

TAR DAR



2024

**Del 13 de
setembre
al 30 de
desembre
de 2024**

Inscripcions a partir
del 9 de setembre a
tarragona.cat/centrescivics



XARXA DE
**CENTRES
CIVICS**
TARRAGONA



AJUNTAMENT DE
TARRAGONA



centrescivics.tarragona.cat

APP
TGN
AGENDA

LLEGENDA



Activitat infantil / familiar



Activitat amb menors
Consulteu edats



Activitat en coordinació amb
el Departament de Cultura



Activitat Edunauta



Activitat amb servei
de canguratge

ÍNDEX

ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA	4
LUDOTEQUES	6
EXPOSICIONS	8
XERRADES	10
JORNADES	14
SORTIDES	16
SETMANA DE LA CIÈNCIA	18
SCAN - Festival Internacional de Fotografia de Tarragona	20
CRISPETES	22
ESCENARI VIU	23
CIVICCLETA	28
CONNECT@ - Aules de dinamització informàtica	32
ACTIVITATS I CURSOS MONOGRÀFICS	40
INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS	73

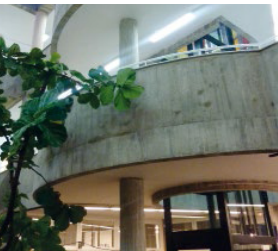
ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA



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



Tots els centres cívics disposen de zona wifi



C/ Onze, 13
43100 Bonavista
977 550 231
ccbnavista@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 Diable
43007 Sant Pere i Sant Pau
977 200 394
ccsantpere@tarragona.cat

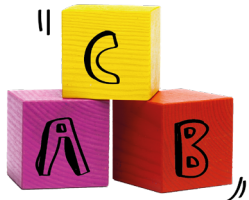


Pl. del Tarragonès, s/n
43006 Torreforta
977 550 229 i 977 550 235
cctorreforta@tarragona.cat



LUDOTEQUES

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, 17 - 19.30 h
-  **Ludoteca Intergeneracional La Xarranca**
Llar centre - carrer Adrià, 4
De dilluns a divendres, 16.45 - 19.15 h
-  **Ludoteca del Centre Cívic Sant Salvador**
De dilluns a divendres, 16.30 - 19 h
-  **Ludoteca del Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**
De dilluns a divendres, 16.45 - 19.15 h
-  **Ludoteca del Centre Cívic Torreforta**
De dilluns a divendres, 17 - 19.30 h
-  **JUGOteca del Centre Cívic Llevant**
Cada dissabte, 10 - 13 h

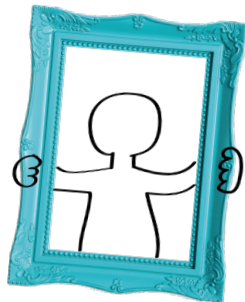
AULA DE JOCS

L'aula de jocs és un nou servei municipal que ofereix la Xarxa de Centres Cívics adreçada a persones a partir de 12 anys. Hi podràs trobar diferents jocs de taula, amb diverses temàtiques i tipologies, per poder passar una molt bona tarda!

-  **Ludoteca del Centre Cívic Torreforta**
Els divendres, 16.30 - 19.30 h



EXPOSICIONS



Centre cívic Torreforta

Pescando indirectas,
de l'1 al 18 d'octubre

Llibres, Vins & Art,
del 21 d'octubre al 8 de novembre

Equilibri Mediterrani,
del 14 al 29 de novembre

Caretta a la vista!,
del 2 al 20 de desembre



Centre cívic Bonavista

Caretta a la vista!,
de l'1 al 18 d'octubre

Mirades femenines,
del 21 d'octubre al 8 de novembre

Llibres, Vins & Art,
de l'11 al 21 de novembre

Equilibri Mediterrani,
del 2 al 20 de desembre



Centre cívic Sant Salvador

Una mirada LGTBI+ al món animal,
de l'1 al 18 d'octubre

Caretta a la vista!,
del 21 d'octubre al 8 de novembre

Exposició Sketxing,
del 18 al 29 de novembre

Llibres, Vins & Art,
del 2 al 20 de desembre



Centre cívic Sant Pere i Sant Pau

Equilibri Mediterrani,
de l'1 al 18 d'octubre

Una mirada LGTBI+ al món animal,
del 21 d'octubre al 8 de novembre

Caretta a la vista!,
de l'11 al 21 de novembre

Mirades femenines,
del 2 al 20 de desembre



Espai Turisme (C/Major)

