



HORARI D'OBERTURA DE L'ESPAI NOU

De dilluns a divendres (dies laborables) de 9.00 h a 20.00 h

L'accés és lliure, amb el Carnet de persona usuària de l'Espai Nou, excepte en els moments de realització d'activitats dirigides

L'ESPAI NOU

Centre Cívic el Roure (1a planta)
Plaça de l'U d'Octubre de 2017, núm. 1
93.639.20.82 EXT. 252 o 257
espaigentgran@begues.cat
espainoubegues.cat

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 el moment de fer la sol·licitud, a través de la pàgina web de l'Espai Nou, cal aportar la documentació que acrediti el compliment de qualsevol de les condicions anteriors juntament amb una fotografia mida carnet.

CALENDARI D'ACTIVITATS

CURS 2023-24



Tota la informació la trobareu actualitzada a la pàgina web de l'Espai Nou, des d'on també podeu sol·licitar el Carnet de l'Espai Nou espainoubegues.cat

Dia Internacional de la gent gran

DIJOUS 28 DE SETEMBRE

17.30 h **Presentació del llibre** "Generació sènior. Envellir en la societat de la joventut" de M^o Jesús Comellas, a l'aula polivalent del Centre Cívic.

DISSABTE 30 DE SETEMBRE

17.00 h **Especial Bingo i jocs de taula** a l'Escorxador

DIMECRES 4 D'OCTUBRE

17.00 h **Col·loqui** "Dones i experiències de vida" amb berenar, a l'aula polivalent del Centre Cívic.

DIVENDRES 6 D'OCTUBRE

10.30 h **Caminada de Marxa Nòrdica**. Sortida des del Centre Cívic.

12.30 h **Lectura del Manifest** i refrigeri a la Plaça de l'Ajuntament

Activitats de memòria i formatives

MONOGRÀFICS MUSICALS: AUDICIONS

Audicions guiades i comentades
DIVENDRES DE 9.30 h a 10.30 h
LLOC: L'ESPAI NOU

TERTÚLIES ARTÍSTIQUES

Dirigit a persones que tinguin interès en conèixer, parlar i comentar obres pictòriques, arquitectòniques i escultòriques.
GRUP 1: DIMARTS DE 17.30 A 19 h
GRUP 2: DIMECRES DE 11.30 A 13 h
LLOC: L'ESPAI NOU

TALLER DE LA IMAGINACIÓ

Espai d'estimulació cognitiva i manteniment de la memòria a través d'activitats dirigides
DIJOUS DE 10.00 h a 11.00 h
LLOC: L'ESPAI NOU

TALLER DE LA MEMÒRIA

Es treballa l'adquisició d'eines i recursos que us serveixin per mantenir la memòria (exercicis pràctics, tant escrits com orals, etc.)
DIJOUS DE 11.15 h a 12.15 h
LLOC: L'ESPAI NOU

TALLER DE XIFRES I LLETRES

Activitat per reforçar el coneixement del llenguatge i el càlcul, a la vegada que estimulem la nostra ment i posem en pràctica el que ja sabem.
DIMECRES DE 10.00 h a 11.00 h
LLOC: L'ESPAI NOU

Activitats físiques i de coordinació

TALLER DE MÚSICA EN MOVIMENT

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

DILLUNS DE 9.30 h a 10.30 h

LLOC: BUC GRAN DEL CENTRE CÍVIC

GINNÀSTICA A L'ESPAI LÚDIC I DE SALUT

DILLUNS D'11.00 h a 12.00 h

LLOC: L'ESPAI LÚDIC DE LA GENT GRAN

(al costat del Centre Cívic)

(en cas de mal temps es realitzarà al Buc Gran del Centre Cívic)

GINNÀSTICA SUAU

GRUP 1: DIMARTS DE 10.30 h a 11.30 h

GRUP 2: DIJOURS DE 10.30 h a 11.30 h

LLOC: PISCINA MUNICIPAL DE BEGUES

Preu: 5€ per trimestre (domiciliació bancària)

Pagament de l'assegurança de la piscina.

