

ACTIVITATS CULTURALS I FESTIVES

SORTIDA AL MUSEU DE LES AIGÜES I POTABILITZADORA

DIMECRES 15 DE FEBRER

Sortida a les 9.30 davant l'Església i arribada a l'hora de dinar. Inscripcions Dijous 26 de Gener i 2 de Febrer. Preu gratuïta

FESTA D'ESTIU DE LA GENT GRAN

DIMECRES, 14 DE JUNY DE 17 A 19 AL TEATRE GOULA.

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.

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: Gastrobar SiS (Centre Cívic El Roure).

Reserves al telèfon 663. 803. 738 o 93. 639. 9784 (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 euros/sessió.

Lloc de realització: Ambulatori de Begues – Consulta 8.

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

Col·laboren:



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
espaientgran@begues.cat
www.centrecivichelroure.cat/lespainou

CALENDARI D'ACTIVITATS

CURS 2016-2017. 2n i 3r trimestre

Per a accedir a les activitats i serveis cal disposar del carnet de persona usuària de l'Espai Nou: portar en l'horari d'atenció al públic 2 fotografies mida carnet.

L'ESPAI NOU

ACTIVITATS DE MEMÒRIA I FORMATIVES

PROGRAMA "MEMÒRIES" DE RÀDIO BEGUES

Programa d'experiències i vivències de la gent gran.

Si estàs interessat en participar-hi posa't en contacte a través del correu electrònic de contacte de l'Espai Nou.



CONVERSA EN ANGLÈS

Tots els DIMARTS pel matí (hora segons nivell).

Podeu trobar diferents nivells de conversa en anglès.

TALLER DE LA MEMÒRIA

DIMARTS DE 9.30 A 10.45 h.

Es treballarà 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 18 A 19 h.

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

MONOGRÀFICS D'HISTÒRIA DE LA MÚSICA I LLENGUATGE MUSICAL

DIJOUS A LES 10 h. (les temàtiques s'alternaran quinzenalment)

No calen coneixements de música.

Audicions guiades i comentades, pràctiques musicals, ritme, tempo, pulsació, i escriptura musical.

L'ESPAI NOU



TALLER DE LA IMAGINACIÓ

DIJOUS DE 10 A 11 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 h A 11.30 h.

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. al 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"

2a Caminada: Montgat el dia 25 de Gener
Inscripcions: 12 i 19 de Gener de 9.30 a 13 h.

3a Caminada: Molins de Rei el dia 22 de Febrer
Inscripcions: 9 i 16 de Febrer de 9.30 a 13 h

4a Caminada: Begues el dia 29 de Març
Inscripcions: 16 i 23 de Març de 9.30 a 13 h.

Cloenda del cicle de caminades: pendent de confirmar

Inscripcions obertes. Preu de cada caminada: 3 euros. (la caminada de Begues és gratuïta amb el Carnet de la gent gran)
Programa en col·laboració amb la Diputació de Barcelona.

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.

ACTIVITATS DE NOVES TECNOLOGIES

TALLER COMPRES SEGURES PER INTERNET **NOU!**

DIVENDRES de 10 a 11.30 h. Lloc: Aula Polivalent del Centre Cívic El Roure
Dates: 3 i 10 de Març

TALLER ORGANITZACIÓ DE VIATGES PER INTERNET **NOU!**

DIVENDRES de 10 a 11.30 h. Lloc: Aula Polivalent del Centre Cívic El Roure
Dates: 17, 24 i 31 de Març de 10 a 11.30h.

TALLER FOTOGRAFIA AL MÒBIL **NOU!**

DIVENDRES de 10 a 11.30 h. LLOC: Aula Polivalent del Centre Cívic El Roure
Dates: 21 i 28 d'Abril.

TALLER DE CREACIÓ DE BLOGS PER INTERNET

DIMARTS D'11 A 12.30 h. Lloc: Punt Jove del Centre Cívic El Roure

TALLER D'INTERNET, CORREU ELECTRÒNIC I FOTOGRAFIA DIGITAL

DIMECRES DE 10 A 13 h.

Per aprendre a navegar per internet, enviar i rebre e-mails, a descarregar fotografies de la càmera digital, organitzar, editar, retocar, compartir,...

SERVEI D'AUTOCONSULTA D'ORDINADOR

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

ACTIVITATS LÚDIQUES I FESTIVES

TALLER DE MANUALITATS

DIJOUS A LES 16 h.

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 (No cal portar parella).

LLOC: VESTÍBUL DEL CENTRE CÍVIC EL ROURE

INICI TALLER: 14 de Gener (Cada quinze dies)