URBS. Exposició col.lectiva,
del 12 de desembre al 15 de gener

Inauguració el 12 de
desembre a les 17 h

XERRADES

Gratuït



VACUNACIÓ

Què és una vacuna i com actua? Parlarem de la campanya vacunal i sobre quines són les recomanacions del Departament de Salut, del calendari de vacunes que ha de rebre la població per estar protegida contra certes malalties. A càrrec de l'equip d'infermeria del CAP Llevant.

♥ **Centre Cívic Llevant**

13 de setembre, divendres, 10 - 11 h

MENOPAUSA

En aquesta trobada explorarem els principals canvis físics i emocionals que es produeixen durant la menopausa, així com estratègies i consells pràctics per mantenir el benestar emocional i físic. A càrrec de la llevadora Gracia Moreno Ruiz i de la referent de benestar emocional i salut comunitària Naroa Serrano, del CAP Sant Pere i Sant Pau.

♥ **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

10 d'octubre, dijous, 10 h

ESTRÈS I ANSIETAT: ESTRATÈGIES PER A UNA MENT SERENA

En aquest taller parlarem de les causes i manifestacions d'aquests dos conceptes i abordarem estratègies pràctiques i fonamentals per assolir una ment serena en un entorn demandant. A càrrec de la psicòloga del CAP Llevant.

♥ **Centre Cívic Llevant**

11 d'octubre, divendres, 10 - 11 h

DEIXAR DE FUMAR: SÍ QUE ES POT!

Tant si estàs pensant a deixar de fumar com si encara no t'hi has decidit, en aquesta xerrada explorarem eines per aconseguir abandonar aquest hàbit d'una manera efectiva i segura. A càrrec d'Esther Martí i Sendra i Xavier Alabart Lorenzo, infermers referents de tabac del CAP St. Pere i St. Pau.

♥ **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

16 d'octubre, dimecres, 10 h

TALLER D'AUTOCURA: VIU SALUDABLEMENT

Taller teoricopràctic sobre eines d'autocura, amb un enfocament dinàmic, facilitarem recursos per millorar la relació amb nosaltres mateixos i amb els nostres hàbits, proporcionant informació i tècniques per augmentar el nostre benestar. A partir de 18 anys. A càrrec de Irene Ginés i Maite Blanco, psicòlogues referents de benestar emocional i Benilde Domingo, nutricionista del CAP La Granja.

♥ **Centre Cívic Torreforta**

16 d'octubre, dimecres, 10.30 - 11.30 h

CÀPSULES D'AUTOCURA

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**
17 d'octubre, dijous, 10 - 12 h

CONSELLS DE TARDOR

Les estacions ens afecten directament, ja que es produeixen un seguit de canvis. Com ens afecta la tardor? Què podem fer per preparar-nos? A càrrec de Mariola Ruiz i Rocío Legaz, infermeres de l'ABS Bonavista - La Canonja.

♥ **Centre Cívic Bonavista**
24 d'octubre, dijous, 10 h

DECIDIR SOBRE L'ATENCIÓ FINAL DE LA VIDA

Què són les voluntats anticipades, quin és l'objectiu de crear aquest document, com omplir el document, com poder presentar-lo quina es la documentació necessària, com es gestiona, es modifica o es revoca. A càrrec de la treballadora social i de l'equip d'infermeria del CAP Llevant.

