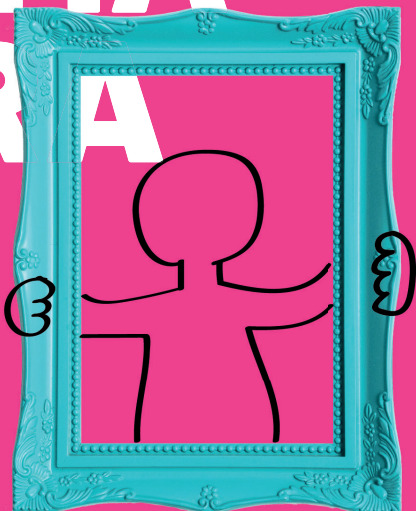


HIVERN PRIMA- VERA

2025



XARXA DE
CENTRES
CÍVICS
TARRAGONA



Del 10 de
febrer al
26 de juny

Inscripcions
del 3 al 28 de febrer a
tarragona.cat/centrescivics

TARRACO²⁵



LLEGENDA



Activitat infantil / familiar



Activitat amb menors
Consulteu edats



Activitat en coordinació amb
el Departament de Cultura



Activitat Edunauta

ÍNDEX

ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA	4
LUDOTEQUES	6
EXPOSICIONS	7
XERRADES	10
JORNADES	16
SORTIDES	18
CRISPETES	22
ESCENARI VIU	23
CIVICCLETA	36
CONNECT@ - Aules de dinamització informàtica	39
ACTIVITATS I CURSOS MONOGRÀFICS	47
INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS	76

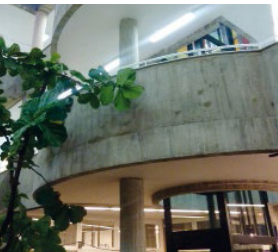
ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA



Horaris (hivern) de dilluns a divendres, de 9 a 21 h i dissabte, de 9 a 14 h



Tots els centres cívics disposen de zona wifi



C/ Onze, 13
43100 Bonavista

977 550 231

ccbonavista@tarragona.cat



C/ Major, s/n
43007 Monnars

977 506 469

ccllevant@tarragona.cat



Av. dels Pins, s/n
43130 Sant Salvador
977 521 133 i 977 521 166
ccssalvador@tarragona.cat



Camí del Pont del Diabale
43007 Sant Pere i Sant Pau
977 200 394
ccsantpere@tarragona.cat



Pl. del Tarragonès, s/n
43006 Torreforta
977 550 229 i 977 550 235
cctorreforta@tarragona.cat



LUDETEQUES

de la Xarxa de Centres Cívics de Tarragona



Les ludoteques són un servei municipal que ofereix la Xarxa de Centres Cívics adreçat a infants de 0 a 12 anys i a les seves famílies. Hi podràs trobar diferents racons de joc, joguines, bon ambient i tot allò que necessites per passar-t'ho molt bé!



Ludoteca del Centre Cívic Bonavista

De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h



Ludoteca Intergeneracional La Xarranca

Llar centre - carrer Adrià, 4

De dilluns a divendres, de 16.45 a 19.15 h



Ludoteca del Centre Cívic Sant Salvador

De dilluns a divendres, de 16.30 a 19 h



Ludoteca del Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

De dilluns a divendres, de 16.45 a 19.15 h



Ludoteca del Centre Cívic Torreforta

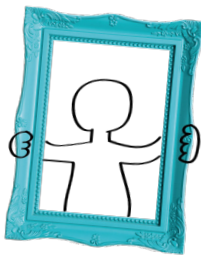
De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h



JUGOteca del Centre Cívic Llevant

Cada dissabte, de 10 a 13 h

EXPOSICIONS



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Drets humans vulnerats,
del 10 al 28 de febrer

La lluita si serveix,
del 10 al 28 de febrer

Maternitats robades,
del 3 al 21 de març

Concurs Sant Jordi 2023 – IMSST,
del 24 de març a l'11 d'abril

El barraquisme a Tarragona,
del 24 de març a l'11 d'abril

**RUTES SCAN 2024 – De la
Rambla a la Laboral,** del
28 d'abril al 16 de maig

**Exposició dels alumnes
del curs de pintura,** del 19
de maig al 6 de juny

**Exposició homenatge a l'exalumne
del curs de pintura Alejandro
Gonzalo,** del 19 de maig al 6 de juny



Centre Cívic Bonavista

**Concurs Sant Jordi 2023 –
IMSST, del 10 al 28 de febrer**

**El barraquisme a Tarragona,
del 10 al 28 de febrer**

**RUTES SCAN 2024 –
De la Rambla a la Laboral,
del 3 al 21 de març**

**Drets humans vulnerats,
del 24 de març a l'11 d'abril**

**Maternitats robades,
del 28 d'abril al 16 de maig**



Centre Cívic Torreforta

**Exposició CARDINALS
de Isaac Rancón Salinas,
del 10 al 28 de febrer**

**Drets humans vulnerats,
del 3 al 21 de març**

**RUTES SCAN 2024 – De la
Rambla a la Laboral,
del 24 de març a l'11 d'abril**

**Concurs Sant Jordi 2023 – IMSST,
del 28 d'abril al 16 de maig**

**El barraquisme a Tarragona,
del 28 d'abril al 16 de maig**

**Maternitats robades,
del 19 de maig al 6 de juny**



**Centre
Cívic Sant
Salvador**

Maternitats robades,
del 10 al 28 de febrer

**Concurs Sant Jordi 2023 –
IMSST,** del 3 al 21 de març

El barraquisme a Tarragona,
del 3 al 21 de març

Drets humans vulnerats,
del 28 d'abril al 16 de maig

**RUTES SCAN 2024 – De la
Rambla a la Laboral,**
del 19 de maig al 6 de juny



XERRADES

Gratuït



PANTALLES I ANSIETAT

T'oferirem solucions pràctiques per aplicar a la vida diària, ja sigui per reduir l'estrès o gestionar la relació amb les pantalles dels fills o estudiants. Descobriràs eines valuoses per millorar el benestar emocional en un món digitalitzat, i entendràs com l'ús constant de dispositius pot afectar l'ansietat, el son i la concentració. Amb la col·laboració de Lídia Albareda, psicòloga de l'ABS Sant Salvador-els Pallaresos.

 **Centre Cívic Sant Salvador**

20 de febrer, dijous, 16 h

HIGIENE DE LA SON

Tens problemes per dormir bé o et falta energia durant el dia? Una bona higiene del son pot millorar la teva salut mental i física, augmentar l'energia i la concentració. En aquesta sessió explorarem la importància del descans i compartirem consells pràctics per millorar-lo. A càrrec de l'equip de Salut Comunitària del CAP Llevant.

 **Centre Cívic Llevant**

21 de febrer, divendres, de 10 a 11 h

GESTIÓ DEL DOL

Aprendrem a acomiadar-nos entenent que el dol és un procés dinàmic. Coneixerem les manifestacions que pot provocar i les diferències entre dol normal i complicat. En col·laboració amb Eva Bellés, psicòloga i referent de l'ABS Bonavista-la Canonja.



Centre Cívic Bonavista

27 de febrer, dijous, 10 h

APRÈN A MILLORAR LA TEVA AUTOESTIMA

Vols reforçar la teva autoestima i confiança? En aquest taller, aprendràs a valorar-te, parlar-te amb amabilitat, establir límits saludables i practicar la gratitud i l'autoacceptació. En col·laboració amb Lídia Albareda, psicòloga de l'ABS Sant Salvador-els Pallaresos.



Centre Cívic Sant Salvador

6 de març, dijous, 16 h

XERRADA PARTICIPATIVA 8-M

Una taula de debat on les dones de tres associacions de diferents nacionalitats parlaran sobre el paper de la dona en tots els seus àmbits. A càrrec de l'Associació Iniciativa, l'Associació Indivisible, l'associació Nous Camins i la comunalitat Fòrum de Barris.



Centre Cívic Torreforta

7 de març, divendres, de 18.30 a 20 h

GESTIONANT EL DOLOR

Coneixerem les diferents estratègies per gestionar el dolor persistent. A càrrec d'Alicia Ravell, fisioterapeuta, i Naroa Serrano, referent de benestar emocional i salut comunitària del CAP Sant Pere i Sant Pau.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

19 de març, dimecres, 12 h

CÀPSULES D'AUTOCURA 3*1

Diferents professionals ens ensenyaran, mitjançant un format intensiu en una única sessió, com ens hem de cuidar per estar sans, tant per dins com per fora. En col·laboració amb l'ABS Bonavista-la Canonja.

Benestar emocional. El primer pas per trobar-nos bé en l'aspecte emocional demana aprendre a autocuidar-nos. Comencem, doncs! A càrrec d'Eva Bellés, psicòloga i referent de benestar emocional.

Nutrició. Els aliments també poden ajudar-nos a millorar el nostre estat d'ànim: tan sols cal saber com alimentar-nos. A càrrec de Benilde Domingo, dietista, nutricionista i referent en nutrició.

Benestar físic. Saps quina és la dosi mínima eficaç d'exercici físic que has de fer d'acord amb els teus determinants de salut? A càrrec de Mariola Ruiz, infermera.



Centre Cívic Bonavista

20 de març, dijous, 10 h

MENOPAUSA EN SALUT

Una xerrada per poder entendre els canvis que experimenta el cos de la dona en la menopausa, normalitzar aquesta etapa i gaudir-la. A càrrec de l'equip de Salut Comunitària del CAP Llevant.



Centre Cívic Llevant

21 de març, divendres, de 10 a 11 h

ALIMENTACIÓ INFANTIL

Gaudir d'una bona alimentació és molt important al llarg de tota la vida, però especialment durant la infantesa. A càrrec de Bea García, nutricionista del CAP Sant Pere i Sant Pau.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

2 d'abril, dimecres, 12 h

MITES ALIMENTARIS

Sovint trobem molts mites quan parlem d'alimentació: el sucre crea hiperactivitat, els carbohidrats són dolents, menjar de nit engreixa, els greixos no són bons, etc. Si vols conèixer la informació basada en l'evidència, t'ajudarem a identificar i qüestionar aquests mites. T'hi esperem! En col·laboració amb Benilde Domingo, dietista, nutricionista i referent en nutrició de l'ABS Tarragona-Bonavista.



Centre Cívic Bonavista

3 d'abril, dijous, 10 h

ENVELLIMENT ACTIU I SALUDABLE

L'envelliment actiu millora la qualitat de vida i preserva la funcionalitat a la vellesa. Aquesta xerrada ofereix eines per envellir saludablement mitjançant exercici físic, alimentació equilibrada i benestar emocional. A càrrec de l'equip de Salut Comunitària del CAP Llevant.



