÈ TERTÚLIA

Trobades quinzenals guiades per professionals de LaFACT per reflexionar sobre temes interessants al voltant d'una tassa de te o cafè. Una manera informal per conèixer persones, compartir experiències i gaudir d'una conversa de qualitat. Aprendre i connectar pot ser tan senzill com prendre un cafè.

.....

Noves perspectives i relacions amb altres persones en un ambient relaxat, càlid i enriquidor.

CICLE DE CONFERÈNCIES «SOCIETAT I VALORS»

Una cita mensual de trobada i reflexió al voltant dels valors de LaFACT: diversitat, transparència, medi ambient, llengua, etc. Conferenciantes de referència posen en valor la participació ciutadana. Un cicle per pensar, dialogar i construir societat junts.

.....

Una visió estimulant amb veus referents de la cultura i el pensament català.

CLASSES DE DIBUIX I PINTURA

Un entorn envoltat d'art per aprendre a pintar o millorar la teva tècnica explorant diferents estils, materials i tècniques adaptades al teu nivell. Perquè expressar-te amb l'art sigui una font de gaudir i de descoberta personal. Desperta el teu artista interior en un ambient motivador i flexible.

Tècniques artístiques per gaudir del procés creatiu i descobrir una nova passió.

CLUB DE LECTURA

Trobada mensual per compartir opinions i punts de vista sobre obres literàries amb altres persones. Dinamitzat per l'escriptora Berta Pichel, fomenta l'intercanvi d'idees i les relacions personals. Una trobada per a qui estima la lectura i vol viure-la en comunitat.

Converses estimulants tot teixint vincles amb persones que comparteixen la passió per la lectura.

DINEM JUNTS?

Un dinar mensual per compartir taula i sobretaula amb persones com tu, on el veritable menú és la conversa i les experiències compartides. Una proposta per trencar la rutina i gaudir d'un pla diferent. Perquè menjar en bona companyia té un gust especial.

Moments de connexió amb persones noves i converses per trencar la rutina del dia a dia.



EL CATALÀ NO TÉ EDAT!

Un taller d'intercanvi lingüístic on les persones de més de 60 anys ensenyen català als joves de l'institut Montserrat Roig que volen millorar la seva fluïdesa, a través de converses, jocs i activitats dinàmiques. Un àmbit de creixement on grans i joves descobreixen com la llengua uneix generacions. La teva veu i experiència fan créixer la llengua que ens connecta.

Transmissió de llengua i cultura a través de la complicitat i moments divertits entre persones de diferents generacions.

ENTRE DONES

Trobades quinzenals per connectar dones joves de l'Institut Montserrat Roig i adultes, fomentant l'intercanvi de coneixements, experiències i saviesa entre generacions. Un punt de trobada de creixement mutu on totes hi aporten i totes n'aprenen. Perquè la saviesa de les dones grans és un tresor que mereix ser compartit.

La riquesa d'aprendre de dones joves i de transmetre la teva experiència i la mirada sobre la vida i el món que aporta l'experiència.

ESMORZAR DE DONES

Un entorn matiner i distès pensat per a dones que volen compartir experiències, aprendre juntes i crear vincles en un ambient tranquil i acollidor. Entre cafè, converses i rialles, cada sessió és una oportunitat per inspirar-se, créixer i cuidar-se mútuament. Perquè el matí és millor quan el comparteixes.

Un moment de cura per començar el dia connectant amb altres dones i creant complicitats i confiança.



FISIOTERÀPIA PERSONALITZADA

Un servei de fisioteràpia personalitzada per a qui viu amb una lesió, un dolor o una malaltia que limita el moviment i l'autonomia. L'equip professional t'acompanya perquè recuperis la llibertat de moure't amb confiança. Perquè mantenir-se actiu és essencial per sentir-nos bé.

Recuperació del moviment i l'autonomia amb un tractament personalitzat i acompanyament professional cap al benestar físic.

IOGA A LaFACT

Una pràctica setmanal de ioga per treballar força, mobilitat, flexibilitat i equilibri des de l'autocura i l'autoescolta, respectant el ritme de cadascú. Un espai per relaxar el sistema nerviós, retrobar l'equilibri i connectar amb un mateix/a. Regala't aquest moment de connexió i benestar.

Connexió de benestar i calma tot millorant la mobilitat, la flexibilitat i l'equilibri físic i mental.