♥ **Centre Cívic Llevant**
8 de novembre, divendres, de 10 a 11 h

TALLER D'ETIQUETATGE NUTRICIONAL

En aquest taller aprendreu a conèixer quins són aquells articles que no ens interessen des del punt de vista de salut, interpretant les etiquetes de manera pràctica i quins són els que ens interessen més com a consumidors. A càrrec de la nutricionista del CAP Llevant.

♥ **Centre Cívic Llevant**
13 de desembre, divendres, 10 - 11 h

JORNADES

Gratuït

JORNADA - TALLER DE SAQUETS SOLIDARIS

Taller intensiu de confecció de saquets solidaris per entregar als hospitals per tal de posar-los a disposició de les famílies que han hagut de passar pel part del seu nadó mort i que per tant, no poden preparar la seva arribada al món.

Aquests saquets o bressadores, permeten, a banda d'una presentació més càlida, que els pares el puguin conservar de record del seu infant que va néixer. És una iniciativa de l'Associació Acontracor, A càrrec d'Olivia Garzón, Associació Acontracor i grups de costura de la ciutat. Amb el recolzament d'EMSERFUMT.

En finalitzar, podrem gaudir de l'espectacle COSTURA, de la Cia. Elena Romero Muñoz.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

19 d'octubre, dissabte, 9 - 12h



JORNADA D'INICIACIÓ AL TENNIS DE TAULA +8

Vine a gaudir d'una jornada de sessió oberta de tennis de taula en què us ensenyarem els conceptes bàsics d'aquesta especialitat esportiva. A partir de 8 anys. A càrrec del Club Gimnàstic de Tarragona amb la col·laboració de jugadors jubilats del Barri de Riuclarc.



Centre Cívic Sant Salvador

23 d'octubre, dimecres, 17 - 20 h

SORTIDES

Gratuït



TARRAGONA ROMANA EN CATALÀ

En aquesta sortida coneixerem els monuments romans més emblemàtics de la ciutat amb un guia professional. Activitat del Campus Extens de la URV.

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

18 d'octubre, divendres, 10 h

"FEM BARRI": RUTA HISTÒRICA PEL BARRI DE SANT SALVADOR

Coneixerem la història del barri de Sant Salvador i els seus punts clau a través d'una ruta guiada on aprendrem i observarem les diferents etapes del barri gràcies al projecte de l'alumnat del Cicle Superior d'Animació Sociocultural de l'Institut Francesc Vidal i Barraquer. A càrrec de Federico Bardají, antropòleg. Activitat del Campus Extens de la URV.

♥ Centre Cívic Sant Salvador

19 d'octubre, dissabte, 9 h

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

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

Seguidament, visita al refugi de l'Ajuntament de Tarragona amb Quim Nolla, director de l'Arxiu Municipal, i també al refugi del Museu Bíblic, acompanyats per Ramon Arnabat. Activitat del Campus Extens de la URV.

✕ Pati Jaume I de l'Ajuntament de Tarragona

26 d'octubre, dissabte, 10 h

RUTA DE FAUNA I FLORA PEL BARRI DE SANT SALVADOR I NETEJA DE L'ENTORN FORESTAL

Activitat per conèixer l'entorn forestal del barri de Sant Salvador i la seva fauna i flora. Aprofitarem per netejar l'entorn natural recollint residus. Explicacions i material a càrrec de l'Associació Aurora.

♥ Centre Cívic Sant Salvador

9 de novembre, dissabte, 10 - 12 h

TARRAGONA ROMANA EN ANGLÈS

En aquesta sortida coneixerem els monuments romans més emblemàtics de la ciutat amb un guia professional i alhora practicarem l'anglès. Activitat del Campus Extens de la URV.

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

15 de novembre, divendres, 10 h

SETMANA DE LA CIÈNCIA

Gratuït




CONSTRUCCIÓ DE CÚPULES AUTOPORTANTS

Mitjançant el treball en equip, es desenvoluparan varies activitats relacionades amb alguns invents de Da Vinci centrats amb el disseny d'estructures de construcció. A càrrec de l'investigador Albert Samper Sosa. Activitat inclosa dins la Setmana de la Ciència 2024 al Campus Extens de la URV. Activitat recomanada per famílies amb infants a partir de 8 anys.

