

L'ESPAI nou

HORARI D'OBERTURA

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

HORARI D'ATENCIÓ AL PÚBLIC

Els dijous de 9.30 a 13.00 H

Centre Cívic El Roure L'Espai Nou – 1a planta

Plaça de l'U d'Octubre de 2017, 1 – Begues

T. 93 639 20 82 ext.252

espaigentgran@begues.cat

www.centrecivichelroure.cat/lespainou

PER ACCEDIR A LES ACTIVITATS DE L'ESPAI NOU CAL DISPOSAR DEL CARNET DE PERSONA USUÀRIA DE L'ESPAI NOU

CONDICIONS DEL CARNET

Ser major de 60 anys i estar empadronat/da a Begues, o bé, les persones majors de 52 anys que estiguin jubilades, ja siguin aturades de llarga durada o pensionistes, o amb certificat de discapacitat. També els cònjuges de les persones que compleixin aquests requisits.

En fer la sol·licitud, en horari d'atenció al públic, cal aportar la documentació que acrediti el compliment de les condicions anteriors juntament amb dues fotografies mida carnet.

Per a més informació, contacteu-nos en l'horari d'atenció al públic.

Col·laboren:

COMISSIÓ DE
GENT GRAN DE
L'ESPAI NOU

fatec
FEDERACIÓ D'ASSOCIACIONS
DE GENT GRAN
DE CATALUNYA

ASSOCIACIÓ TOT
LA GENT GRAN
de Begues

Obra Social "la Caixa"

Diputació
Barcelona
xarxa de municipis

CALENDARI CURS 2019-20 L'ESPAI nou D'ACTIVITATS

ACTIVITATS DE MEMÒRIA I FORMATIVES

TALLER DE LA MEMÒRIA

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

DATA D'INICI: 17 DE SETEMBRE
DIMARTS DE 10.30 H A 11.30 H
LLOC: L'ESPAI NOU

TALLER DE LA IMAGINACIÓ

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

DATA D'INICI: 12 DE SETEMBRE
DIJOUS DE 10.30 H A 11.30 H
LLOC: SALA ANNEXA L'ESPAI NOU

TERTÚLIES ARTÍSTIQUES

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

DATA D'INICI: 1 D'OCTUBRE
DIMARTS A LES 17.30 H
LLOC: AULA 1 (1a Planta Centre Cívic)

MONOGRÀFICS MUSICALS: AUDICIONS

Audicions guiades i comentades

DATA D'INICI: 20 DE SETEMBRE
DIVENDRES DE 9.30 H A 10.30 H
LLOC: L'ESPAI NOU

ACTIVITATS FÍSQUES I DE COORDINACIÓ

AIGUAGYM

Consultar condicions específiques d'accés

DATA D'INICI: 3 D'OCTUBRE
DIJOUS DE 10.30 H A 11.15 H
LLOC: PISCINA MUNICIPAL DE BEGUES

GIMNÀSTICA A L'ESPAI LÚDIC I DE SALUT

DATA D'INICI: 30 DE SETEMBRE
DILLUNS DE 10.30 H A 11.30 H.
LLOC: L'ESPAI LÚDIC DE LA GENT GRAN
(al costat del Centre Cívic)
(En cas de mal temps, al buc gran del Centre Cívic)

L'ESPAI
nou

Ajuntament
de Begues

GIMNÀSTICA SUAUI "POSA'T EN MARXA"

Preu Trimestral: 5 euros (més assegurança piscina). En col·laboració amb la Diputació de Barcelona.

DATA D'INICI: 1 D'OCTUBRE

DIMARTS I DIJOURS DE 10.30 H A 11.30H.

LLOC: PISCINA MUNICIPAL DE BEGUES

TALLER DE MÚSICA EN MOVIMENT

A través de la música treballem diferents aspectes com l'equilibri o la coordinació, que ens ajudaran a evitar caigudes.

DATA D'INICI: 4 D'OCTUBRE

DIVENDRES DE 10.30 H A 11.30 H.