IOGA A MERAKI

Classes de ioga orientades a disminuir el dolor i restaurar l'harmonia del cos mitjançant l'equilibri del sistema nerviós. Una pràctica suau i profunda, ideal per a qui busca recuperar el benestar físic i la pau interior. El teu cos i la teva ment ho agrairan.

Alleugeriment del dolor i tensió, equilibri del sistema nerviós i benestar físic i emocional.



LECTURES PER A LA REFLEXIÓ

Textos i històries captivadores conviden al debat i la reflexió sobre temes socials i emocionals, guiat per una professional de LaFACT. Un lloc per compartir idees, perspectives i emocions en un ambient enriquidor i participatiu. Perquè una simple història pot obrir les portes a grans reflexions.

.....

Mirades diverses sobre temes que ens afecten com a societat, compartint punts de vista i opinions diferents que ens enriqueixen intel·lectualment.

MOU LA MENT

Tallers d'estimulació cognitiva dissenyats per enfortir la memòria, la concentració i altres habilitats mentals, en grups adaptats a cada participant. Una experiència efectiva per millorar el benestar cognitiu i fomentar l'autonomia personal. La ment i el cos, necessiten exercici diari.

.....

Eines per mantenir i millorar la memòria i guanyar autonomia, adaptades al ritme de cada participant.

PASSOS COMPARTITS

Caminades quinzenals de dues hores per la ciutat o la natura per fer exercici i conèixer persones en un ambient agradable i sense complicacions.

No cal ser esportista, només tenir ganes de moure el cos i l'ànima en bona companyia.

.....

Beneficis físics i noves amistats a través de caminades a l'aire lliure.



ANEM A NARBONA!

Una escapada cultural de tres dies al sud de França: Cotlliure, Narbona i indrets plens d'història, patrimoni i paisatges singulars. Un viatge per compartir experiències, ampliar coneixements i gaudir de la descoberta en bona companyia. Si t'interessa, demana informació.

.....

Cultura, història i bellesa amb noves amistats al sud de França.

BENVINGUTS AL MÓN DE LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

Quatre sessions pràctiques per descobrir la IA: com funciona, per a què serveix i com pots fer-la servir en el teu dia a dia per redactar, buscar informació, planificar o crear imatges. Tot des d'un ús responsable, crític i segur.

.....

Eines per entendre i utilitzar la intel·ligència artificial amb criteri i confiança.

FEM UN TAST DE SARSUELA

Una sessió introductòria per descobrir el context, la història i els elements clau de la sarsuela *Cançó d'amor i de guerra*, a través d'una explicació amena i l'audició de fragments seleccionats. Viuràs l'espectacle amb una nova perspectiva.

.....

Claus per entendre i gaudir d'una de les sarsueles catalanes més emblemàtiques abans de veure-la a escena.

GROMIC — LA TENDRESA DEL RIURE

Un espectacle visual sense paraules, ple d'humor, màgia i emoció que connecta amb totes les edats. Un clown entranyable que t'invita a redescobrir la senzillesa, la sorpresa i la capacitat de riure junts.

.....

Sorprendre, connectar amb la senzillesa i compartir somriures.

INICIA'T AMB LA MARXA NÒRDICA

Un programa que combina marxa nòrdica amb bastons, exercicis de força i mindfulness. Activa tot el cos, millora la postura, l'equilibri i la resistència. Per guanyar energia, reduir l'estrès i gaudir d'una activitat en grup a l'aire lliure.

.....

Caminar a l'aire lliure i en bona companyia per cuidar el teu benestar físic.

L'HORA DELS LLIBRES

Un espai per apropar la literatura a la ciutadania a través del contacte directe amb els autors. En aquesta ocasió, la Núria Armengol presentarà 'Virti, anotacions per a una novel·la romàntica', i compartirà el seu procés creatiu en un ambient proper i participatiu.

.....

Descobrir com neix una obra literària de la mà de la seva autora.

MOMENTS D'ÒPERA

Un cicle de tertúlies per conèixer l'òpera des de dins. A través de l'escolta, el debat i la descoberta de grans obres i compositors, aprofundiràs en la riquesa de la música lírica d'una manera accessible i participativa.

.....

Comprendre la riquesa de la música lírica a través de les seves grans obres i compositors.

