

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. 258

espaignentgran@begues.cat

espainoubegues.cat

HORARI D'ATENCIÓ AL PÚBLIC

Dilluns i dijous de 9.30 a 12.30 h

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.

PRIMER TRIMESTRE CURS 2025-26 D'ACTIVITATS DE 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



Activitat de memòria i formatives

AUDICIONS MUSICALS

Audicions guiades i comentades

DIVENDRES DE 9.30 h a 10.30 h

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 h A 19.00 h

GRUP 2: DIMECRES D'11.30 h A 13.00 h

LLOC: L'ESPAI NOU

NOVETAT!

Inscripcions online a les activitats a través de la web de l'Espai Nou:



espainoubegues.cat/activitats



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.)

DIMARTS D'11.00 h a 12.00 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.

DIJOUS 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**

Nou

ENTRENAMENT COS I EQUILIBRI

Pilates suau amb cadires, on es treballa la mobilitat articular, estiraments, exercicis respiratoris, d'equilibri i coordinació, etc.

 DIMECRES D'11.00 h a 12.00 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 a 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 MONOGRÀFIC D'ARTTERÀPIA

Treballem la pràctica d'art en grup, conduït per una art terapeuta que acompanya el procés creatiu des de l'escolta activa.

 OCTUBRE: DIJOUS 16, 23 i 30.

 NOVEMBRE: DIJOUS 13, 20 i 27.

 DESEMBRE: DIJOUS 4, 11 i 18.

 DE 12.00 h a 13.30 h

 LLOC: L'ESPAI NOU

Activitats de noves tecnologies

 ELS DILLUNS DE 12.00 A 13.30H

 L'ESPAI NOU

20/10

Web de l'Espai Nou i App Begues.

27/10

WhatsApp (Com utilitzar la Comunitat de l'Espai Nou i el Canal de l'Ajuntament de Begues).

3/11

Intel·ligència artificial (Chat GPT).

10/11

Emmagatzematge al núvol (Drive i iCloud).

17/11

Detecció d'estafes i missatges sospitosos.

24/11

Esborrar historial, cookies, caché i apps innecessàries.

1/12

Google Maps.

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 BALL EN LÍNIA: DIMARTS DE 18.30 h a 19.30 h

 GRUP 2 BALL EN PARELLA: 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

i a més...

ESPAI LÚDIC I DE SALUT PER A GENT GRAN

Exterior del Centre Cívic.

PETANCA

 DIMECRES I DIVENDRES A LES 17.00 H

I DIUMENGES A LES 11.00 H

 A L'ESCORXADOR

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

Serveis de l'Espai Nou

SERVEI D'ÀPATS

Consultar el tríptic informatiu del servei d'àpats. Per a més informació podeu contactar amb l'Espai Nou mitjançant un correu electrònic a espaigentgran@begues.cat, o bé, trucant al 93 639 20 82 ext. 258.

SERVEI DE PODOLOGIA

Cita prèvia i condicions de realització: enviant un correu electrònic a espaigentgran@begues.cat, o bé, trucant al 93 639 20 82 ext. 258.

Preu: 18 euros/sessió.

Dia Internacional de la Gent Gran

 DIMECRES 1 D'OCTUBRE

 A la Plaça de l'Ajuntament

 11.00h: Classe oberta de gimnàstica

 12.00h: Lectura del Manifest i refrigeri

Consultar la resta d'actes al programa específic del Dia Internacional de la Gent Gran.



Programa de caminades

Segueix el ritme!

FEM ESPORT, FEM BEGUES

**Caminades de
marxa nòrdica a Begues
De 10.30 a 12.30 h**

Divendres 3 d'octubre. En el marc del Dia Internacional de la Gent Gran

Divendres 17 d'octubre

Divendres 7 de novembre

Divendres 21 de novembre

Divendres 5 de desembre

Inscripció prèvia en l'horari d'atenció al públic, per correu electrònic o online a través de la pàgina web de l'Espai Nou.

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

GRAN TARDA DE BINGO I JOCS

 Diumenge 28 de setembre
(En el marc del Dia Internacional de la Gent Gran)

Dissabtes 25 d'octubre, 22 de novembre i 13 de desembre

 De 17.00 h a 20.00 h

 A l'Escorxador



GRAN TARDA DE BALL

 DIUMENGE 26 D'OCTUBRE DE 18.00 h a 21.00 h

 AL TEATRE EL GOULA



FESTA DE NADAL DE LA GENT GRAN

 DIJOUS 11 DE DESEMBRE DE 16.00 h a 19.00 h

 AL TEATRE EL GOULA

