

## 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

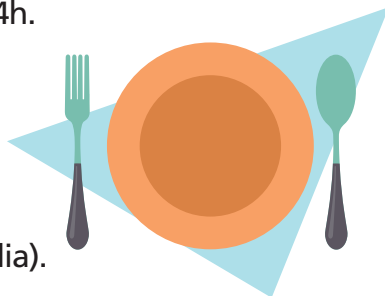
(Centre Cívic El Roure).

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<sup>a</sup> planta  
Avda. Sitges, 14 – Begues T. 93.639.05.38 EXT. \*252  
espaientgran@begues.cat  
www.centrecivichelroure.cat/lespainou

# CALENDARI D'ACTIVITATS CURS 2017-2018. 1r trimestre

Cal disposar del **CARNET DE PERSONA PER FER-SE 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

## VISITA CULTURAL

### VISITA A LA PRESÓ "LA MODEL" DE BARCELONA

DIVENDRES 27 D'OCTUBRE. SORTIDA NOMÉS DE MATÍ.

INSCRIPCIONS: 21 i 28 de setembre al centre cívic. Places limitades.

## ACTIVITATS DE MEMÒRIA I FORMATIVES

### PROGRAMA "MEMÒRIES" DE RÀDIO BEGUES

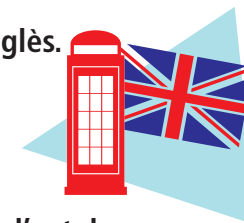
Programa d'experiències i vivències de la gent gran. Busquem gent amb ganes de conversar, xerrar i de compartir experiències amb nosaltres! Si estàs interessat en participar-hi posa't en contacte a través del correu electrònic de contacte de l'Espai Nou. Gravacions a l'estudi de Ràdio Begues: 1a planta del Petit Casal.

### CONVERSA EN ANGLÈS

Podeu trobar diferents nivells de conversa en anglès.

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

NOU  
HORARI



### TALLER DE LA MEMÒRIA

DIMARTS DE 9.30 A 10.45 H. INICI DEL TALLER: 3 d'octubre.

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 DE 18 A 19H.

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 LENGUATGE MUSICAL

DIJOUS A LES 10H.

INICI DEL TALLER: 28 de setembre.

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 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

### GINNÀSTICA 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)

### GINNÀSTICA 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.

**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 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

DIMECRES 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

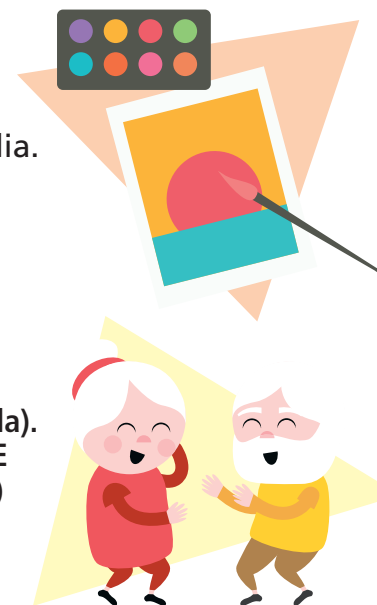
TOTS ELS DILLUNS I DIJOUS A LES 17 h.

### TALLER DE BILLS DE SALÓ EN LÍNIA

DISSABTE A LES 10.30H (No cal portar parella).

LLOC: VESTÍBUL DEL CENTRE CÍVIC EL ROURE

INICI TALLER: 7 d'Octubre (Cada quinze dies)



## 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.