Centre Cívic Llevant

25 d'abril, divendres, de 10 a 11 h

INFECCIONS DE TRANSMISSIÓ SEXUAL

En aquesta xerrada aprendrem com cuidar-nos i protegir la nostra salut així com els diferents mètodes de protecció, mites i la importància de fer-nos proves. A càrrec de l'equip de medicina del CAP Sant Pere i Sant Pau.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

14 de maig, dimecres, 12 h

PRIMERS AUXILIS I URGÈNCIES

Aprendrem habilitats essencials que poden marcar la diferència en situacions d'emergència, com accidents domèstics, reaccions al·lèrgiques, ennuegaments i més. Aquesta xerrada està dissenyada per a empoderar-te amb coneixements pràctics i útils. Vine i descobreix com pots ajudar la resta i a tu mateix/a en moments crítics. A càrrec de l'equip d'infermeria del CAP Llevant.



Centre Cívic Llevant

23 de maig, divendres, de 10 a 11 h

XERRADA DONA I SALUT

Xerrada destinada a oferir estratègies i pautes en l'àmbit de l'alimentació i la salut emocional dirigida específicament per a les dones. A càrrec de la nutricionista i psicòlogues referents de benestar emocional del CAP Torreforta-la Granja.



Centre Cívic Torreforta

28 de maig, dimecres, 10.30 h

ACTIVA'T

Per què és important moure'ns? Una vida activa millora la salut, el benestar i la qualitat de vida a qualsevol edat, permet viure més temps de manera independent i ens ajuda a prevenir algunes malalties cròniques. Parlarem sobre els beneficis de l'activitat física i donarem consells i recomanacions per tal d'incorporar-los en el nostre dia a dia i prevenir lesions associades a la inactivitat física i el sedentarisme. A càrrec de la fisioterapeuta del CAP Llevant.



Centre Cívic Llevant

20 de juny, divendres, de 10 a 11 h

JORNADES

Gratuït

INICIACIÓ AL TIR AMB ARC

Aprendràs les tècniques bàsiques del tir amb arc de la mà d'instructors professionals en un ambient segur i divertit. No fa falta tindre experiència prèvia. L'activitat inclou el material (arc i fletxes), instrucció personalitzada i la pràctica al camp de tir. A càrrec de Club Tau de Tir amb Arc. +14 anys.



Espai Club de Tir Tau

Del 5 al 26 de març, cada dimecres, de 17.30 a 19 h

CONSELL MUNICIPAL D'INFANTS I ADOLESCENTS

Espais de participació institucional

El Consell Municipal d'Infants i Adolescents de Tarragona (CMIAT) és un espai de participació per a joves de 9 a 18 anys, on poden reflexionar, expressar-se, debatre i proposar millores per la ciutat. En aquesta sessió, es presentarà el Consell al barri de Sant Pere i Sant Pau i es recolliran propostes de forma participada, que s'estudiaran per incloure-les en la programació de Centres Cívics de l'any 2026. Siguis o no del Consell, si tens entre 9 i 18 anys et convidem a participar en aquesta sessió.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

26 de març, dimecres, de 17.30 a 18.30 h


JORNADA D'INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA

La marxa nòrdica s'està mostrant com una potent eina en l'àmbit de la salut i té un gran potencial per promoure hàbits saludables. La postura corporal correcta, el respecte a la biomecànica de la caminada natural i l'ús actiu dels bastons dissenyats especialment per a aquesta activitat, fan que puguem assolir grans beneficis sobre la nostra salut.

Començarem amb un curs d'iniciació d'una hora i mitja per aprendre la tècnica, després farem un recorregut curt entre 3,5 i 4,5 km i acabarem amb uns estiraments. A càrrec de David Sevilla de l'Escola Costa Daurada Trail.

 **Des de Bonavista: El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites**

15 de febrer, dissabte, de 9.30 a 12.30 h

 **Des de Sant Salvador: El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites**

22 de març, dissabte, de 9.30 a 12.30 h

SORTIDES

Gratuït



RUTA MODERNISTA PER REUS

Passejada pel centre de Reus per conèixer a fons l'arquitectura modernista de la ciutat, la societat i els personatges més il·lustres de finals del segle XIX i inicis del XX. Activitat del Campus Extens de la URV.

✕ El punt de trobada a Reus es comunicarà a les persones inscrites

22 de febrer, dissabte, 10 h

ELS BOMBARDEJOS AERIS SOBRE LA CIUTAT DE TARRAGONA I VISITA ALS REFUGIS

Xerrada per donar a conèixer els bombardejos que hi va haver a la ciutat de Tarragona entre el maig de 1937 i el gener de 1939, i el veritable malson que va patir la població. A càrrec de Ramon Arnabat, doctor en Història per la URV.

Tot seguit, visita al refugi de l'Ajuntament de Tarragona, a càrrec de les tècniques de l'Arxiu Municipal, i també visita al refugi del Museu Bíblic acompanyats pel mateix Ramon Arnabat. Activitat del Campus Extens de la URV.

✕ Pati Jaume I de l'Ajuntament de Tarragona

14 de març, divendres, de 10 a 13 h

LA NECRÒPOLIS PALEOCRISTIANA

La necròpolis de Tàrraco, un dels cementiris tardoromans més ben conservats (segles III-V dC), ens revela la vida i la mort a l'antiga ciutat. Mitjançant l'arqueologia, descobrirem noms, oficis, creences i detalls sobre els seus habitants. La visita inclou la basílica del Parc Central i és guiada per la Dra. Marta Serrano professora del Dep. d'Història i Història de l'Art de la URV. Activitat del Campus Extens de la URV.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

21 de març, divendres, 10 h

TARRAGONA MEDIEVAL

Tarragona conserva destacables monuments del seu passat medieval i, a la importància que assoleixen les restes romanes, cal sumar-hi el patrimoni artístic medieval, encapçalat per la Catedral, que constitueix un conjunt molt notable. A càrrec de Dra. Marta Serrano, professora del Dep. d'Història i Història de l'Art de la URV. Activitat del Campus Extens de la URV.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

28 de març, divendres, 10 h

SORTIDA FLORÍSTICA PELS MORROTS DE LA SAVINOSA

Farem una ruta a peu pels camins dels Morrots de la Savinosa per conèixer els diferents paisatges vegetals i les espècies de flora més rellevants de la costa tarragonina. A càrrec de l'Associació Aurora.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

29 de març, dissabte, de 10 a 12 h

EL CEMENTIRI MUNICIPAL

Àngels, creus i xiprers al peu de la muntanya de l'Oliva. Una mirada al patrimoni cultural que aplega el cementiri vuitcentista de Tarragona. A càrrec de Maria Teresa Velasco, màster en Patrimoni Artístic i Cooperació Cultural i professora a les Aules d'Extensió Universitària de la URV i la UDL. Activitat del Campus Extens de la URV.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

4 d'abril, divendres, de 17 a 19 h

SORTIDA EN ANGLÈS: CEMENTIRI DELS JANS O DELS ANGLESES

Difusió d'un espai gairebé desconegut del patrimoni local a través de la llengua anglesa. A càrrec de Maria Teresa Velasco, màster en Patrimoni Artístic i Cooperació Cultural i professora a les Aules d'Extensió Universitària de la URV i la UDL. Activitat del Campus Extens de la URV.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

24 d'abril, dijous, 10 h

RUTA NOCTURNA: MISTERIS I LLEGENDES DE TARRAGONA

Acompanya'ns en una visita nocturna pels carrers de la Part Alta, en què descobriràs els secrets que s'amaguen darrere els murs de cases i esglésies. Coneixeràs personatges, curiositats i llegendes que no apareixen a les guies, però que formen part de la història oculta de la ciutat. T'hi atreveixes? Activitat del Campus Extens de la URV.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

25 d'abril, divendres, 22 h

RUTA CIRCULAR PEL BOSC DE LA MARQUESA

En aquesta ruta farem un recorregut per l'interior del bosc de la Marquesa i passarem pel mas d'en Grimau, la torre de la Móra, la cala Fonda i la cala de la Roca Plana. A càrrec de l'Associació Aurora.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites
26 d'abril, dissabte, de 9.30 a 13.30 h

RUTA DE NATURA AL VOLTANT DE LA PEDRERA DEL MÈDOL

Ruta de natura per conèixer les principals espècies de flora i fauna de la zona i també la pedrera del Mèdol, que va estar destinada a l'explotació de pedra calcària, molt freqüent al voltant de la ciutat. Actualment, se'n coneixen una desena, encara que la més espectacular per les seves dimensions és la del Mèdol. A càrrec de Fundació Aurora.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites
17 de maig, dissabte, 10 h

SORTIDA DE DESCOBERTA DE LA FAUNA I LA FLORA DE L'ENTORN FORESTAL DEL BARRI DE SANT SALVADOR

Coneixerem l'entorn forestal del barri de Sant Salvador, la fauna i la flora. Apte per a tots els públics. A càrrec de l'Associació Aurora.



Centre Cívic Sant Salvador
14 de juny, dissabte, 10 h



Crispetes

Cicle de cinema popular
de la Xarxa de Centres Cívics

Sala d'actes del centre cívic Bonavista

— entrada lliure fins esgotar aforament —



en
CATALÀ

7 de març

Del revés 2
(Inside out 2)

🕒 17:30 h - Cinema familiar



en
CATALÀ

11 d'abril

Soul

🕒 17:30 h - Cinema familiar



en
CATALÀ

23 de maig

Ron dona error

🕒 17:30 h - Cinema familiar

ESCENARI VIU

Gratuït



Escenari Viu és el cicle de cultura de prop que organitza la Xarxa de Centres Cívics de Tarragona en col·laboració amb d'altres departaments de l'Ajuntament.

VAYA PAR. *Teatre*

La companyia de teatre amateur Mestre Torralba presenta Vaya par, una original adaptació de l'obra La doble vida d'en John, de Ray Cooney. Una comèdia esbojarrada que us farà passar una estona molt divertida. A càrrec de la Cia. Mestre Torralba. Tots els públics. Durada: 90 minuts.



Centre Cívic Torreforta

15 de febrer, dissabte, de 18.30 a 20 h

EL COR NO OBLIDA. *Teatre científic*

La companyia Neurocientífic InCiTe presenta una nova obra en format de conferència teatralitzada, centrada en el Dr. Alzheimer i el descobriment de la malaltia que porta el seu nom. L'obra recorre les principals troballes sobre l'Alzheimer fins avui i destaca la resistència de la memòria emocional, que perdura fins i tot en malalties que afecten la cognició. Activitat organitzada per AFA Tarragona, en col·laboració amb FAFAC, i amb la XCCT. + 12 anys. Durada: 60 minuts



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

21 de febrer, divendres, 18 h

PERFECTAMENT IMPERFECTES. *Monòlegs*



Perfectament Imperfectes és un col·lectiu format per vuit humoristes diagnosticats de malalties cròniques que fan un espectacle de monòlegs d'humor sobre les seves pròpies patologies. L'objectiu és donar visibilitat a aquestes patologies per normalitzar-les. A càrrec de Cia. Perfectament Imperfectes. Tots els públics. Durada: 90 minuts.