 **Centre Cívic Bonavista**
9 de novembre, dissabte, 11 h


ESTEM ENVOLTATS DE CIÈNCIA

Treballarem conceptes com la flotabilitat, la tensió superficial o les reaccions químiques es poden treballar amb productes del nostre dia a dia com ara galetes, begudes carbonatades o agulles. A càrrec del professor Laureano Jiménez, enginyer químic a la URV i divulgador científic. Activitat inclosa dins la Setmana de la Ciència 2024 al Campus Extens de la URV. Activitat recomanada per famílies amb infants a partir de 8 anys.

 **Centre Cívic Torreforta**
8 de novembre, divendres, 17.30 h

ELS ORÍGENS DE LA XOCOLATA

En aquest taller ens submergirem en les creences i els rituals que involucraven la xocolata en les cultures prehistòriques així com un petit tast de la xocolata que consumien per saber quin gust tenia. També coneixerem com va arribar a Europa i com es va començar a utilitzar. A càrrec de Laura Brício Segura, investigadora del Grup de Recerca Seminari de Protohistòria i Arqueologia (GRESEPIA) de la URV. Activitat inclosa dins la Setmana de la Ciència 2024 al Campus Extens de la URV. Activitat recomanada per famílies amb infants a partir de 12 anys.

 **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**
16 de novembre, dissabte, 11 h

Festival internacional de fotografia de Tarragona

El festival SCAN arriba a l'11a edició i la Xarxa de Centres Cívics hi torna a col.laborar proposant dues rutes fotogràfiques per als aficionats a la fotografia i a la història de la nostra ciutat.

Activitats coorganitzades pel festival SCAN, el Campus Extens de la URV i la Xarxa de Centres Cívics de Tarragona.

Inscripcions a partir del 9 d'octubre a les 9 h.

RUTA SCAN: COMPLEX EDUCATIU DE TARRAGONA (ANTIGA UNIVERSITAT LABORAL)

Inaugurada l'any 1956, la urgència del projecte, que s'encarrega a tres arquitectes diferents, unida a la idea impulsora de no concebre la construcció com un edifici compacte, va fer que la Universitat Laboral de Tarragona tingués unes característiques semblants a les d'una ciutat. Enginyers, artistes i artesans van contribuir a generar una obra magnífica i d'enorme potencial urbà. En aquesta ruta fotogràfica descobrirem tots els detalls de les construccions i les obres d'art i com era el dia a dia de l'antiga Universitat Laboral. A càrrec de Federico Bardají, Antropòleg; , Darío

Cobacho, Graduat en Belles Arts per la Universitat Politècnica de València i Ramon Aloguín, Arquitecte.

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

8 de novembre, divendres, 10 h

9 de novembre, dissabte, 10 h

9 de novembre, dissabte, 18 h (visita nocturna)

RUTA SCAN: LA RAMBLA

Des del Balcó del Mediterrani fins a la Torre dels Vents. Una passejada guiada en què ens detindrem davant de diferents punts d'interès on podrem fer fotografies i atendre les explicacions. Segur que descobrirem moltes històries i molts indrets que, com a tarragonins, ens havien passat desapercebuts o desconeixiem. A càrrec i Ramon Aloguín, Arquitecte.

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

22 de novembre, divendres, 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



4 d'octubre

**Inside Out
(Del revés)**

17:30 h - Cinema familiar

EN CATALÀ



8 de novembre

Elemental

17:30 h - Cinema social

EN CATALÀ



13 de desembre

Raya i l'últim drac

17:30 h - Cinema familiar

EN CATALÀ



27 de desembre

**Wish: el poder
dels desitjos**

11 h - Cinema familiar

EN CATALÀ

ESCENARI VIU

Gratuït

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

FILS. Titelles i dansa

Fils és una peça participativa de dansa amb una marioneta pensada per a parcs infantils. A càrrec de la Cia. Antonella D'Ascenzi. Tots els públics. Durada 40 minuts.

