

L'ESPAI nou

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. 257 o 258
espaigentgran@begues.cat
espainoubegues.cat

**HORARI D'ATENCIÓ AL PÚBLIC
DIMARTS I DIJOUS DE
10H A 12H I DE 17H A 19H**

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

L'ESPAI nou

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

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 9:30 h a 10:30 h
LLOC: L'ESPAI NOU

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

Col·laboren:

**COMISSIÓ DE
GENT GRAN DE
L'ESPAI NOU**



Diputació
Barcelona
xarxa de municipis

L'ESPAI
nou



Ajuntament
de Begues

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

GIMNÀSTICA 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)

GIMNÀSTICA SUAU

GRUP 1: DIMARTS DE 10:30 h a 11:30 h

GRUP 2: DIJOUS 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 lúdiques

JOC DE CARTES "LA CANASTA"

DILLUNS I DIJOUS 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

DIJOUS DE 17:30 h a 18:30 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 9 DE FEBRER

DIVENDRES 8 DE MARÇ

DIVENDRES 12 D'ABRIL

DIVENDRES 24 DE MAIG

DIVENDRES 14 DE JUNY

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.

**CAMINADES DE TOT EL DIA
amb el suport de la
Diputació de Barcelona:**

DIJOUS 25 GENER: BEGUES

**DIJOUS 22 FEBRER:
SANTA COLOMA DE GRAMENET**

DIJOUS 14 MARÇ: LLIÇÀ D'AMUNT

**CLOENDA AL MAIG: LES FRANQUESES
DEL VALLES**

Preu: 3€ (inclou autocar i assegurança individual)
Les inscripcions es realitzaran durant els 15 dies abans de cada caminada. Obsequi d'una samarreta en fer la primera inscripció

GRAN TARDA DE BINGO I JOCS

A l'Escorxador de 17 h a 20 h.

Els Dissabtes:

13 DE GENER

10 DE FEBRER

9 DE MARÇ

13 D'ABRIL

11 DE MAIG

8 DE JUNY

13 DE JULIOL.



Activitats de noves tecnologies

ELS DILLUNS DE 12 A 13:30H A L'ESPAI NOU ELS MESOS DE FEBRER I MAIG

FEBRER

5/02

**Perfil i política
de privacitat de Google**

12/02

**Assistents de veu
als dispositius mòbils.**

19/02

**Plataformes de televisió
(3CAT i altres)**

26/02:

**Compres online
en supermercats.**

MAIG

6/05

**Configuració dels nostres
dispositius mòbils.**

13/05

**Emmagatzematge de
fotografies en el núvol
i altres opcions.**

20/05

Google Maps

27/05

Instagram

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)

37a FESTA DE LA GENT GRAN

DIUMENGE 28 D'ABRIL

Properament més informació
i venda de tiquets a l'Espai Nou.

FESTA D'ESTIU DE LA GENT GRAN

DIJOUS 20 DE JUNY

DE 17H A 19H AL TEATRE EL GOULA

Serveis de l'Espai Nou

SERVEI D'ÀPATS

Per a informació del servei d'àpats podeu contactar amb l'Espai Nou mitjançant un correu electrònic a espaigentgran@begues.cat, o bé, trucant al 936392082 ext. 257 i 258.

SERVEI DE PODOLOGIA

Cita prèvia i condicions de realització: enviant un correu electrònic a espaigentgran@begues.cat, o bé, trucant al 936392082 ext. 257 o 258

Preu: 18 euros/sessió.

Condicions de realització:

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