Activitats de salut

TALLER DE MUSICOTERÀPIA

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

DIMARTS DE 17.00 h a 18.00 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.

DIMECRES DE 10.30 h a 11.30 h

LLOC: BUC GRAN DEL CENTRE CÍVIC

Programa de caminades Segueix el ritme! FEM ESPORT, FEM BEGUES

Caminades de marxa nòrdica a Begues de 10.30 h a 12 h:

DIVENDRES 22 DE SETEMBRE

DIVENDRES 6 D'OCTUBRE. En el marc del Dia Internacional de la Gent Gran

DIVENDRES 20 D'OCTUBRE

DIVENDRES 3 DE NOVEMBRE

DIVENDRES 17 DE NOVEMBRE

DIVENDRES 1 DE DESEMBRE

DIVENDRES 15 DE DESEMBRE

Inscripció prèvia en l'horari d'atenció al públic

*Es recomana l'ús de bastons de marxa nòrdica, tot i que no és obligatori. Consultar servei de préstec.

Obsequi d'una samarreta en fer la primera inscripció



Activitats lúdiques

JOC DE CARTES "LA CANASTA"

DILLUNS I DIJOURS DE 17.00 h a 20.00 h

LLOC: L'ESPAI NOU

TALLER DE BALL

GRUP 1: DIMECRES DE 18.00 h a 19.00 h

GRUP 2: DIMECRES DE 19.00 h a 20.00 h

LLOC: BUC GRAN DEL CENTRE CÍVIC

TALLER DE SARDANES

DIJOURS DE 17.30 h a 18.30 h

LLOC: BUC GRAN DEL CENTRE CÍVIC

GRAN TARDA DE BINGO I JOCS

Dissabte 14 d'octubre,

11 de novembre i 16 de desembre

A l'Espai Nou de 16.00 h a 19.00 h



Activitats de noves tecnologies

EINES BÀSIQUES DEL MÒBIL

De 12.00 h a 13.30 h a l'ESPAI NOU

2/10: Organitzem la nostra pantalla principal i secundàries del mòbil

9/10: Organitzem el nostre calendari d'activitats al mòbil.*

16/10: Configurem i aprenem a utilitzar Apple Store y Play Store.*

APLICACIONS ÚTILS DEL MÒBIL

De 12.00 h a 13.30 h a l'ESPAI NOU

23/10: Aprenem a utilitzar la nostra banca online.*

30/10: El meu mòbil és la meva cartera: pagaments segurs amb el telèfon mòbil

6/11: Com tractar amb l'administració digital: DNI electrònic, certificats i signatures digitals, tràmits telemàtics...

13/11: Aprenem a utilitzar Twitter per estar ben informats.

20/11: La música en el nostre telèfon: Spotify, Amazon Music i Shazam.

27/11: Descubrim el podcast, la nova ràdio digital.

DESCOBRIM

De 12.00 h a 13.30 h a l'ESPAI NOU

4/12: Descubrim aplicacions vinculades a la naturalesa

11/12: Aprenem a utilitzar la intel·ligència artificial amb ChatGPT.

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 17.00 h i diumenges a les 11.00 h

(Organitza i condicions d'accés a l'Associació d'Amics Franco-Catalans de Begues)

NITS DE BALL

Al Club de Begues: cada segon dissabte de mes a les 22.00 h

(Organitza i condicions d'accés al Club de Begues)

FESTA DE NADAL DE LA GENT GRAN

DIJOURS 14 DE DESEMBRE

DE 16.00 h a 19.00 h AL TEATRE EL GOULA



Serveis de l'Espai Nou

SERVEI D'ÀPATS

Per a informació sobre el funcionament actual del Servei d'àpats i com fer-ne ús, contacteu amb l'Espai Nou.

SERVEI DE PODOLOGIA

Cita prèvia i condicions de realització: enviant un correu electrònic a espaigentgran@begues.cat, o bé, trucant al 936392082 ext. 252 o 257

Preu: 18 euros/sessió.

Condicions de realització:

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