Centre Cívic Bonavista
(plaça de la Font de Bonavista)
10 d'octubre, dijous, 17.15 h


COSTURA. Teatre

Costura és un espectacle de teatre d'objectes documental en el qual, a partir de teles, fils i agulles, intenten sorgir històries de vida. A càrrec de la Cia. Elena Romero Muñoz. Públic adult. Durada 50 minuts.

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau
19 d'octubre, dissabte, 12.30 - 13.30h


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 Pere i Sant Pau**
24 d'octubre, dijous, 18.30 h

VINE AL PARAL·LEL. Teatre musical

Un recorregut per la mítica avinguda del Paral·lel, que ha estat històricament el carrer dels espectacles de la ciutat de Barcelona. A càrrec d'Escola de Revista Torreforta i Teatre Musical. Tots els públics. Durada 75 minuts.


 **Centre Cívic Sant Salvador**
15 de novembre, divendres, 18 h

 **Centre Cívic Torreforta**
13 de desembre, divendres, 18 h

TAN A PROP. Dansa

A *Tan a prop*, les dues intèrprets es troben sobre una plataforma còncava de guix, un espai diminut, ferm però fràgil. Ja no són elles les que modelen el material, sinó a la inversa: és el guix que les guia en els seus moviments i altera els seus cossos. A càrrec de Cia. Júlia Godino. Tots els públics. Durada 15 minuts.

Aquest espectacle estarà vídeomapejat pels alumnes del curs de *videomapping* que es realitzarà al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Un espectacle de llum i color que no us podeu perdre!

 **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**
30 de novembre, dissabte, 12 h

CALEN RIURES. Mostra de clown

Vine a gaudir d'una estona ben divertida. Veuràs una mostra dels diferents estils de clown i t'ho passaràs d'allò més bé. A càrrec de Bufa Baldufa Clown i els seus participants al curs de clown. Tots els públics. Durada 60 minuts.

 **Centre Cívic Sant Salvador**
5 de desembre, dijous, 18 h

LA TEVA XIRIGOTA. Xirigotes

Petita mostra a càrrec del grup de persones que han participat en el curs "Crea la teva xirigota". Podrem gaudir d'un espectacle únic, amb totes les cançons compostes durant el curs. Tots els públics.

 **Centre Cívic Torreforta**
12 de desembre, dijous, 19 h

DIVERses. Teatre

Petita mostra de tot allò que els alumnes del curs "Teatre DIVERses" han treballat aquest trimestre. La mostra es complementarà amb l'espectacle de dansa *Calidoscòpica*, que s'oferirà a continuació. A càrrec dels alumnes de "Teatre DIVERses", sota la direcció d'Agus Farré.


 **Centre Cívic Torreforta**
14 de desembre, dissabte, 11 h

CALIDOSCÒPICA. Dansa

Calidoscòpica és una invitació de la ballarina, performer i coreògrafa Sònia Gómez a Encarni Espallargas. L'escena construeix un relat amb eixos entrellaçats que conviden a jugar i imaginar com seria la vida des d'un punt de vista distorsionat per una esquizofrènia paralitzant o productiva. A càrrec de Cia. Sonia Gómez. Tots els públics. Durada 40 minuts.


 **Centre Cívic Torreforta**
14 de desembre, dissabte, 12 h

CONCERT CONJUNT: ALUMNES DE GÒSPEL - CORAL DE LA GENT GRAN DE SANT PERE I SANT PAU. Música

 **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**
16 de desembre, dilluns, 18.30 h

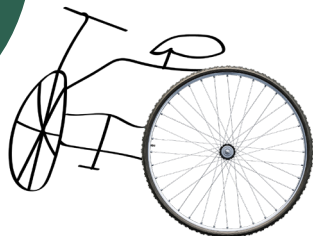
L'ÚLTIMA. Teatre. Assaig obert

L'última és una recopilació de nou peces de microteatre amb un fil conductor: totes es desenvolupen en un bar. Les històries van de la comèdia al drama, passant per la reflexió, el debat i el pensament crític. A més, tindrem el plaer de comptar amb música en directe a càrrec d'un dels actors, que també és compositor i pianista. Tots els públics. A càrrec d'Antagonista Teatre. Durada 90 minuts.