Centre Cívic Sant Salvador

6 de març, dijous, 20 h

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

3 d'abril, dijous, 20 h

DESAPAREZCA AQUÍ. *Monòlegs*



Patricia Sornosa extreu la seva comèdia bussejant entre les escombraries humanes. Obertament feminista, s'allunya de la correcció ideològica per oferir un mostrari dels assumptes que més l'irriten i tractar-los de manera directa i contundent.

Desaparezca aquí, és una invitació al riure furiós, a la reflexió lògica i a la sorpresa còmica. Aquest cap rapat de l'humor utilitza un llenguatge descarnat i una actitud iracunda per fer-te riure fins a desaparèixer. A càrrec de Patricia Sornosa. +12 anys. Durada: 60 minuts. Espectacle en castellà.

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

7 de març, divendres, 19 h

UN CARRO DE CONTES – FESTIVALET BLAU



Contacontes

Un carro de contes ens porta a conèixer dos éssers excèntrics, viatgers, histriònics i màgics que recorren el món a la recerca de noves històries. Aquests contacontes es presenten com a guardians de la imaginació amb el seu gran carruatge ple de relats fascinants. Allà on van comparteixen els contes que han recopilat i, en acabar, sempre els agrada escoltar una nova història, perquè, així, el carro no deixi mai de rodar i les històries no deixin mai d'existir. A càrrec de la Cia. Àkrida. Públic familiar +3 anys. Durada: 40 minuts.



Centre Cívic Sant Salvador

10 de març, dilluns, 17.15 h



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

11 de març, dimarts, 17.15 h



Centre Cívic Bonavista

12 de març, dimecres, 17.15 h



Centre Cívic Torreforta

13 de març, dijous, 17.15 h

OPEN MIC. Monòlegs

Les persones inscrites al curs monogràfic "Fes-te monologuista" oferiran una petita mostra del treball fet durant els dies del curs. Apropa't i gaudeix d'un escenari viu ple d'humor i rialles. A càrrec de Risses. Tots els públics. Durada: 60 minuts.



Centre Cívic Sant Salvador

14 de març, divendres, de 18 a 19 h

CONCERT VOCES AFRICANAS DE TARRAGONA. *Música*

El cor Voces Africanas de Tarragona està format per dones de diverses nacions africanes que, amb molta passió, ofereixen concerts plens de música, cultura i emoció. Aquest espectacle és una oportunitat única per escoltar cançons tradicionals de diversos països africans, que les cantants interpreten amb gran dedicació. Tot i que no són professionals, la seva música reflecteix la història, els valors i l'esperit de les seves comunitats, tot creant una experiència autèntica i commovedora. A càrrec de Voces Africanas de Tarragona. Tots els públics. Durada 45 minuts.



Centre Cívic Bonavista

15 de març, dissabte, 17 h

LAS DE LA CHIRI. *Xirigotes*



Las de la Chiri venen amb una actuació irreverent i esbojarrada amb la qual ens faran riure i reflexionar. El repertori té una mirada crítica cap a la societat i el nostre entorn, en què la sàtira, la ironia, el sarcasme i l'humor hi juguen un paper important. Prepareu-vos per passar una bona estona i emocionar-vos amb les seves cançons. A càrrec de Las de la Chiri. Tots els públics. Durada: 45 minuts.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

21 de març, divendres, de 19.30 a 20.15 h



Centre Cívic Torreforta

22 de març, dissabte, de 12.30 a 13.15 h



Centre Cívic Bonavista

29 de març, dissabte, de 19 a 19.45 h

MOSTRA DE TEATRE D'INICIACIÓ **DIVERses Sant Salvador**



Les persones inscrites al curs monogràfic "Iniciació al teatre" oferiran una petita mostra del treball fet durant els dies del curs. Apropa't i gaudeix d'un escenari viu. A càrrec de Les Artistes Locals. Tots els públics. Durada: 60 minuts.

 **Centre Cívic Sant Salvador**
1 d'abril, dimarts, 18 h

BALLADA DE SARDANES


Les persones participants del curs de sardanes faran una mostra del que han après durant el curs. Però si saps ballar-ne i et ve de gust participar-hi, no t'ho perdís, tothom hi serà benvingut! Tots els públics. Durada: 60 minuts.

 **Centre Cívic Torreforta**
7 d'abril, dilluns, de 18 a 19 h

YO SOY CYRANO. *Monòleg*



En plena funció, un actor rep una trucada: té 24 hores per preparar una audició per a Cyrano de Bergerac. Sense temps i amb el públic esperant, improvisa explicant la història de Cyrano mentre es transforma en el personatge. Qui parla, l'actor o Cyrano? Una obra dinàmica i humorística basada en el clàssic d'Edmond Rostand. A càrrec de la Cía. Teatros Mágicos. +12 anys. Durada: 55 minuts. Espectacle en castellà.

 **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**
10 d'abril, dijous, 19 h

MÀGIA ALS CENTRES CÍVICS – 19è FESTIVAL INTERNACIONAL TEATRE MÀGIC DE TARRAGONA



• MÀGIA MOLT DE PROP AMB NOVAS

Novas és un premiat mag italià que ha presentat la seva màgia per tot Europa i que arriba al Festival Internacional Teatre Màgic amb una proposta de màgia de proximitat per gaudir-la de ben a prop i deixar-se emportar per la sorpresa i el misteri. A càrrec de Novas. Tots els públics. Durada: 60 minuts.



Centre Cívic Llevant

12 d'abril, dissabte, de 12 a 13 h

• EMOCION-A-DOS

Emocion-a-dos és un espectacle innovador que fusiona la màgia, el ball i el beatboxing en una experiència única d'entreteniment i reflexió. Mario Fernández i Cristina Mancebo s'uneixen a l'escenari amb energia i misteri para explorar el concepte japonès ikigai a través del llenguatge universal de les emocions. A càrrec de Mario Fernández i Cristina Mancebo. Tots els públics. Durada: 60 minuts.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

14 d'abril, dilluns, 18 h



- **MÀGIA AMB ALIMENTS**

Innovador espectacle de màgia on els espectadors aprendran a fer màgia amb comestibles que podem trobar a la cuina. Estigues ben atent i deixa't fascinar, aquesta activitat et convertirà en un expert de la màgia amb aliments! A càrrec de Mag Gerard. Tots els públics. Durada: 60 minuts.



Centre Cívic Bonavista

15 d'abril, dimarts, 18 h

- **ESPECTACLE DE MÀGIA AMB MARIO FERNÁNDEZ**

Després d'una classe magistral d'iniciació a la màgia amb objectes quotidians, els assistents podran gaudir d'un espectacle de màgia de ben a prop on Mario Fernández presentarà una selecció d'efectes sorprenents que us deixaran bocabadats. A càrrec de Mario Fernández. Tots els públics. Durada: 30 minuts.



Centre Cívic Torreforta

16 d'abril, dimecres, de 10 a 11.30 h

- **MAGIAFLÈXIA AMB JEAN PHY**

Jean Philippe és un artista increïble que en els seus espectacles fa servir els globus com a mitjà d'expressió i que aconsegueix espectaculars figures molt divertides amb globus. Tot això, amanit amb jocs de màgia visuals de creació pròpia que us deixaran completament bocabadats. A càrrec de Jean Philippe. Tots els públics. Durada: 60 minuts.



Centre Cívic Sant Salvador

17 d'abril, dijous, 18 h

EL PIRATA I L'ILLA DEL TRESOR



Contacontes musical per Sant Jordi

Aquest contacontes musical ens porta a una aventura del pirata Patata a l'illa del tresor. Després d'un naufragi, el pirata busca un tresor i troba personatges sorprenents, cançons divertides i instruments de percussió. Al final, descobrim que el tresor més gran són els llibres. És una història plena de riures, imaginació i sorpreses. A càrrec de Gerard Mallorquí. Activitat del Campus Extens de la URV. Públic familiar +3 anys. Durada 60 minuts



Centre Cívic Sant Salvador

22 d'abril, dimarts, 17.30 h



Centre Cívic Torreforta

23 d'abril, dimecres, 17.30 h



Centre Cívic Bonavista

24 d'abril, dijous, 17.30 h



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

25 d'abril, divendres, 17.30 h




Centre Cívic Llevant

26 d'abril, dissabte, 11 h

PREESTRENA: EL SECRETO. *Teatre*

La Sara i en Sebastián viuen una jubilació còmoda i tranquil·la, cuidant de tant en tant el seu nét i gaudint de la seva vida. Tot canvia quan presencien una baralla inesperada entre el seu fill Lucas i la Mónica, la seva nora, que semblava tenir una relació perfecta. Mentre discuteixen sobre si el seu fill hauria de divorciar-se, les diferències entre la Sara i en Sebastián afloren, i enmig de l'escalfament, la Sara deixa anar una frase que mai no hauria d'haver dit. Aquesta revelació provoca un gir inesperat en les seves vides i posa a prova el seu matrimoni. Una reflexió sobre com algunes veritats poden canviar-ho tot. A càrrec de Grup Escènic Atenea Teatre. Tots els públics. Durada: 90 minuts

 **Centre Cívic Sant Salvador**
26 d'abril, dissabte, 18 h

MOSTRA DE TEATRE D'INICIACIÓ – DIVERses BONAVIDA. *Teatre*



Petita mostra de tot allò que l'alumnat del curs "Teatre DIVERses" de Bonavista han treballat durant aquests mesos. Sota la direcció d'Agus Farré. Tots els públics. Durada: 30 minuts.

 **Centre Cívic Bonavista**
10 de maig, dissabte, 11 h

RISSES OPEN MIC. *Monòlegs*



Risses és un col·lectiu d'humoristes tarragonins que potencia el monòleg còmic (stand up) en català. Des de fa més de dos anys impulsen un micròfon obert (open mic) que ha rondat per diferents indrets de la ciutat i ara també arriba als Centres Cívics! A l'espectacle de Risses trobaràs quatre humoristes que intentaran fer-te passar una bona estona amb les seves ocurrencies i interaccions amb el públic. A càrrec de Risses. Tots els públics. Durada 90 minuts



Centre Cívic Sant Salvador

15 de maig, dijous, 20 h



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

12 de juny, dijous, 20 h

STOP AL MATRIMONI. *Teatre*

Som a finals dels anys setanta, més concretament l'any 1978. El país està impulsant canvis en la vida i la societat. L'acció transcorre en un taller mecànic. L'amo, l'encarregat, l'aprenent i la secretària atenen els clients i "les clientes" amb paciència i moltes ganes de quedar bé. Els estereotips, però, a bastament implantats, surten a la llum. Amors, desamors, trobades i conflictes van succeint al llarg de la història. Tot es complica, va carregant l'ambient i s'embolica fins a trobar un final en què tot es posa al seu lloc. A càrrec d'Escena 6 Teatre. Tots els públics. Durada: 90 minuts.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

17 de maig, dissabte, 19 h

LA PARADA. *Teatre*

És una obra que sorgeix d'un taller de Teatre Social amb gent gran. A partir de diferents històries divertides que surten d'una parada d'un servei de transport públic, on es parla de tot i de coses actuals i coses passades, la gent es coneix i parla molt, tot i que també n'hi ha que no parlen. Una obra teatral en què tothom se sentirà identificat. A càrrec de Grup de Teatre Social + Gran Altafulla. Tots els públics. Durada: 90 minuts.

