

SERVEIS DE L'ESPAI NOU

SERVEI D'ÀPATS

Horari: de dilluns a divendres de 13 a 14h.
Places limitades.

Preu del menú: 5 euros.

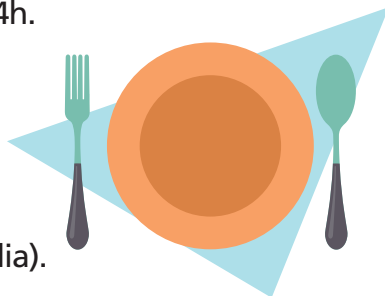
Lloc: Restaurant Llora Plora
(Centre Cívic El Roure).

Reserves al telèfon

663. 803. 738 o 93. 639. 97.84

(el dia abans o fins les 11 h del mateix dia).

És indispensable tenir el Carnet de persona usuària de l'Espai Nou.



SERVEI DE PODOLOGIA

Cita prèvia: Els dijous de 9.30 a 13.00 al Centre Cívic.

Horari del servei: Dimecres de 9 a 13h. Preu: 12€/sessió.

Lloc de realització: Ambulatori de Begues – Consulta 8.

És indispensable tenir el Carnet de persona usuària de l'Espai Nou.

L'ESPAI
NOU

HORARI D'OBERTURA DE L'ESPAI

De dilluns a divendres de 9.30 a 20.00 h. (excepte festius)

Centre Cívic El Roure L'Espai Nou – 1^a planta
Avda. Sitges, 14 – Begues T. 93.639.05.38 EXT. *252
espaigentgran@begues.cat
www.centrecivichelroure.cat/lespainou

CALENDARI D'ACTIVITATS CURS 2017-2018. 2n i 3r trimestre

CAL FER-SE EL CARNET DE
PERSONA USUÀRIA DE L'ESPAI NOU:
Portar en l'horari d'atenció al públic 2 fotografies
mida carnet. Cal estar empadronat/ada a Begues.

L'ESPAI
NOU

ACTIVITATS DE MEMÒRIA I FORMATIVES

PROGRAMA "MEMÒRIES" DE RÀDIO BEGUES

Busquem gent amb ganes de conversar, xerrar i de compartir experiències i vivències amb nosaltres!

Si hi vols participar envia un correu electrònic a l'Espai Nou.

Gravacions a l'estudi de Ràdio Begues: 1a planta del Petit Casal.

CONVERSA EN ANGLÈS

Podeu trobar diferents nivells de conversa en anglès.

- Nivell inicial: DIMARTS DE 9 A 13H
- Nivell mig: DIMARTS D'11 A 13H
- Nivell avançat: DILLUNS DE 10 A 12H

TALLER DE LA MEMÒRIA

DIMARTS DE 9.30 A 10.45H.

Es treballa l'adquisició d'eines i recursos que us serveixin per mantenir la memòria (exercicis pràctics, tant escrits com orals, etc.)

TERTÚLIES ARTÍSTIQUES

DIMARTS A LES 17.30H.

Dirigit a persones que tinguin interès en conèixer, parlar i comentar sobre obres pictòriques, arquitectòniques i escultòriques.



Col·laboren:



COMISSIÓ DE
GENT GRAN DE
L'ESPAI NOU

L'ESPAI
NOU



MONOGRÀFICS D'HISTÒRIA DE LA MÚSICA I LLENGUATGE MUSICAL

DIJOUS DE 10 A 11H.

No calen coneixements de música. Audicions guiades i comentades, pràctiques musicals, ritme, tempo, pulsació, i escriptura musical. (les temàtiques s'alternaran quinzenalment)

TALLER DE LA IMAGINACIÓ

DIJOUS DE 10.30 A 11.30 h.

Dirigit a persones amb o sense algun nivell de demència. Es treballa a través de diferents tècniques.

ACTIVITATS FÍSQUES I DE COORDINACIÓ

GIMNÀSTICA A L'ESPAI LÚDIC I DE SALUT

DILLUNS de 10.30 a 11.30 h.