 **Centre Cívic Sant Salvador**
19 de desembre, dijous, 19 h

CIVICLETA

Gratuït



PUNT ITB

Servei d'autoreparació de Bicycletes amb l'ajuda de personal tècnic. Punt ITB.

♥ Centre Cívic Torreforta

Del 13 al 27 de setembre, cada divendres, 10-12.30 h
Del 4 d'octubre al 13 de desembre, cada divendres,
17.30 - 20 h

ACTIVITATS CIVICICLETA

Cursos i càpsules

APRENDRE A ANAR AMB BICICLETA. ADULTS

Mitjançant el mètode "Una bici más", aprendreu a anar en bicicleta. Adreçat a persones que no en sàpiguen o que vulguin millorar la tècnica. Cal portar la bicicleta i el casc. A càrrec de L'Escamot, SCCL.

♥ Centre Cívic Torreforta

Del 5 al 26 d'octubre, cada dissabte, 10-12 h

PEDALA AMB SEGURETAT PER LA CIUTAT

Taller pràctic per resoldre tots els dubtes a l'hora de circular amb seguretat per la ciutat. Cal portar bicicleta i casc. A càrrec de L'Escamot, SCCL.

♥ Centre Cívic Torreforta

9 d'octubre, dimecres, 18-19.30 h

MANTENIMENT BÀSIC DE LA BICICLETA

Formació de mecànica bàsica en què s'explicaran de manera general les accions necessàries per dur a terme un manteniment continuat i exhaustiu dels diferents components de la bicicleta. A càrrec de L'Escamot, SCCL.

♥ Centre Cívic Torreforta


30 d'octubre, dimecres, 18 - 19.30 h

♥ Centre Cívic Torreforta

6 de novembre, dimecres, 18-19.30 h

PEDALADA PELS BARRIS DE PONENT I L'HORTA GRAN

Ruta de cicloturisme per Tarragona. Remuntant el riu Francolí fins a l'altura de Constantí, travessarem un entorn amb marcat caràcter agrícola cap als barris de ponent, on ens endinsarem en un tram urbà fins a tornar al punt d'inici, descobrint abans el cor de l'Horta Gran. És recomanable portar bicicleta de muntanya i casc. A càrrec de L'Escamot, SCCL.

 **Centre Cívic Torreforta**
9 de novembre, dissabte, 10 - 14 h

 **Centre Cívic Torreforta**
28 de desembre, dissabte, 10 - 14 h


APPS PER NAVEGAR, 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. A càrrec de L'Escamot, SCCL.

 **Centre Cívic Torreforta**
20 de novembre, dimecres, 18 - 19.30 h

MANTENIMENT BÀSIC DE LA BICICLETA NO MIXT

Formació de mecànica bàsica en què s'explicaran les accions necessàries per 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. A càrrec de L'Escamot, SCCL.

 **Centre Cívic Torreforta**
27 de novembre, dimecres, 18 - 19.30 h

APRENDRE A ANAR EN BICICLETA



Espai per aprendre a anar en bicicleta amb el mètode "Una bici más". Dirigida a infants a partir de 6 anys. Cal portar la bicicleta i el casc. El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites. A càrrec de L'Escamot, SCCL.

 **Anella Mediterrània**
27 i 30 de desembre, divendres i dilluns, 10 - 11.30 h

CIRCUIT D'HABILITAT EN BICI



Circuit que consta de diferents obstacles disposats en sentit únic i obligatori on els nens i nenes han de superar les proves d'habilitat combinant altres elements de circulació viària. Cal portar bicicleta i casc. Per a nens i nenes de 6 a 12 anys. A càrrec de L'Escamot, SCCL.