 **Centre Cívic Sant Salvador**

24 de maig, dissabte, 18 h

CONCERT DELS ALUMNES DEL CURS DE GÒSPEL. *Música*

 **Centre Cívic Bonavista**

27 de maig, dimarts, de 18 a 19.30 h

MOSTRA DE BALLS LLATINS SENSE PARELLA. *Dansa*

Les persones participants en el monogràfic han preparat una petita mostra de balls llatins sense parella durant aquests mesos. Gaudeix de coreografies dinàmiques de salsa, batxata i merengue que mostren la passió i l'energia de la dansa llatina. A càrrec de Cristian Torres. Tots els públics. Durada: 40 minuts.

 **Centre Cívic Bonavista**

28 de maig, dimecres, de 19.15 a 20 h

AI, CONY! *Monòleg*




L'Eva Barceló arriba forta amb el seu trasbals sobre el fet d'estar socialitzada com a dona: lluites, sexualitats, maternitat, amor, parella... Amb "humor i ovaris", desemmascara el masclisme i com condiciona les nostres vides. Està farta de callar i del "sempre ha estat així". Per a ella, la roba bruta es renta al carrer! Prepareu-vos per fer net! A càrrec de la Cia. Teatre de Maleta. +12 anys. Durada: 70 minuts.


 **Centre Cívic Torreforta**
29 de maig, dijous, 19 h

30 ANYS DARRERE DEL TELÓ. *Teatre musical*

El grup celebra aquest any el 30è aniversari darrere del teló, inspirats en el món de la Revista i el Musical, i representant un espectacle que combina música, ball i moltes vegades també breus escenes teatrals o esquetxos humorístics, fent de les seves actuacions una història de revista. Torreforta 1995-2025. A càrrec de l'Escola Teatre de Revista Musical. Tots els públics. Durada: 75 minuts.

 **Centre Cívic Torreforta**
6 de juny, divendres, 18 h

CONCERT DE LA CORAL DE LA GENT GRAN DE SANT PERE I SANT PAU. *Música*

 **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**
9 de juny, dilluns, 18.30 h

MOSTRA DE GUITARRA. *Música*

Petita mostra de les persones que han participat en els dos cursos de guitarra, de tot allò que han après i treballat durant aquests mesos. Tots els públics. Durada: 30 minuts.



Centre Cívic Torreforta

17 de juny, dimarts, de 18 a 19 h

PERSONAS ESCANDALOSAS QUE NO CABEN EN EL MUNDO. *Teatre*



És la història d'un nen nascut a un barri de la perifèria de Barcelona als anys noranta que abans de ser homosexual, era homòfob. És la història d'un país que ha arraconat, silenciats i invisibilitzats tot allò que suposadament incitava l'escàndol públic. Un país que ha atemptat contra les llibertats individuals i col·lectives. Un país que ha amagat, oblidat, censurat, ridiculitzat, estigmatitzat, opinat, jutjat i condemnat. És un espectacle contra la cultura de l'homofòbia que neix de la necessitat de rebentar el silenci, el tabú, la vergonya, la culpa, l'estigma de classe social, la por i l'autocensura. És una reflexió sobre la idea de gènere i identitat vinculades a l'orientació sexual. A càrrec de la Cia. Orientación Colectiva Loli. +12 anys. Durada: 60 minuts.

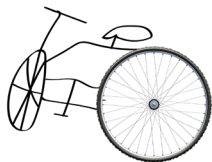


Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

26 de juny, dijous, 20 h

CIVICICLETA

Gratuït



PUNT D'AUTOREPARACIÓ DE BICICLETES

Vols reparar la teva bicicleta i no tens espai a casa? Et falten les eines? No tens prou coneixements per poder apariar-la tu mateix? Vine a l'espai d'autoreparació i repara't tu mateix la bicicleta! S'acompanyaran els usuaris i usuàries del servei amb personal tècnic.

Es proporcionaran les eines necessàries per poder dur a terme les tasques de reparació, però el material fungible el portaran les persones interessades.

♥ Centre Cívic Torreforta, sense inscripció prèvia

Del 12 de febrer al 18 de juny,
cada dimecres, de 17.30 a 20 h

MANTENIMENT BÀSIC DE LA BICICLETA (NO MIXTE)

Formació de mecànica bàsica en la qual s'explicaran les accions necessàries per poder dur a terme un manteniment continuat i exhaustiu dels diferents components de la bicicleta. Activitat dirigida a dones cis, trans, persones no binàries, queer i altres identitats dissidents. Amb el suport de Polítiques d'Igualtat de l'Ajuntament de Tarragona.

♥ Centre Cívic Torreforta

4 de març, dimarts, de 18 a 20 h

APRENDRE A ANAR AMB BICICLETA. ADULT

Activitat dirigida a totes aquelles persones adultes que no han tingut mai l'oportunitat d'aprendre a anar amb bicicleta i volen tenir-hi el primer contacte o millorar-ne la confiança. Us garantim que sortireu pedalant!



Centre Cívic Torreforta

Del 22 de març al 5 d'abril, cada dissabte, de 10 a 12 h

APPS PER DISSENYAR I COMPARTIR RUTES

Descobrirem les aplicacions web i per a telèfon intel·ligent més comunes a l'hora de crear, seguir i compartir rutes en bici o a peu.



Centre Cívic Llevant

30 d'abril, dimecres, de 18 a 19.30 h

PEDALADA PELS BARRIS DE PONENT I L'HORTA GRAN



Ruta de cicloturisme. Sortirem des de la desembocadura del riu Francolí, el remuntarem fins a Constantí i travessarem una zona agrícola fins als barris de ponent de Tarragona. Continuarem per un tram urbà i passarem pel cor de l'Horta Gran abans de tornar al punt d'inici. Ruta que combina natura, paisatge, arqueologia i entorns urbans. Recorregut de 20 km amb dificultat tècnica baixa. Cal portar bicicleta tipus muntanya, aigua i casc. Els menors d'edat hauran d'anar acompanyats amb pare, mare o tutor legal responsable.



Centre Cívic Torreforta

10 de maig, dissabte, de 10 a 14 h

MANTENIMENT BÀSIC DE LA BICICLETA

Formació de mecànica bàsica en la qual s'explicaran de manera general les accions necessàries per poder dur a terme un manteniment continuat i exhaustiu dels diferents components de la bicicleta.



Centre Cívic Sant Salvador

20 i 27 de maig, dimarts, de 18 a 20 h



Centre Cívic Bonavista

23 i 30 de maig, divendres, de 18 a 20 h

PEDALA AMB SEGURETAT PEL BARRI DE SANT SALVADOR

Taller pràctic per resoldre tots els dubtes a l'hora de circular amb seguretat per la ciutat. Cal portar bicicleta i casc.



Centre Cívic Sant Salvador

3 de juny, dimarts, de 18 a 20 h

CONNECT@

Aules de dinamització informàtica

Gratuït



PROGRAMA MÉS DIGITALS

La formació que s'ofereix en el marc del Pla de xoc contra la bretxa digital es dirigeix a persones majors de 16 anys que no hagin assolit les competències que acredita el nivell bàsic de l'acreditació de competències en tecnologies de la informació i la comunicació.



• CURS 1: DESCOBRIM EL MÓN DIGITAL

Utilitzem les tecnologies digitals de forma esporàdica. Descubrim el mòbil. La primera trucada, que hi ha algú? El poso al meu gust i activo el wifi!



Centre Cívic Sant Salvador

De l'11 de febrer a l'1 d'abril, cada dimarts, de 10 a 12 h



Centre Cívic Bonavista

De l'11 de febrer al 6 de març, cada dimarts i dijous, de 18 a 20 h (darrera sessió, de 18 a 19 h)



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 3 al 26 de març, cada dilluns i dimecres, de 10 a 12 h



Centre Cívic Torreforta

Del 19 de febrer al 14 de març, cada dimecres i divendres, de 10.30 a 12.30 h (darrera sessió de 10.30 a 11.30 h)

• **CURS 2: ENS MOVEM PEL MÓN DIGITAL**

Usem les tecnologies digitals de forma habitual, però no tenim autonomia per encarar-ne nous usos. Crear i fer servir el correu electrònic, fer fotos i vídeos, navegar per la xarxa, vigilar el que diem i el que fem!

Centre Cívic Bonavista

Del 18 de març al 10 d'abril, cada dimarts i dijous, de 18 a 20 h (darrera sessió, de 18 a 19 h)

Centre Cívic Sant Salvador

Del 8 d'abril al 27 de maig, cada dimarts, de 10 a 12 h

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 28 d'abril al 21 de maig, cada dilluns i dimecres, de 10 a 12 h

Centre Cívic Torreforta

Del 19 de març a l'11 d'abril, cada dimecres i divendres, de 10.30 a 12.30 (darrera sessió de 10.30 a 11.30 h)

• **CURS 3: ENS ENDINSEM EN EL MÓN DIGITAL**

Tenim una autonomia bàsica en l'ús de les tecnologies digitals, però hi volem aprofundir, com puc anar a..., fer tràmits i gestions des del mòbil, desar i compartir, relaxar-se i gaudir.

Centre Cívic Bonavista

Del 6 al 29 de maig, cada dimarts i dijous, de 18 a 20 h

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 26 de maig al 18 de juny, cada dilluns i dimecres, de 10 a 12 h

Centre Cívic Sant Salvador

Del 3 de juny al 29 de juliol, cada dimarts, de 10 a 12 h

Centre Cívic Torreforta

Del 6 al 29 de maig, cada dimarts i dijous, de 10.30 a 12.30 h (darrera sessió de 10.30 a 11.30 h)

TIC COGNITIU

Millora la memòria i la capacitat cognitiva utilitzant les tecnologies de la informàtica i la comunicació. En aquest curs t'ensenyarem tècniques i eines digitals que t'ajudaran a mantenir la ment activa. A càrrec de Xarxa Òmnia.



