

Decideix
com vols viure
a partir dels
60 anys

Promovem un envelliment actiu i positiu, on cada persona pugui continuar descobrint, compartint i gaudint de noves experiències dins d'una comunitat acollidora i compromesa.

ZONA 60

696 69 80 11
Carrer Riera, 30
Sant Cugat del Vallès

lafact.cat/zona60

PROGRAMA (SANT CUGAT)

Carrer Riera, 30

Entrena la ment

Cada divendres de 10 a 11'15h | 26 € / mes

Inici: 18 de setembre

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.

Dones sàvies

Un divendres al mes de 11'30h a 12'45h | 3,20€ / sessió

Inici: 2 d'octubre

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

La riquesa d'aprendre d'altres dones i de compartir la teva experiència, una mirada sobre la vida i el món que només aporta l'experiència.

Lectures per la reflexió

Un divendres al mes d'11'30 a 12'45h | 3,20€ / sessió

Inici: 16 d'octubre

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.

AMB CITA PRÈVIA

Acompanyament emocional personalitzat

42€ / sessió

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.

Fisioteràpia personalitzada

26€ / sessió (30 min)

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.



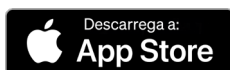
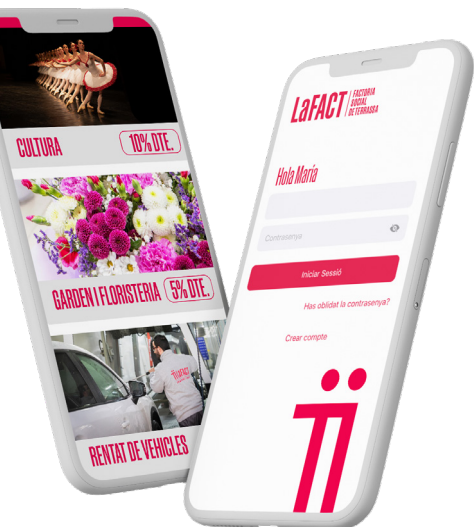
MÉS ACTIVITATS (TERRASSA)

Rambla
d'Ègara, 340

Dia	Hora	Activitat	Preu
15 de setembre	18:30 a 20h	Cicle de conferències: Societat i valors Mònica Terribas	Gratuït
9 de setembre	16:30 a 17:30h	Xerrada prèvia 'Cançó d'amor i de guerra'	Gratuït
13 de setetembre	18h	Sarsuela 'Cançó d'amor i de guerra'	31 €
1 d'octubre	16:30 a 17:30h	L'hora dels Llibres: 'Virti, anotacions per a una novel·la romàntica' Núria Armengol	Gratuït
7 d'octubre	10:30 a 12:30h	El jardí de la memòria: Descobreix el cementiri de Terrassa. Punt de trobada: Ctra de Montcada, 789 (Entrada del Cementiri Municipal de Terrassa)	10€
13 d'octubre	18:30 a 20h	Cicle de conferències: Societat i valors Vicenç Villatoro	Gratuït
18 d'octubre	18h	Teatre 'Pensionistas'	18'70€
28 d'octubre	Matí	Jornada: Vida amb sentit +60	Gratuït
5 de novembre	16 a 17h	Xerrada prèvia 'Gròmic: La tendresa del riure'	Gratuït
10 de novembre	18:30 a 20h	Cicle de conferències: Societat i valors Eugènia Bieto	Gratuït
11 de novembre	16:30 a 17:30h	Treballem per tu: Visita a la Factoria Cultural de Terrassa	Gratuït
15 de novembre	18h	Teatre 'Gromic: la tendresa del riure'	12 €
1 de desembre	18:30 a 20h	Cicle de conferències: Societat i valors Xavier Queralt	Gratuït

- 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.
- 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!



I TU, COM VOLS VIURE A PARTIR DELS 60?

Guarda't la data!

Jornada Vida
amb Sentit

28/10/2026

**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.

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.

Més informació:

696 69 80 11

lafact.cat/zona60