SARSUELA: CANÇÓ D'AMOR I GUERRA

Una de les sarsueles més emblemàtiques del repertori català, ambientada al Vallespir durant l'ocupació napoleònica. Amor, passió i lluita per la llibertat en una nova producció de Milnotes Produccions, amb música en directe i una posada en escena renovada.

.....

Música en viu, emoció i patrimoni líric català en una experiència cultural inoblidable.

XERRADA PRÈVIA: ELS SECRETS DE GROMIC

Una sessió per descobrir les claus de l'espectacle Gromic: el llenguatge del clown, l'humor visual i els recursos escènics. Per gaudir de l'actuació amb una perspectiva més rica i participativa.

.....

Claus per gaudir de l'espectacle Gromic, descobrint l'art del clown i l'humor visual.

TEATRE: PENSIONISTES

Una comèdia de Gabriel Esparza

Tres dones jubilades decideixen unir forces per fer realitat el seu somni: viatjar a Benidorm. Amb pensions modestes i molta imaginació, s'embarquen en tota mena d'aventures per aconseguir diners extra, des de serveis de tarot fins a negocis tan sorprenents com arriscats.

Una comèdia divertida, tendra i plena d'humor que parla de l'amistat, la superació i les ganes de viure intensament, demostrant que mai no és tard per perseguir els propis somnis.

.....

Una visió sobre la realitat de moltes persones jubilades, amb humor i complicitat.

TREBALLEM PER TU: VISITA A LA FACTORIA CULTURAL DE TERRASSA

Una visita per conèixer de primera mà les persones i els espais i projectes culturals de LaFACT, un espai dedicat a la promoció de les arts i la cultura a Terrassa. Per descobrir l'impacte que té en la vida cultural de la ciutat i sentir-te més a prop del projecte.

.....

Una visió propera i real del que és LaFACT i el seu impacte cultural a Terrassa.

UN CLICK AL FUTUR

Un taller pràctic de set mòduls progressius per aprendre a treure profit del mòbil o la tauleta: configuració, aplicacions, seguretat digital i WhatsApp. Per guanyar autonomia i confiança en el món digital.

.....

Autonomia i confiança per usar el mòbil amb seguretat i eficàcia.

VISITA CULTURAL: EL JARDÍ DE LA MEMÒRIA. CEMENTIRI DE TERRASSA

Descobreix el Cementiri de Terrassa, un espai singular que combina patrimoni històric, artístic, cultural i natural. A través d'una visita guiada, recorrerem la història de la ciutat i coneixerem algunes de les personalitats terrassenques més destacades que hi reposen, així com les obres d'artistes i arquitectes de referència que formen part d'aquest entorn únic.

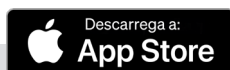
.....

Una nova visió sobre la història i el llegat que han deixat moltes persones a la ciutat.

- Per poder gaudir de tot el programa que oferim, hauràs de formar part de la nostra comunitat dels **Amics de LaFACT descarregant-te l'App.**
- Recorda que per rebre tota la informació per Whatsapp, has de gravar el nostre número de telèfon al 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 reserves la teva plaça, no podem retornar-te els diners.
- Tipus de pagament: es pot realitzar en efectiu, targeta, transferència, domiciliació bancària o a través de la App dels Amics de LaFACT.
- 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.



DESCARREGA'T L'APP AVUI MATEIX!



Guarda't la data!

Jornada Vida
amb Sentit

28/10/2026

I TU, COM VOLS VIURE A PARTIR DELS 60?

**Hi ha preguntes que no caduquen mai. I aquesta n'és una.
A Zona 60 t'acompanyem perquè no te la facis en solitari.**

Jornada Vida amb Sentit: el teu moment de parar i mirar endavant

Potser fa temps que tens la sensació que vols alguna cosa diferent, però no saps ben bé el què. O potser sí que ho saps, però no t'has donat permís per perseguir-ho.

La Jornada Vida amb Sentit és per a tu. Un espai on aturar-te, respirar i explorar, en veu alta i acompanyat/da, allò que et dona energia, allò que vols transmetre i com vols contribuir al món que t'envolta.

No cal tenir respostes. Cal tenir ganes de buscar-les.

Perquè el teu propòsit vital no caduca. Evoluciona. I mereix espai per créixer.