LLOC: A L'ESPAI LÚDIC DE LA GENT GRAN (al costat del Centre Cívic)

GIMNÀSTICA SUAU "POSA'T EN MARXA"

DIMARTS I DIJOUS de 10.30 a 11.30 h. LLOC: Piscina Municipal de Begues.

Preu Trimestral: 5 euros (més assegurança de la piscina)

Programa en col·laboració amb la Diputació de Barcelona.

TALLER DE MEDITACIÓ I RELAXACIÓ

DIMECRES DE 10.30 A 11.30H. LLOC: BUC GRAN DEL CENTRE CÍVIC

Treballarem la respiració per arribar a la relaxació i millorar la nostra salut.

TALLER DE MÚSICA EN MOVIMENT

DIVENDRES DE 10.30 h. A 11.30 h. LLOC: BUC GRAN DEL CENTRE CÍVIC

A través de la música es treballen diferents aspectes del moviment, com ara l'equilibri, la coordinació,..., que ens ajudaran a evitar caigudes.

CICLE DE CAMINADES "A CENT CAP ALS CENT"

3a Caminada: Sant Vicenç de Castellet el dia 20 de Febrer

Inscripcions: 8 i 15 de Febrer de 9.30 a 13h. Preu 3€.

4a Caminada: Begues el dia 15 de Març – Iniciació a la marxa nòrdica

Inscripcions: 1 i 8 de Març de 9.30 a 13h.

Gratuïta amb el Carnet de la gent gran.

NOU!

Cloenda del cicle de caminades: pendent de confirmar

Programa en col·laboració amb la Diputació de Barcelona.

ACTIVITATS DE NOVES TECNOLOGIES

SERVEI D'AUTOCONSULTA D'ORDINADOR

Tots els dies d'obertura, exceptuant si hi ha tallers concrets.

ACTIVITATS LÚDIQUES I FESTIVES

FESTA D'ESTIU DE LA GENT GRAN

DIMECRES, 13 DE JUNY DE 17 A 19H AL TEATRE EL GOULA

33ª FESTA DE LA GENT GRAN

DIUMENGE, 13 DE MAIG

VENTA DE TIQUETS PEL DINAR:

ELS DIJOUS, DEL 5 D'ABRIL AL 3 DE MAIG DE 9.30 A 13H.



TALLER DE MANUALITATS

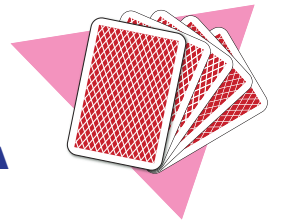
CONSULTAR HORARIS

Activitats amb l'objectiu de potenciar les capacitats creatives, i per passar una bona estona fent tertúlia.

JOC DE CARTES "LA CANASTA"

I JOCS de TAULA

TOTS ELS DILLUNS I DIJOUS A LES 17 h.



TALLER DE BALLS DE SALÓ EN LÍNIA

DISSABTE A LES 10.30H (Cada quinze dies).

LLOC: VESTÍBUL DEL CENTRE CÍVIC EL ROURE

I A MÉS...

ESPAI LÚDIC I DE SALUT PER A GENT GRAN.

Exterior del Centre Cívic.

PETANCA a l'Escorxador

Dimecres i divendres a les 17h i diumenges a les 11h

(Condicions d'accés a l'Associació d'Amics Franco-Catalans de Begues).

L'ESPAI OBERT

Podeu fer... festes d'aniversaris, i altres activitats.



Nota important: Les activitats es fan a l'Espai Nou. En cas contrari, s'especifica en cada activitat el lloc concret. Es donarà preferència a qui tinguin el Carnet de persona usuària de l'Espai Nou. Totes les activitats poden ser susceptibles de canvis o anul·lacions. S'informarà a través del taulell d'anuncis de l'Espai Nou.