LLOC: BUC GRAN DEL CENTRE CÍVIC

ACTIVITATS DE SALUT

TALLER DE MUSICOTERÀPIA

"Si hi ha música a la teva ànima, s'escoltarà en tot l'Univers"

DATA D'INICI: 1 D'OCTUBRE

DIMARTS D'11.30 H A 12.30 H

LLOC: BUC GRAN DEL CENTRE CÍVIC

TALLER DE MEDITACIÓ I RELAXACIÓ

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

DATA D'INICI: 2 D'OCTUBRE

DIMECRES DE 10.30 H A 11.30 H.

LLOC: BUC GRAN DEL CENTRE CÍVIC

ACTIVITATS DE NOVES TECNOLOGIES

TALLER D'INICIACIÓ AL MÒBIL

Aprèn a dominar les eines més habituals.

DATA: ELS DILLUNS D'11.30 H A 12.30 H

DEL 21 D'OCTUBRE AL 18 DE NOVEMBRE

LLOC: AULA POLIVALENT CENTRE CÍVIC

TALLER DE WHATSAPP

Aprèn els usos habituals d'aquesta aplicació de conversa: instal·lar-la, crear un perfil amb foto, o usos més avançats.

DATA: ELS DILLUNS D'11.30 H A 12.30 H

DEL 25 NOVEMBRE AL 9 DESEMBRE

LLOC: AULA POLIVALENT CENTRE CÍVIC

TALLER D'INICIACIÓ A INTERNET I E-MAIL

Aprèn a navegar per internet, enviar i rebre mails, descarregar fotos,...

DIMECRES DE 10 H A 13 H.

LLOC: L'ESPAI NOU

SERVEI D'AUTOCONSULTA D'ORDINADOR

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

CAMINADES DE MARXA NÒRDICA A BEGUES

De 10.30 a 12h, els divendres 20 de setembre, 18 d'octubre, 22 de novembre i 13 de desembre.

CAMINADES DE TOT EL DIA

Calendari pendent de confirmació.

Totes les caminades són gratuïtes excepte de les que són fora de Begues (preu: 3 euros). Les inscripcions es realitzen durant els 15 dies abans de cada caminada. Més informació i condicions de les caminades al fullletó específic. Sol·liciteu-lo en l'horari d'atenció al públic. Es recomana ús de bastons de marxa nòrdica, tot i no ser obligatori. Consulteu servei de préstec.

Segueix el ritme!
FEM ESPORT, FEM BEGUES

En col·laboració amb la
Diputació de Barcelona

**Obsequi d'una
samarreta en fer
la 1a inscripció**

ACTIVITATS LÚDIQUES

NOU!

TALLER DE SARDANES

DATA D'INICI: 4 D'OCTUBRE

CADA DOS DIVENDRES DE 17 H A 18 H

LLOC: TEATRE EL GOULA



NOU!

TALLER DE BALLS DE SALÓ

TOTS ELS DIMARTS A LES 18 H

LLOC: TEATRE EL GOULA

NOU!

TALLER DE COSTURA I MANUALITATS

Activitats per potenciar la creativitat mentre gaudim de la conversa.

DIMARTS A LES 17 H

LLOC: SALA ANNEXA L'ESPAI NOU

JOC DEL "RUMMIKUB": LLIGUES SETMANALS

TOTS ELS DIMARTS I DIJOURS TARDA

LLOC: L'ESPAI NOU

CARTES "LA CANASTA" I JOCS DE TAULA

TOTS ELS DIMARTS I DIJOURS A LES 17 H

LLOC: L'ESPAI NOU

**FESTA DE
NADAL DE LA
GENT GRAN**
DILLUNS, 16 DE
DESEMBRE
DE 16 H A 19 H
AL TEATRE
EL GOULA



► **ESPAI LÚDIC
I DE SALUT
PER A GENT
GRAN**
Exterior del Centre Cívic

► **L'ESPAI OBERT**
Podeu fer... festes
d'aniversaris, i altres
activitats.

► **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).

SERVEI D'ÀPATS

Horari: de dilluns a divendres a les 13 h.

Preu del menú: 5 euros.

**Lloc: Restaurant Lloraplora
(Centre Cívic El Roure)**

Reserves al telèfon 619. 733. 376 o 93. 639. 97.84 (com a mínim 24h abans). És indispensable tenir el Carnet específic del Servei d'Àpats que cal renovar abans del 30 de setembre de cada any. Places limitades. (Amb taules compartides).



SERVEI DE PODOLOGIA

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

Horari del servei: Dimecres de 9 h 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.