El Grup Motor: la teva experiència, al capdavant

La Jornada Vida amb Sentit pren forma gràcies al Grup Motor: un col·lectiu de persones de més de 60 anys que comparteixen la seva experiència, la seva mirada realista i tot el que han après al llarg de la vida per definir els continguts i el sentit de les jornades.

Si formes part del Grup Motor, tu decideixes de què es parla, com es planteja i què ha de quedar a les persones que participin en la jornada.

I mentre ho fas, alguna cosa passa en tu: et sents protagonista, útil i connectat/da a persones noves. No és un efecte secundari. És part del propòsit.

**Participar en la Jornada o formar part del Grup Motor: dues maneres
de posar-te al centre de la teva pròpia història. Quina és la teva?**

SETTEMBRE

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
	1 9 a 10hloga restauratiu	2	3	4	5	6
7 9 a 10hloga restauratiu	8 10 a 11:15h · B Mou la ment 11:30 a 12:45h · C	9 9 a 10hloga restauratiu	10 10 a 11:15h · E Mou la ment 11:30 a 12:45h · F	11	12	13 18h Sarsuela: Cançó d'amor i guerra
16 a 17:15h · A Mou la ment		9 a 10:30h Passos compartits				
		16 a 17:15h · D Mou la ment				
		16:30 a 17:30h Fem un tast de Sarsuela				
14 9 a 10hloga restauratiu	15 10 a 11:15h · B Mou la ment 11:30 a 12:45h · C	16 9 a 10hloga restauratiu	17 10 a 11:15h · E Mou la ment 11:30 a 12:45h · F	18 9:15 a 11:15h Un clic al futur 11:30 a 13:30h	19	20
9:30 a 10:30h Esmorzar de dones	18:30 a 20h Cicle de conferències: Mònica Terribas	11:00 a 12:15h Café Tertúlia		10:15 a 11:15h loga a LaFACT		
9:15 a 11:15h Benvinguts al món de la IA 11:30 a 13:30h	Hora a convenir Classes de pintura i dibuix	16 a 17:15h · D Mou la ment				
16 a 17:15h · A Mou la ment		Hora a convenir Classes de pintura i dibuix				

SETEMBRE

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres		Dissabte	Diumenge
21		22		23		24		25		26	27
9 a 10h	loga restauratiu	10 a 11:15h · B 11:30 a 12:45h · C	Mou la ment	9 a 10:30h	loga restauratiu	10 a 11:15h · E 11:30 a 12:45h · F	Mou la ment	9:15 a 11:15h 11:30 a 13:30h	Un clic al futur		
11 a 12:15h	Lectures per la reflexió	13:30 a 15:30h	Dinem junts?	9 a 10:30h	Passos compartits			10:15 a 11:15h	loga a LaFACT		
9:15 a 11:15h 11:30 a 13:30h	Benvinguts al món de la IA	Hora a convenir	Classes de pintura i dibuix	16 a 17:15h · D	Mou la ment						
16 a 17:15h · A	Mou la ment			Hora a convenir	Classes de pintura i dibuix						
28		29		30							
9 a 10h	loga restauratiu	10 a 11:15h · B 11:30 a 12:45h · C	Mou la ment	9 a 10h	loga restauratiu						
10 a 12h	Activat't amb marxa nòrdica	17:30 a 18:30h	Moments d'òpera	11:00h a 12:15h	Café Tertúlia						
16 a 17:15h · A	Mou la ment	Hora a convenir	Classes de pintura i dibuix	16 a 17:15h · D	Mou la ment						
				Hora a convenir	Classes de pintura i dibuix						

OCTUBRE

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
			1 10 a 11:15h · E Mou la ment 11:30 a 12:45h · F 16:30 a 17:30h L'hora dels llibres	2 9:15 a 11:15h Un clic al futur 11:30 a 13:30h 10:15 a 11:15h loga a LaFACT	3	4
5 9 a 10h loga restauratiu	6 10 a 11:15h · B Mou la ment 11:30 a 12:45h · C	7 9 a 10:30h loga restauratiu	8 10 a 11:15h · E Mou la ment 11:30 a 12:45h · F	9 9:15 a 11:15h Un clic al futur 11:30 a 13:30h 10:15 a 11:15h loga a LaFACT	10	11
10 a 12h Activat't amb marxa nòrdica	Hora a convenir Classes de pintura i dibuix	10:30 a 12:30h Descobreix el Cementiri de Terrassa				
16 a 17:15h · A Mou la ment		16 a 17:15h · D Mou la ment				
		Hora a convenir Classes de pintura i dibuix				
12	13 10 a 11:15h · B Mou la ment 11:30 a 12:45h · C 18:30 a 20h Cicle de conferències: Vicenç Villatoro Hora a convenir Classes de pintura i dibuix	14 9 a 10h loga restauratiu 11 a 12:15h Café Tertúlia 11 a 12:30h Club de lectura 16 a 17:15h · D Mou la ment Hora a convenir Classes de pintura i dibuix	15 10 a 11:15h · E Mou la ment 11:30 a 12:45h · F	16 9:15 a 11:15h Un clic al futur 11:30 a 13:30h 10:15 a 11:15h loga a LaFACT	17	18 18h Teatre: Pensionistes