 **Centre Cívic Torreforta**
27 i 30 de desembre, divendres i dilluns, 12.30 - 14 h

CONNECT@

Aules de
dinamització
informàtica

Gratuït



ATENCIÓ INDIVIDUALITZADA

El servei Connect@, a banda de cursos i càpsules, també us ofereix unes hores setmanals d'atenció individualitzada per resoldre dubtes sobre l'ús de dispositius informàtics, la gestió de tràmits en línia, l'expedició de certificats digitals, la sol·licitud de cita a diferents administracions, l'assessorament sobre recursos en línia per cercar feina..., i qualsevol altra consulta que necessiteu.

Ens trobareu de l'1 d'octubre al 20 de desembre a:

-  **Centre Cívic Sant Salvador**
Dimarts, 9 - 10 h; dijous, 17 - 18 h
-  **Centre Cívic Bonavista**
Dijous, 9.15 - 9.30 h i 11 - 11.45 h; divendres, 9 - 9.15 h i 10.45 - 12 h
-  **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**
Dilluns, 19-20 h; dimecres, 13 - 13.30 h

FORMACIÓ CONNECT@ Cursos i càpsules


TIC COGNITIU

Millora la memòria i la capacitat cognitiva utilitzant les tecnologies de la informació i la comunicació. En aquest curs t'ensenyarem tècniques i eines digitals que t'ajudaran a mantenir la ment activa i a recordar millor la informació.

-  **Centre Cívic Torreforta**
A càrrec de Punt Omnia Torreforta
De l'1 d'octubre al 10 de desembre,
cada dimarts, 10 - 11 h
-  **Centre Cívic Sant Salvador**
A càrrec d'Activatic
De l'1 d'octubre al 17 de desembre,
cada dimarts, 12 - 13.30 h




EINES GOOGLE

Amb aquest curs pràctic explorarem tot el potencial de les eines de Google. Apreneu a utilitzar Google Drive, Docs, Sheets, Calendar i moltes altres aplicacions que faran la vostra vida digital molt més fàcil i productiva. Inscriu-te i maximitza la teva eficiència! A càrrec d'Activatic.

-  **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**
2 i 9 d'octubre, cada dimecres, 11-13 h




INFORMÀTICA I ALFABETITZACIÓ DIGITAL DES DE ZERO

Amb aquest curs introductorí descobrirem el món de la informàtica. Tant se val si no has encès mai cap ordinador. Aquí aprendreu des de les bases fins a conceptes essencials que us permetran acostar-vos al món de la tecnologia amb comoditat i seguretat. A càrrec d'Activatic.

-  **Centre Cívic Sant Salvador**
De l'1 d'octubre al 17 de desembre, els dimarts, 10-11.30 h
-  **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**
Del 2 d'octubre al 18 de desembre, els dimecres, 9-11 h
-  **Centre Cívic Bonavista**
Del 3 d'octubre al 19 de desembre, els dijous, 9.30-11 h



CANVA I EDICIÓ D'IMATGES

Converteix-te en un expert en disseny gràfic amb Canva! En aquest curs et guiarem en l'ús d'aquesta potent eina en línia per crear imatges sense necessitat de coneixements previs. A càrrec d'Activatic.

-  **Centre Cívic Torreforta**
(cal portar dispositiu informàtic propi)
De l'1 d'octubre al 12 de novembre, els dimarts, 17.30-19.30 h
-  **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**
Del 16 d'octubre al 20 de novembre, els dimecres, 11-13 h
-  **Centre Cívic Llevant**
(cal portar dispositiu informàtic propi)
Del 14 d'octubre al 16 de desembre, els dilluns, 11-13 h


TALLER INICIAL DE MÒBIL

Aprendràs les funcions bàsiques del mòbil: des d'utilitzar el Whatsapp fins a veure el correu electrònic, fer fotos o descarregar aplicacions.