Centre Cívic Torreforta

Grup A: De l'11 de febrer al 25 de març, cada dimarts, de 10 a 11 h

Grup B: De l'11 de febrer al 25 de març, cada dimarts, de 12 a 13 h

CANVA. NIVELL MITJÀ

Aprèn a crear dissenys més professionals i creatius usant eines avançades de Canva, domina l'ús de plantilles personalitzades, efectes de text, animacions i més, coneix com optimitzar els teus dissenys per a diverses plataformes (xarxes socials, presentacions, materials impresos), aprèn a treballar amb equips de disseny col·laboratiu dins de la plataforma.



Centre Cívic Sant Salvador

De l'11 de febrer a l'1 d'abril, cada dimarts, de 12 a 13.30 h

TALLER DE CIBERSEGURETAT

Sensibilitzar i capacitar els participants en la identificació de riscos digitals, la protecció de dades personals i les pràctiques segures en l'entorn digital. A càrrec de Xarxa Òmnia.



Centre Cívic Torreforta

12 de febrer, dimecres, d'11.30 a 13 h

US DEL MÒBIL. NIVELL MITJÀ

Desenvolupa habilitats intermèdies. Si ja tens nocions bàsiques, aquest taller és ideal per expandir el teu coneixement i portar els teus dissenys a un nivell més avançat, dominar les eines i tècniques clau per crear aplicacions mòbils o interfícies amb una experiència professional, i millorar la teva productivitat usant eines que facilitin la creació de prototips i dissenys per a dispositius mòbils.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 13 de febrer al 13 de març, cada dijous, de 18 a 20 h

CANVA: DISSENY PER A PERSONES NO DISSENYADORES

Aquest curs és perfecte per a aquells que volen crear dissenys atractius sense ser professionals. Aprenderàs a utilitzar Canva per dissenyar presentacions, pòsters i continguts per a xarxes socials de manera fàcil i ràpida. Inscriu-te i descobreix com donar vida a les teves idees amb eines senzilles i efectives!



Centre Cívic Bonavista

Del 13 al 28 de febrer, cada dijous
i divendres, de 10 a 12 h



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 28 d'abril al 26 de maig, cada dilluns, de 17 a 19 h

SEGURETAT A LES XARXES SOCIALS

Protegeix la teva privacitat i seguretat a les xarxes socials amb aquest curs imprescindible. Aprenderàs a gestionar la configuració de la privadesa, a reconèixer amenaces i a mantenir la informació personal segura.



Centre Cívic Llevant

17 de febrer, dilluns, de 10 a 12 h

US I APLICACIONS DE LA IA

Endinsa't en el fascinant món de la intel·ligència artificial amb aquest curs. Descobrirem les diverses aplicacions i com les podem utilitzar per millorar-ne els processos i la productivitat.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 24 de febrer al 24 de març, cada dilluns, de 17 a 19 h

EDICIÓ D'IMATGES AMB DISPOSITIUS MÒBILS

Descobreix algunes de les millors apps d'edició d'imatges per a dispositius mòbil i converteix-te en un expert en l'edició de fotos!



Centre Cívic Llevant

Del 3 al 31 de març, cada dilluns, de 10 a 12 h

EDICIÓ DE VÍDEO AMB MÒBIL I ORDINADOR

Aprenderàs tècniques d'edició per crear vídeos impressionants utilitzant el teu mòbil i l'ordinador. Ideal per a principiants i per millorar-ne les habilitats.



Centre Cívic Bonavista

Del 6 de març al 28 de març, cada dijous i divendres, de 10 a 12 h



Centre Cívic Llevant

(Cal portar dispositiu informàtic propi)

Del 28 d'abril al 16 de juny, cada dilluns, de 10 a 12 h

US DEL MÒBIL. NIVELL AVANÇAT

Aprenderàs tècniques avançades i professionals que et permetran crear experiències mòbils d'alt impacte i funcionalitat, perfecciona els coneixements en el disseny i la creació d'aplicacions mòbils i treballa en projectes pràctics que podràs afegir al teu dossier.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 20 de març al 24 d'abril, cada dijous, de 18 a 20 h

DISSENY DE PRESENTACIONS AMB POWERPOINT

Crea presentacions professionals que impressionin la teva audiència, dissenya presentacions dinàmiques i atractives, amb diapositives efectives amb transicions, animacions i la integració multimèdia.



Centre Cívic Sant Salvador

De l'1 d'abril al 13 de maig, cada dimarts, de 12 a 13.30 h

RETOC FOTOGRÀFIC AMB GIMP

Aprenderàs a utilitzar aquesta eina gratuïta per millorar les teves fotos. Ideal per a principiants i per perfeccionar habilitats en edició fotogràfica.



Centre Cívic Bonavista

Del 3 al 25 d'abril, cada dijous i divendres, de 10 a 12 h

INTRODUCCIÓ A LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL + CREACIÓ DE CONTINGUT

Aprenderàs els conceptes bàsics de la intel·ligència artificial i com utilitzar-la per crear continguts innovadors i atractius. Aquest curs és perfecte per a principiants i per a aquells que volen explorar el potencial de la IA en diferents àmbits.



Centre Cívic Bonavista

Del 2 al 30 de maig, cada dijous i divendres, de 10 a 12 h



Centre Cívic Sant Salvador

Del 8 al 29 de maig, cada dijous, de 18 a 20 h

DISSENY DE PRESENTACIONS AMB PREZI

Crea presentacions professionals que impressionin la teva audiència, domina les eines avançades de Prezi per dissenyar presentacions dinàmiques i atractives, i aprèn a dissenyar diapositives efectives amb transicions, animacions i la integració multimèdia.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 20 de maig al 17 de juny, cada dimarts, de 12 a 13.30 h

APPS DE LA CIUTAT (La Meva Salut, EMT, EPP! Tarragona, TGN Agenda)

La finalitat d'aquest taller és ensenyar als participants l'ús d'aplicacions clau per facilitar tasques quotidianes, millorar-ne la productivitat i promoure una interacció més eficient amb la tecnologia. A càrrec de Xarxa Òmnia.



Centre Cívic Torreforta

Del 9 al 30 de maig, cada divendres, de 9 a 11 h

CURS EXPRESS! EDICIÓ DE VÍDEO

La creació i edició de vídeos és una de les habilitats més demanades al món digital. En aquest taller les podràs millorar i aprendràs a editar vídeos de forma ràpida i professional, utilitzant aplicacions mòbils o d'ordinador.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 5 al 19 de juny, cada dijous, de 18 a 20 h

ACTIVITATS I CURSOS MONOGRÀFICS

ARTS ESCÈNIQUES I EXPRESSIONS CULTURALS

CORAL DE LA GENT GRAN DE SANT PERE I SANT PAU

Gaudirem cantant i compartirem una bona estona amb persones amb els mateixos interessos musicals: havaneres, boleros, cançons tradicionals d'arreu. A càrrec de Carla Cruells.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 10 de febrer al 2 de juny, cada dilluns, de 16 a 17.30 h

Gratuït

INICIACIÓ A L'ESCRITURA DE LA NOVEL·LA

En aquest taller ens prepararem per poder iniciar un projecte narratiu personal, sigui relat o novel·la: la història per explicar, la tria del narrador, la caracterització dels personatges, la tríada desencadenant-conflicte-resolució, l'estructura i la trama del relat... A càrrec d' Alfons Cama.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 10 de febrer al 28 d'abril, dilluns quinzenals, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 27,50 €

CURS DE BALL DE SARDANES

Curs de sardanes on s'aprendran els passos bàsics, curts i llargs, per poder participar en les ballades de sardanes. Aquest culminarà amb una ballada el dia 7 d'abril on tothom qui vulgui podrà participar. A càrrec del Casal Tarragoní.



Centre Cívic Torreforta

Del 10 de febrer al 31 de març, cada dilluns, de 18 a 19 h

Preu: 8,75 €

GÒSPEL

Si t'agrada cantar, en aquest taller aprendreu música d'una manera diferent i divertida. No cal tenir coneixements previs! A càrrec Carla Cruells Pérez.



Centre Cívic Bonavista

De l'11 de febrer al 27 de maig,
cada dimarts, de 18 a 19.30 h

Preu: 56.25 €

CLASSES DE GUITARRA A RITME DE RUMBA

Descobreix la màgia de la guitarra amb la nostra classe d'iniciació explorant l'estil vibrant de la rumba. A càrrec de Francisco José Cortés, membre de l'Associació Nous Camins.



Centre Cívic Torreforta

De l'11 de febrer al 10 de juny,
cada dimarts, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 41,75 €

BALLS LLATINS SENSE PARELLA

Apunta't al curs de balls llatins sense parella, ideal per a persones que ja han fet altres cursos o tenen coneixements molt bàsics. Millora les teves habilitats de salsa, batxata i merengue amb coreografies dinàmiques i desafiaments emocionants. No perdis l'oportunitat de perfeccionar el teu estil i gaudir al màxim de la música llatina! A càrrec de Cristian Torres Quesada.



Centre Cívic Bonavista

Del 12 de febrer al 21 de maig, cada dimecres, de 19.15 a 20.15 h

Preu: 45 €

INICIACIÓ AL TEATRE - DIVERses

Aprofitem l'experiència dels adults per treure emocions que no han sentit mai i transformar-les en creació a través de les tècniques de les arts escèniques. Una proposta de taller teatral que incorpora persones amb diversitat funcional i sense. Teatre inclusiu on tothom és creador i protagonista d'una mateixa experiència.

- **DIVERses Bonavista**



Centre Cívic Bonavista - A càrrec d'Agus Farré

Formació prèvia "Yo como tú": 11 i 12 de febrer, de 10.30 a 12 h. A càrrec de la Fundació Onada.

Taller: Del 13 de febrer al 8 de maig, cada dijous, de 10.30 a 12 h

El 10 de maig, dissabte, a les 11 h, es farà una petita mostra de tot allò que haurem après.

Gratuït

- **DIVERses Sant Salvador**



Centre Cívic Sant Salvador – A càrrec de Les Artistes Locals

De l'11 de març a l'1 d'abril, cada dimarts, de 18 a 19.30 h
L'1 d'abril, dimarts, a les 18 h, es farà una petita mostra de tot allò que haurem après.

Gratuït

CLUB DE LECTURA DE NOVEL·LA BREU CATALANA

Històries concises i impactants que, en poques pàgines (unes 100 per obra, aproximadament), aconseguen fer-nos endinsar en un univers nou, emocionar-nos i obrir espai a la reflexió. Llegirem obres contemporànies d'autores i autors de la nostra terra. A càrrec de l'Escola de Lletres. Activitat del Campus Extens de la URV.



Centre Cívic Torreforta

Del 13 de febrer al 27 de març,
cada dijous quinzenals, de 19 a 20 h

Gratuït

CLASSES DE GUITARRA A RITME DE POP

Descobreix la màgia de la guitarra amb la nostra classe d'iniciació explorant l'estil vibrant del pop. A càrrec de Francisco José Cortés, membre de l'Associació Nous Camins.



Centre Cívic Torreforta

Del 14 de febrer al 13 de juny, cada divendres, de 17 a 18 h

Preu: 41,75 €

FES-TE MONOLOGISTA.