OCTUBRE

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres		Dissabte	Diumenge								
19		20		21		22		23		24	25								
9 a 10h	loga restauratiu	10 a 11:15h · B	Mou la ment	9 a 10h	loga restauratiu	10 a 11:15h · E	Mou la ment	9:15 a 11:15h	Un clic al futur										
9:30 a 10:30h	Esmorzar de dones	11:30 a 12:45h · C		10 a 11:30h	Passos compartits	11:30 a 12:45h · F		11:30 a 13:30h											
10 a 12h	Activa't amb marxa nòrdica	13:30 a 15:30h	Dinem junts?	15:15 a 16:15h	Entre dones		10:15 a 11:15h	loga a LaFACT											
9:15 a 11:15h	Benvinguts al món de la IA	18h a 19:30h	Llegir el teatre LaFACT	16 a 17:15h · D	Mou la ment														
11:30 a 13:30h				Hora a convenir	Classes de pintura i dibuix														
15:15 a 16:15h	El català no té edat																		
16 a 17:15h · A	Mou la ment	Hora a convenir																	
26		27		28		29		30		31									
9 a 10h	loga restauratiu	10 a 11:15h · B	Mou la ment	Mati	Jornada: Vida amb sentit	10 a 11:15h · E	Mou la ment	9:15 a 11:15h	Un clic al futur										
10 a 12h	Activa't amb marxa nòrdica	11:30 a 12:45h · C				11:30 a 12:45h · F		11:30 a 13:30h											
9:15 a 11:15h	Benvinguts al món de la IA	17:30 a 18:30h	Moments d'òpera	9 a 10h	loga restauratiu			10:15 a 11:15h	loga a LaFACT										
11:30 a 13:30h		Hora a convenir	Classes de pintura i dibuix	16 a 17:15h · D	Mou la ment														
11 a 12:15h	Lectures per la reflexió																		
15:15 a 16:15h	El català no té edat!																		
16 a 17:15h · A	Mou la ment			Hora a convenir															

NOVEMBRE

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
						1
2	3	4	5	6	7	8
9 a 10hloga restauratiu	10 a 11:15h · B Mou la ment	9 a 10hloga restauratiu	10 a 11:15h · E Mou la ment	9:15 a 11:15h Un clic al futur		
10 a 12hActiva't amb marxa nòrdica	11:30 a 12:45h · C	10 a 11:30hPassos compartits	11:30 a 12:45h · F	11:30 a 13:30h		
15:15 a 16:15hEl català no té edat!	Hora a convenirClasses de pintura i dibuix	15:15 a 16:15hEntre dones	16 a 17hXerrada prèvia: Els secrets de Gromic	10:15 a 11:15hloga a LaFACT		
16 a 17:15h · A Mou la ment		16 a 17:15h · D Mou la ment				
		Hora a convenirClasses de pintura i dibuix				
9	10	11	12	13	14	15
9 a 10hloga restauratiu	10 a 11:15h · B Mou la ment	9 a 10hloga restauratiu	10 a 11:15h · E Mou la ment	9:15 a 11:15h Un clic al futur		18h Gromic: La tendresa del riure
9:30 a 10:30hEsmorzar de dones	11:30 a 12:45h · C	11:00h a 12:15hCafé Tertúlia	11:30 a 12:45h · F	11:30 a 13:30h		
10 a 12HActiva't amb marxa nòrdica	18:30 a 20hCicle de conferències: Eugènia Bieto	11:00h a 12:30hClub de lectura		10:15 a 11:15hloga a LaFACT		
15:15 a 16:15hEl català no té edat!		16 a 17:15h · D Mou la ment				
16 a 17:15h · A Mou la ment	Hora a convenirClasses de pintura i dibuix	16:30 a 17:30hVisita a LaFACT Cultural				
		Hora a convenirClasses de pintura i dibuix				