Curs d'iniciació als monòlegs

T'interessen i t'agraden els monòlegs? Per què no ho proves? A "Fes-te monologuista" aprendràs a escriure un acudit, saber quins recursos literaris poden fer més gràcia al públic, com construir un bloc de comèdia, com trobar la inspiració i convertir l'actualitat i la quotidianitat en acudits, perdre la por damunt l'escenari i com actuar-hi. L'objectiu final serà interpretar un text humorístic breu davant del públic i fer una actuació que ens donarà l'oportunitat de sortir de la nostra zona de confort comunicativa i descobrir nous límits. A càrrec de Risses.





Centre Cívic Sant Salvador

Del 14 al 28 de febrer i 14 de març, divendres de 18 a 19 h

Preu: 31,75 €

TALLER FAMILIAR DE CIRC

Taller de circ per a tota la família, en què grans  i petits  podreu compartir una bona estona fent un tastet de diferents disciplines, com ara el trapezi, el cable d'equilibri i un munt de malabars. Apunta-t'hi! A càrrec de l'Associació de Circ La Crica. Famílies amb infants de +4 anys.



Centre Cívic Sant Salvador

20 de març, dijous, de 18 a 20 h

Preu: 31,25 €

TALLER DE MÀGIA AMB DANIEL ARBONÉS



L'art de l'il·lusionisme afavoreix l'hàbit de la lectura, estimula la imaginació, la creativitat, la memòria, el càlcul mental i les matemàtiques. Els participants que assisteixin al taller, no només aprendran a fer trucs, sinó que també aprendran a presentar màgia als seus amics i familiars. Tots els participants s'enduran els trucs que han fabricat a casa seva. Activitat inclosa al 19è FESTIVAL INTERNACIONAL TEATRE MÀGIC DE TARRAGONA. A càrrec de Daniel Arbonés. Tots els públics. Durada: 60 minuts.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

14 d'abril, dilluns, de 10 a 12 h

Gratuït

TALLER DE MÀGIA DE PROP AMB MARIO FERNÁNDEZ



Classe magistral d'iniciació a la màgia amb objectes quotidians. Després, els assistents podran gaudir d'un espectacle de màgia de prop en el qual Mario Fernández presentarà una selecció d'efectes màgics sorprenents que us deixaran bocabadats. Activitat inclosa al 19è FESTIVAL INTERNACIONAL TEATRE MÀGIC DE TARRAGONA. A càrrec de Mario Fernández. Tots els públics. Durada: 60 minuts.



Centre Cívic Torreforta

16 d'abril, dimecres, de 10 a 11.30 h

Gratuït

TALLER DE MÀGIA AMB LA CIA. TEATRE MÀGIC

Taller de màgia amb trucs amb objectes quotidians. Els participants aprendran jocs de màgia visuals per deixar al·lucinats els amics en qualsevol moment. Activitat inclosa al 19è FESTIVAL INTERNACIONAL TEATRE MÀGIC DE TARRAGONA. A càrrec de la Cia. Teatre Màgic. Activitat destinada a joves i adults. Durada: 90 minuts.



Centre Cívic Sant Salvador

17 d'abril, dijous, de 10 a 11.30 h

Gratuït

CLUB DE LECTURA DE NARRATIVA BREU CATALANA

Petits grans viatges que conviuen dins d'un mateix llibre i ens conviden a explorar nous horitzons, tant per la trama de cada conte com per la forma literària en què ens arriba. Reconeixem escriptores i escriptors clàssics i tastarem noves veus. A càrrec de l'Escola de Lletres. Activitat del Campus Extens de la URV.



Centre Cívic Torreforta

Del 8 de maig al 19 de juny, cada dijous, de 19 a 20 h

Gratuït

ARTS PLÀSTIQUES



CURS DE PINTURA

Taller d'iniciació a la pintura en què tothom pot desenvolupar el seu projecte. Coneixerem els diversos materials a utilitzar i les diferents tècniques pictòriques. A càrrec de Maria Cristina Barral.



Centre Cívic Torreforta

Del 12 de febrer al 21 de maig, cada dimecres (excepte el 23 d'abril), de 15.45 a 16.45 h

Preu: 58,25 €

TALLER DE MODELATGE

En aquest taller els alumnes aprendran les bases del modelatge amb fang, a treure el màxim profit de les eines i a aplicar pàtines per donar a les peces un aspecte més professional. A càrrec d'El Pardal Creatiu.



Centre Cívic Llevant

Del 15 de febrer a l'1 de març, cada dissabte, de 10 a 12.30 h

Preu: 42,50 € (Preu dels materials: 10 €)

AQUAREL·LA

Monogràfic d'aquarel·la bàsica destinat a persones que volen iniciar-se a aquesta tècnica. Aprendràs les tècniques fonamentals, des de la preparació dels materials fins a la creació de les teves pròpies obres. A càrrec de Cristina Barral.



Centre Cívic Bonavista

Del 17 de febrer al 26 de maig, cada dilluns, de 15.45 a 16.45 h

Preu: 87,50 €

TERRA, AIGUA I FOC. TALLER DE CERÀMICA

Elaborarem una caixeta de ceràmica amb la tècnica de construcció amb planxes d'argila que posteriorment es decorarà amb esmalts i coure al raku. A càrrec d'El Pardal Creatiu.

Centre Cívic Llevant

8 i 22 de març, dissabte, de 10 a 13 h

Preu: 47,50 € (Preu dels materials: 10 €)

TALLER DE CORDA SECA

Aprendrem la tècnica de la corda seca, utilitzada per decorar rajoles. A càrrec d'El Pardal Creatiu.

Centre Cívic Llevant

15 de març, dissabte, de 10 a 12.30 h

Preu: 17,50 € (Preu dels materials: 10 €)

TALLER DE CERÀMICA I VIDRE

Ferem dissenys creatius sobre unes plaques de ceràmica aplicant trossos de vidre de diferents colors que es fondran al forn. A càrrec d'El Pardal Creatiu.

Centre Cívic Llevant

5 d'abril, dissabte, de 10 a 12 h

Preu: 17,50 € (Preu dels materials: 10 €)

TALLER DE JOIERIA: LA CERA PERDUDA

Posarem en pràctica la tècnica mil·lenària de la cera perduda per fer-nos una joia única. A càrrec de TUTU joies.

Centre Cívic Llevant

26 d'abril, dissabte, de 9.30 a 13.30 h

Preu: 87,50 €

SALUT I BENESTAR



ZUMBA

La zumba és una activitat energètica i divertida que combina exercici amb danses llatines. És perfecte per millorar la teva salut, augmentar l'energia i gaudir al ritme de la música. Uneix-te a la nostra activitat monogràfica de zumba i viu l'experiència amb nosaltres! A càrrec de Lourdes Penas.



Centre Cívic Bonavista

A càrrec de Lourdes Penas

Del 10 de febrer al 28 de maig, cada dilluns i dimecres,
de 9.15 a 10.15 h

Preu: 61,75 €

- **Zumba hivern**



Centre Cívic Sant Salvador

A càrrec de Maria José Guillén. +12 anys. Els menors han d'anar acompanyats d'una persona adulta.

Del 10 de febrer al 19 de març, dilluns i dimecres,
de 18 a 19 h

Preu: 28,75 €

- **Zumba primavera**



Centre Cívic Sant Salvador

A càrrec de Maria José Guillén. +12 anys. Els menors han d'anar acompanyats d'una persona adulta.

Del 24 de març al 18 de juny, cada dilluns i dimecres, de 18 a 19 h

Preu: 56,25 €

KUNDALINI IOGA



Mitjançant tècniques de respiració senzilles, aprendràs a desbloquejar tensions corporals i a augmentar la salut i la vitalitat gràcies a la consciència de la unitat entre cos i ment. A càrrec de la Mònica Burgaleta.



Centre Cívic Llevant

Del 10 de febrer al 14 de maig, cada dilluns i dimecres, d'11 a 12.15 h

Preu: 82 €



Centre Cívic Bonavista

De l'11 de febrer al 15 de maig, cada dimarts i dijous, de 9.30 a 10.45 h

Preu: 82 €

"PASSEM PÀGINA!" Explica la teva història i sigues protagonista de la teva vida.

Vols tenir un espai segur on sentir-te escoltat/da i poder parlar amb llibertat de tot el que vius i sents? Vols compartir la teva història i conèixer-ne d'altres? A "Passem pàgina!" tu ets el/la protagonista! T'ofereim aquest espai grupal per acompanyar-te en aquest moment vital de canvis. Volem escoltar-te! Hi tens molt a dir! Dirigit a joves d'entre 12 i 14 anys amb ganes de dir la seva, de compartir necessitats i experiències, de generar xarxa i d'escoltar altres joves. A càrrec de Cuentropía.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

De l'11 de febrer al 22 d'abril, dimarts quinzenals, de 18 a 19.30 h

Gratuït

IOGA

El ioga és una eina per calmar la ment i equilibrar-la amb el cos. A través de postures, tècniques de respiració i meditació guiada podrem crear-nos un espai per trobar-nos amb nosaltres mateixos i treballar la força i flexibilitat física i mental. A càrrec de Camila Alés.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 12 de febrer al 28 de maig, cada dimecres, de 16.30 a 17.30 h

Preu: 38,25 €

PILATES

Fer exercici amb el mètode pilates ens ajuda a estirar, enfortir i equilibrar el cos mitjançant el control físic i mental. A càrrec de Laura Gené.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 14 de febrer al 30 de maig, cada divendres, de 10.30 a 11.30 h

Preu: 61,75 €

TXIKUNG

Amb el txikung treballarem l'energia vital per millorar la salut i l'harmonia del cos i de la ment, i sintonitzarem el moviment, la respiració i la concentració. A càrrec d'Enric Gil.



Centre Cívic Llevant

Del 14 de febrer al 25 d'abril, cada divendres, d'11 a 12.15 h

Preu: 48,25 €

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

Aquesta gimnàstica ajuda a tonificar els músculs abdominals i a enfortir el sòl pelvià, i millora la postura i la respiració. És ideal per recuperar-se del postpart i per prevenir problemes d'esquena. Contraindicat per a persones amb hipertensió o cardiopaties. A càrrec de Laura Gené.



Centre Cívic Bonavista

Del 14 de febrer al 30 de maig, cada divendres, de 15 a 16 h

Preu: 61,75 €

DEFENSA PERSONAL

Aprendrem tècniques dissenyades per fer el mínim esforç físic i aconseguir la màxima eficàcia possible en cas d'haver-nos de defensar. A càrrec de Tai Jitsu Tai Hodoki Tarragona.



Centre Cívic Llevant

Del 25 de febrer al 6 de maig, cada dimarts, de 18.30 a 20 h

Preu: 48,50 €

IOGA ADAPTAT

Participa en les nostres sessions de ioga adaptat, especialment dissenyades per a persones amb discapacitat o mobilitat reduïda. En un ambient accessible i acollidor, aprendràs tècniques de respiració i relaxació des de la cadira o en un espai còmode. Una experiència de tranquil·litat, connexió i suport compartit. A càrrec de Camila Alés.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 2 al 30 d'abril, cada dimecres, de 18 a 19 h

Gratuït

FET * TU!



CURA FACIAL - COSMÈTICA

En aquest taller donarem a conèixer quins ingredients i aliments podem utilitzar per tenir cura de la pell facial i explicarem algunes receptes personalitzades per fer un sèrum i una mascareta. A càrrec de La Silvestrina.



Centre Cívic Torreforta

21 de febrer, divendres, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 22,50 €

TALL I CONFECCIÓ

Tant si et defenses amb el fil i l'agulla com si en vols aprendre des de zero. A càrrec d'Olivia Garzón.



Centre Cívic Llevant

Del 25 de febrer al 25 de març, cada dimarts, de 17 a 19.30 h

Preu: 82,50 €

CURS D'AUTOMAQUILLATGE: ESDEVENIMENTS, FESTA I NIT

Aquest taller vol ensenyar, potenciar i fer brillar la bellesa natural del rostre per als esdeveniments més especials. Hi descobriràs tots els secrets i les tècniques que utilitzen els professionals del maquillatge per aconseguir un look perfecte. A càrrec de Jes Capdevila, de This is MakeUP.



Centre Cívic Bonavista

7 de març, divendres, de 16 a 20 h

Preu: 37,50 €

AMBIENTADORS NATURALS

En aquest taller aprendrem a crear ambientadors naturals amb olis essencials en diversos formats, com esprais, sòlids i varettes. Personalitzarem aromes i elaborarem dos ambientadors per persona per endur-vos a casa. A càrrec de la Silvestrina.



Centre Cívic Bonavista

11 de març, dimarts, de 17 a 18.30 h

Preu: 22,50 €

ART FLORAL: CORONES DE PANICULATA

En aquest taller farem una corona de paniculata de colors per decorar el teu racó preferit. La paniculata és una flor que s'asseca molt bé; així, doncs, la podràs gaudir durant molt de temps. A càrrec de Trilogia Floral.



Centre Cívic Llevant

29 de març, dissabte, de 10 a 11.30 h

Preu: 67,50 €

UPCYCLING

Taller de reciclatge creatiu. A partir de peces de roba de segona mà o velles, analitzarem quines possibilitats de disseny poden tenir. A càrrec d'Olivia Garzón.



Centre Cívic Llevant

1 i 8 d'abril, dimarts, de 17 a 19.30 h

Preu: 32,50 €

COSMÈTICA CREATIVA: CURA CORPORAL

En aquest monogràfic descobrirem com cuidar la pell de manera natural i saludable, creant productes personalitzats com exfoliant corporal, mantega corporal i oli de massatge. També explorarem opcions naturals disponibles al mercat i identificarem les nostres necessitats per protegir, hidratar i nodrir la pell. A càrrec de La Silvestrina.



Centre Cívic Bonavista

8 d'abril, dimarts, de 17 a 19.30 h

Preu: 27,50 €

PLANTES REMEIERES I AROMÀTIQUES

En aquest taller explicarem quines plantes o aliments podem tenir a la farmaciola de casa i què cal tenir a mà per prevenir i curar les afeccions més comunes. També descobrirem com les podem conservar i utilitzar a la cuina. A càrrec de La Silvestrina.



Centre Cívic Llevant

11 d'abril, divendres, de 10 a 12 h

Preu: 15 €

AUTOMAQUILLATGE: BRILLA A PARTIR DELS 40

Coneix els secrets d'un maquillatge perfecte per a pells madures amb el nostre curs especialitzat d'automaquillatge. Aquest curs està pensat per a persones a partir de 40 anys que volen aprendre tècniques professionals per ressaltar la bellesa natural. A càrrec de Jes Capdevila, de This is MakeUP.



Centre Cívic Bonavista

11 d'abril, divendres, de 16 a 20 h

Preu: 37,50 €

"TIPS" DE COSTURA

Taller en el qual aprendrem diferents trucs d'acabats de costura que ens faran la vida més fàcil. A càrrec d'Olivia Garzón.



Centre Cívic Llevant

Del 22 d'abril al 6 de maig, cada dimarts, de 17 a 19.30 h

Preu: 47,50 €

ART FLORAL: TALLER DE KOKEDAMAS

En aquest taller treballarem aquesta tècnica japonesa per tenir la nostra pròpia torreta natural. En finalitzar, t'emportaràs una kokedama feta per tu i llesta per decorar la teva llar. A càrrec de Trilogía Floral.



Centre Cívic Llevant

10 de maig, dissabte, de 10 a 11.30 h

Preu: 67.50 €

TALLER DE COSTURA AVANÇAT: LLENCERIA

T'ensenyarem a fer-te la teva pròpia llenceria. En aquest cas, confeccionarem unes calces i un tanga. Cal saber cosir i utilitzar màquina de cosir. A càrrec d'Olivia Garzón.



Centre Cívic Llevant

Del 13 al 27 de maig, cada dimarts, de 17 a 19 h

Preu: 42,50 €

ESPELMA REPEL·LENT DE MOSQUITIS I BÀLSAM PER LES PICADES

En aquest taller elaborarem un parell de preparats, un repel·lent a base de plantes aromàtiques i espelmes. A més a més, farem un bàlsam per picades. A càrrec de La Silvestrina.



Centre Cívic Llevant

16 de maig, divendres, de 10 a 11.30 h

Preu: 15 €



ECOLOGIA I SOSTENIBILITAT

TRANSFORMACIÓ CANINA: CANVIS EN EL COMPORTAMENT

En aquest taller teòric treballarem els canvis de comportament de les nostres mascotes, com els problemes d'ansietat, la por o l'agressivitat. A càrrec de Patrícia Gonçalves.



Centre Cívic Llevant

21 de febrer, divendres, de 17.30 a 19 h

Preu: 8,25 €

PAU CANINA: MILLORA LA COMUNICACIÓ

Aquest és un bon taller per millorar la comunicació amb les nostres mascotes canines i obtenir tranquil·litat i control emocional. A càrrec de Patrícia Gonçalves.



Centre Cívic Llevant

14 de març, divendres, de 17.30 a 19 h

Preu: 8,25 €

FORTALESA I FELICITAT CANINA

Apredrem quins són els pilars per a una vida saludable i equilibrada del nostre gos/a. A càrrec de Patrícia Gonçalves.



Centre Cívic Llevant

28 de març, divendres, de 17.30 a 19 h

Preu: 8,25 €

SAVIESA FELINA

Aprendrem els secrets de les conductes felines en les seves diferents etapes de vida. A càrrec de Patrícia Gonçalves.



Centre Cívic Llevant

4 d'abril, divendres, de 17.30 a 19 h

Preu: 8,25 €

PETITES REPARACIONS DOMÈSTIQUES

Apredrem a fer petites reparacions i manteniment per tenir la casa a put: aigua, electricitat, pintura, fusteria, paleta... A càrrec d'El Far Cooperatiu.



Centre Cívic Torreforta

10 de maig, dissabte, de 9.30 a 13.30 h

Preu: 28,25 €

JORNADA DE NETEJA I SENSIBILITZACIÓ PER L'ENTORN FORESTAL DEL BARRI DE ST. SALVADOR

Aporta la teva energia i compromís per un entorn forestal més net. Ajuda'ns a protegir-lo! Porta roba còmoda i guants. De la resta, ens n'encarreguem nosaltres! A càrrec de l'Associació Aurora.

Centre Cívic Sant Salvador

10 de maig, dissabte, 10 h

Gratuït

CREA EL TEU JARDÍ AMB PLANTES AROMÀTIQUES I MEDICINALS

Dissenyarem el nostre propi jardí reconeixent les diferents espècies i necessitats de cultiu. Cada participant també podrà sembrar i plantar els seus esqueixos de plantes aromàtiques. Elaborarem bombes de llavors per prendre a casa i, així, iniciar el seu propi jardí de plantes medicinals i aromàtiques. A càrrec de La Silvestrina.

Centre Cívic Sant Salvador

13 de maig, dimarts, de 17 a 19 h

Preu: 11,75 €

RECICLATGE CREATIU

Un taller en el qual et donarem idees i trucs per donar una segona vida a objectes que semblen inservibles. No cal llençar-ho tot a la brossa! A càrrec d'El Far Cooperatiu.

Centre Cívic Llevant

17 de maig, dissabte, de 9.30 a 13.30 h

Preu: 42,50 €

ELS TITANS DEL CARRER: PASSEJADA CANINA

Caminarem amb els nostres gossos mentre parlem de la seva conducta. Amb aquesta activitat millorarem el vincle, passejarem sense estirar la corretja, percebrem les necessitats que tenen i també com es comuniquen amb altres gossos. A càrrec de Patrícia Gonçalves.



Centre Cívic Llevant

17 de maig, dissabte, de 10 a 11 h

Preu: 12,50 €

FORÇA ELEMENTAL: JOCS PER CANSAR DE MANERA EQUILIBRADA

En aquest taller aprendrem diferents jocs per cansar de manera equilibrada els nostres gossos. A càrrec de Patrícia Gonçalves.



Centre Cívic Llevant

31 de maig, dissabte, de 10 a 11 h

Preu: 12,50 €

CENTURIONS CANINS: OBEDIÈNCIA DIVERTIDA

En aquesta sessió pràctica aprendrem tècniques per treballar l'obediència dels nostres gossos. Ho farem de manera divertida, tant per a nosaltres com per a ells! A càrrec de Patrícia Gonçalves.



Centre Cívic Llevant

7 de juny, dissabte, de 10 a 11 h

Preu: 12,50 €

IDIOMES I DIVERSITAT LINGÜÍSTICA



CATALÀ

Aquest curs està dissenyat per a persones que no coneixen l'idioma i volen aprendre les bases per comunicar-se en català. Aprendràs vocabulari i expressions bàsiques, estructures gramaticals essencials i com mantenir converses senzilles en situacions quotidianes.