NOVEMBRE

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres		Dissabte	Diumenge	
16		17		18		19		20		21	22	
9 a 10h	loga restauratiu	10 a 11:15h · B	Mou la ment	9 a 10h	loga restauratiu	10 a 11:15h · E	Mou la ment	9:15 a 11:15h	Un clic al futur			
10 a 12h	Activa't amb marxa nòrdica	11:30 a 12:45h · C		10 a 11:30h	Passos compartits	11:30 a 12:45h · F		11:30 a 13:30h				
15:15 a 16:15h	El català no té edat!	13:30 a 15:30h	Dinem junts?	15:15 a 16:15h	Entre dones			10:15 a 11:15h	loga a LaFACT			
16 a 17:15h · A	Mou la ment			16 a 17:15h · D	Mou la ment							
		18h a 19:30h	Llegir el teatre LaFACT	Hora a convenir	Classes de pintura i dibuix							
		Hora a convenir	Classes de pintura i dibuix									
23		24		25		26		27		28	29	
9 a 10h	loga restauratiu	10 a 11:15h · B	Mou la ment	9 a 10h	loga restauratiu	10 a 11:15h · E	Mou la ment	9:15 a 11:15h	Un clic al futur			
10 a 12h	Activa't amb marxa nòrdica	11:30 a 12:45h · C		11:30 a 12:45h · F	11:30 a 13:30h							
11 a 12:15h	Lectures per la reflexió	17:30 a 18:30h	Moments d'òpera	11:00h a 12:15h	Café Tertúlia			10:15 a 11:15h	loga a LaFACT			
15:15 a 16:15h	El català no té edat!	Hora a convenir	Classes de pintura i dibuix									
16 a 17:15h · A	Mou la ment		16 a 17:15h · D	Mou la ment								
					Hora a convenir				Classes de pintura i dibuix			

DESEMBRE

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
	1 10 a 11:15h · B Mou la ment 11:30 a 12:45h · C 18:30 a 20h Cicle de conferències: Xavier Queralt Hora a convenir Classes de pintura i dibuix	2 9 a 10h loga restauratiu 10 a 11:30h Passos compartits 15:15 a 16:15h Entre dones 16 a 17:15h · D Mou la ment Hora a convenir Classes de pintura i dibuix	3 10 a 11:15h · E Mou la ment 11:30 a 12:45h · F	4 9:15 a 11:15h Un clic al futur 11:30 a 13:30h 10:15 a 11:15h loga a LaFACT	5	6
7 9 a 10h loga restauratiu 10 a 12h Activat't amb marxa nòrdica 16 a 17:15h · A Mou la ment	8	9 9 a 10h loga restauratiu 11:00h a 12:15h Café Tertúlia 11:00h a 12:30h Club de lectura 16 a 17:15h · D Mou la ment Hora a convenir Classes de pintura i dibuix	10 10 a 11:15h · E Mou la ment 11:30 a 12:45h · F	11 9:15 a 11:15h Un clic al futur 11:30 a 13:30h 10:15 a 11:15h loga a LaFACT	12	13
14 9 a 10h loga restauratiu 9:30 a 10:30h Esmorzar de dones 10 a 12h Activat't amb marxa nòrdica 16 a 17:15h · A Mou la ment	15 10 a 11:15h · B Mou la ment 11:30 a 12:45h · C 13:30 a 15:30h Dinem junts? Hora a convenir Classes de pintura i dibuix	16 9 a 10h loga restauratiu 16 a 17:15h · A Mou la ment Hora a convenir Classes de pintura i dibuix	17 10 a 11:15h · E Mou la ment 11:30 a 12:45h · F	18 9:15 a 11:15h Un clic al futur 11:30 a 13:30h 10:15 a 11:15h loga a LaFACT	19	20

DESEMBRE

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
21	22	23	24	25	26	27
	18h a 19:30h Llegir el teatre LaFACT		TANCAT PER VACANCES			
28	29	30	31			
TANCAT PER VACANCES						

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 c/ Torres Garcia, 35

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

Ens trobaràs a la planta 0.

lafact.cat/zona60