Centre Cívic Sant Salvador

De l'11 de febrer al 22 d'abril, cada dimarts, de 9 a 10.30 h

Preu: 45 €



Centre Cívic Bonavista

Del 12 de febrer al 23 d'abril, dimecres, de 9 a 10.30 h

Preu: 45 €

IDIOMES PER A VIATJAR

Cursos introductoris de 15 hores per poder defensar-vos si teniu intenció de viatjar a diferents indrets:

- **CONVERSA EN ANGLÈS** Cal tenir coneixements previs



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

De l'11 de febrer al 22 d'abril, cada dimarts, de 18 a 19.30 h

Preu: 45 €



Centre Cívic Bonavista

Del 12 de febrer al 23 d'abril, cada dimecres, de 17.30 a 19 h

Preu: 45 €



Centre Cívic Llevant

Del 12 de febrer al 23 d'abril, cada dimecres, de 19 a 20.30 h

Preu: 45 €

- **EUSKERA**



- Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

- Del 10 de febrer al 7 d'abril, cada dilluns, de 18 a 20 h
Preu: 45 €

- **ITALIÀ**



- Centre Cívic Bonavista**

- Del 12 de febrer al 23 d'abril, cada dimecres, de 19 a 20.30 h
Preu: 45 €

- **ALEMANY**



- Centre Cívic Sant Salvador**

- Del 13 de febrer al 24 d'abril, cada dijous, d'11.30 a 13 h
Preu: 45 €

- **CONVERSA EN FRANCÈS**

- Cal tenir coneixements previs



- Centre Cívic Llevant**

- Del 13 de febrer al 24 d'abril, cada dijous, de 10 a 11.30 h
Preu: 45 €

- **ANGLÈS**



- Centre Cívic Sant Salvador**

- Del 13 de febrer al 24 d'abril, cada dijous, de 9.30 a 11 h
Preu: 45 €



- Centre Cívic Torreforta**

- Del 17 de febrer al 5 de maig, cada dilluns, de 9.30 a 11 h
Preu: 45 €

- **FRANCÈS**



- Centre Cívic Torreforta**

- Del 17 de febrer al 5 de maig, cada dilluns, d'11.30 a 13 h
Preu: 45 €

- **JAPONÈS**



- Centre Cívic Llevant**

- Del 27 de febrer al 15 de maig, cada dijous, de 19 a 20.30 h
Preu: 45 €

EXPRESSIÓ AUDIOVISUAL



TALLER DE FOTOGRAFIA DIGITAL

Curs de fotografia aplicada en el qual treballarem de manera pràctica els conceptes més importants que cal conèixer per fer fotografies sota una mirada pròpia. Cal portar una càmera, preferiblement amb mode manual. Per a tots els nivells. A càrrec d'Albert Rué.



Centre Cívic Llevant

Del 8 de maig al 5 de juny, cada dijous, de 18.30 a 20.30 h

Preu 41,75 €

TALLER DE FOTOGRAFIA: RETRAT ARTÍSTIC I CREATIU

Taller de fotografia dissenyat per a aquelles persones que vulguin explorar el seu potencial creatiu i descobrir noves formes d'expressió artística. Aprendràs a captar retrats de manera creativa, exploraràs diferents tècniques fotogràfiques i d'il·luminació i aprendràs a editar les fotografies des d'un punt de vista més creatiu. Són necessaris coneixements bàsics de fotografia i disposar d'una càmera amb mode manual. A càrrec d'Albert Rué.



Centre Cívic Torreforta

Del 9 al 30 de maig, cada divendres, de 18 a 20 h

Preu: 31,75 €

CUINA I CULTURA GASTRONÒMICA



TALLER DE CUINA D'APROFITAMENT

Vols saber com treure el màxim profit dels aliments? Parlem de la problemàtica del malbaratament alimentari. Recuperem la cultura de l'aprofitament alimentari i compartim eines per poder aprofitar millor els aliments. A càrrec d'Espigoladors.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

15 de febrer, dissabte, de 10 a 12 h

Preu: 25 €

CALENDARI CULINARI

Moltes de les nostres festivitats venen acompanyades de menjars i dolços típics de l'època de l'any que són reflex de la cultura gastronòmica i festiva de la nostra terra.

- **COQUES DE LLARDONS I CAROTES DE CARNAVAL**

A càrrec del Gremi de Pastissers de Tarragona



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

17 de febrer, dilluns, de 17 a 20 h

Preu: 31,75 €

- **MONES DE PASQUA**

A càrrec del Gremi de Pastissers de Tarragona



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

5 d'abril, dissabte, de 10 a 13 h

Preu: 35 €

- **MENÚ DE SETMANA SANTA**

A càrrec d'Una de Postres Formació



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

8 d'abril, dimarts, de 17 a 20 h

Preu: 21,75 €

- **COQUES DE SANT JOAN**

A càrrec del Gremi de Pastissers de Tarragona



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

16 de juny, dilluns, de 17 a 20 h

Preu: 35 €

VERDURES D'HIVERN

Sabíeu que abans de la patata, una de les verdures més consumida a Europa eren els naps? D'aquí ve l'expressió "tot són naps i cols". Avui en dia, en canvi, els hem relegat a un paper irrellevant en les nostres cuines. Voleu descobrir quin potencial tenen? A càrrec de Clara Martín, de Menja Miques.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

24 de febrer, dilluns, de 17 a 19 h

Preu: 15 €

PÈSOLS

Tan petits i tan eixerits! Els pèsols són el caviar verd de la primavera i omplen d'alegria qualsevol plat. Els tastarem de quatre maneres diferents i aprofitarem per conèixer-ne les varietats locals. A càrrec de Clara Martín, de Menja Miques.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

4 de març, dimarts, de 17 a 19 h

Preu: 15 €

NYÀMERES

Endevina, endevineta: què té forma de gingebre, gust de carxofa i flor de gira-sol? Doncs la nyàmera! Una de les verdures d'hivern més desconeguda. Us animeu a tastar-la! A càrrec de Clara Martín, de Menja Miques.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

11 de març, dimarts, de 17 a 19 h

Preu: 15 €

FAVES

Les faves aixequen passions, per a bé i per a mal, i aquest taller té el poder de fer-vos canviar d'opinió. Ens menjarem les faves de manera més integral, tan en fresc com en sec, amb tavella o sense. A càrrec de Clara Martín, de Menja Miques.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

18 de març, dimarts, de 17 a 19 h

Preu: 15 €

ARROSSOS DEL MÓN

A qui no li agrada l'arròs? Doncs aquí aprendrem a fer alguna recepta típica d'arròs d'algun país, com ara el mexicà, el tailandès o el xinès. A càrrec de Concepció Bardají.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

9 de maig, divendres, d'11.30 a 13.30 h

Preu: 18,25 €

COCACCIES

Què passa si partim d'una massa de focaccia i la convertim en una coca? Doncs tenim les cocaccies! A càrrec d'Una de Postres Formació.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

13 de maig, dimarts, de 17 a 20 h

Preu: 18,25 €

CUINA DEL SALMÓ

Un peix molt saludable que aprendrem a cuinar de diferents maneres i amb diferents ingredients per treure'n el màxim profit. A càrrec de Griselda Fosch.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

19 de maig, dilluns, de 17 a 19 h

Preu: 21,75 €

PINTXOS I BARQUETES

Siguin d'aperitiu, de dinar a peu dret o per sopar, sempre hi ha un forat per fer un pintxo. Us en proposem alguns de ben originals! A càrrec d'Una de Postres Formació.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

20 de maig, dimarts, de 17 a 19 h

Preu: 18,25 €

CREMES FREDES

Ara que vindrà la calor venen molt de gust aquests tipus de cremes, com ara una crema d'enciam. Utilitzarem productes de temporada combinant productes més exòtics i d'altres amb fruites. A càrrec de Griselda Fosch.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

6 de juny, divendres, d'11.30 a 13.30 h

Preu: 18,25 €

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

INFORMACIÓ I SUPORT A LA INSCRIPCIÓ

Inscripcions al web a partir del 3 de febrer a les 10h i fins el 28 de febrer: **<http://centrescivics.tarragona.cat>**.

No es faran, en cap cas, inscripcions o reserves per telèfon.

50 % de descompte, no acumulable, en totes les activitats organitzades per la Xarxa de Centres Cívics per a:

- Persones aturades o pensionistes.
- Membres de famílies monoparentals o nombroses.
- Persones voluntàries en actiu.
- Persones refugiades.
- Persones amb el carnet Tarragona Jove o la targeta Kesse.
- Persones amb el carnet del Club dels Tarraconins.

25 % de descompte, no acumulable, en totes les activitats organitzades per la Xarxa de Centres Cívics per a:

- Socis del Patronat Municipal d'Esports.

En el cas que s'especifiqui el preu dels materials, el cost s'ha d'abonar el dia que comença el taller.

Durant les festes de Setmana Santa, del 14 al 21 d'abril de 2025, no es farà cap curs ni taller, exceptuant els inclosos al Festival Internacional de Màgia de Tarragona.

L'Ajuntament no es fa responsable del material ni dels objectes personals que les persones usuàries dipositin a la sala on es faci el taller.

Trobareu més informació a qualsevol dels centres cívics de la Xarxa.

SUSPENSÍO I ANUL·LACÍO D'ACTIVITATS

La Conselleria de Centres Cívics de l'Ajuntament de Tarragona es reserva el dret de canviar o suspendre les activitats que organitza per no arribar a un mínim de persones inscrites i/o per altres raons que li siguin alienes. També es reserva el dret de modificar les condicions dels cursos per raons organitzatives.

DEVOLUCÍO DE LES MATRÍCULES

Les devolucions s'efectuaran únicament en el cas que l'organització anul·li el taller. Es tramitaran en els dos mesos posteriors a la campanya a través del mateix mitjà amb el qual s'haurà efectuat el pagament. Per fer-les efectives, l'equip de Centres Cívics us demanarà les quatre últimes xifres de la targeta i el resguard de la inscripció.

La imatge gràfica d'aquest programa d'activitats de la Xarxa de Centres Cívics és el resultat de la creativitat i la passió de les persones que formen part de La Torreia, l'Estudi Creatiu i de Disseny, iniciativa de la Fundació Pas a Pas i de la cooperativa El Far. La Torreia uneix el disseny gràfic amb la transformació social, ja que potencia l'originalitat en el pensament i en l'expressió de les persones amb diversitat funcional.



CAMPUS EXTENS URV
Universitat Rovira i Virgili
Tarragona



Diputació Tarragona

L'Arxiu



INSTITUT MUNICIPAL
DE SERVEIS SOCIALS
DE TARRAGONA

SCAN TARRAGONA
FESTIVAL INTERNACIONAL
DE FOTOGRAFIA



Museu d'Història
Tarragona



Coordinadora d'ONG
Tarragona

Per al Desenvolupament,
la Defensa dels DDHH i la Pau



19è
FESTIVAL
TEATRE MÀGIC



Xarxa òmnia



/Salut

Institut Català
de la Salut



XARXA SANTA TECLA
Sanitària, Social i Docent
a Tarragona des de 1171



AJUNTAMENT DE
TARRAGONA

Institut Municipal d'Educació



ASSOCIACIÓ DE
FAMILIARS D'ALZHEIMER
DE TARRAGONA



IGUALTAT,
POLÍTiques FEMINISTES
I LGTBI+
TARRAGONA



REDS

solidarietat para la transformacion social

Festivalet
Blau

tarragona.cat/centrescivics