-  **Centre Cívic Torreforta**
A càrrec de Punt Omnia Torreforta
Del 3 d'octubre al 12 de desembre, cada dijous, 10-11 h
-  **Centre Cívic Sant Salvador**
A càrrec d'Activatic
Del 3 d'octubre al 28 de novembre, cada dijous, 18 - 20 h
-  **Centre Cívic Bonavista**
A càrrec d'Activatic
Del 4 d'octubre al 29 de novembre, cada divendres, 9.15 - 10.45 h

TRACTAMENT D'IMATGES AMB IA

Descobreix com la intel·ligència artificial pot transformar les teves imatges. En aquest curs aprendreu a utilitzar eines d'IA per millorar, retocar i crear imatges úniques amb facilitat. A càrrec d'Activatic.

-  **Centre Cívic Llevant**
(cal portar dispositiu informàtic propi)
7 d'octubre, dilluns, de 9 a 11 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, reconèixer amenaces i mantenir la informació personal segura. A càrrec d'Activatic.

Centre Cívic Llevant

(cal portar dispositiu informàtic propi)

7 d'octubre, dilluns, 11-13 h

DISSENY WEB

Aprenderàs a crear llocs web atractius i funcionals des de zero, utilitzant eines i tècniques actuals. No necessites experiència prèvia. A càrrec d'Activatic.

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 7 d'octubre al 16 de desembre,
cada dilluns, 17 - 19 h

CÀPSULA INSTAGRAM

Aprende a descarregar l'aplicació Instagram i a crear-hi un compte. T'ajudarem amb la configuració, la publicació de continguts i la interacció amb altres usuaris. A càrrec de Punt Omnia Torreforta.

Centre Cívic Torreforta

8 d'octubre, dimarts, 15 - 16.30 h

APPS DE MÒBIL PER AL TRACTAMENT D'IMATGES I LA PRODUCTIVITAT

Millora la productivitat i edita imatges com un professional amb aquest curs. Descobrirem les millors aplicacions mòbils que ens permetran treure el màxim profit del nostre dispositiu. A càrrec d'Activatic.

Centre Cívic Llevant

(cal portar dispositiu informàtic propi)

Del 14 d'octubre al 16 de desembre,
cada dilluns, 9-11 h

ÚS I APLICACIONS DE LA IA

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


Centre Cívic Torreforta

(cal portar dispositiu informàtic propi)

Del 19 de novembre al 17 de desembre,
cada dimarts, 17.30 - 19.30 h

PRIVADESA I SEGURETAT QUAN NAVEGUEM PER INTERNET

Protegeix la teva informació en línia amb aquest curs de privadesa i seguretat. Us ensenyarem les millors pràctiques per mantenir-vos segurs mentre navegueu per Internet, evitant riscos i protegint les nostres dades. Inscriu-t'hi i navega amb tranquil·litat! A càrrec d'Activatic.

 **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**
27 de novembre,
dimecres, 11 - 13 h


GESTIÓ I EMMAGATZEMATGE D'IMATGES

Organitza i emmagatzema els teus arxius i imatges de manera eficient amb aquest curs. Ensenyarem a utilitzar eines digitals per gestionar documents i fotos, mantenint-ho tot ordenat i fàcil d'accedir-hi. Apunta-t'hi i domina l'art de l'organització digital! A càrrec d'Activatic.

 **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**
Del 4 al 18 de desembre,
cada dimecres, 11 - 13 h

SEGURETAT DELS MENORS A LES XARXES SOCIALS


És important mantenir fora de perill la privacitat i les dades dels teus fills. Aprenderàs a navegar amb seguretat: control parental, protecció de missatgeria perillosa i bones pràctiques en l'ús de les xarxes socials, entre molts altres aspectes. A càrrec d'Activatic.

 **Centre Cívic Sant Salvador**
Del 5 al 19 de desembre,
cada dijous, 18 - 20 h



PRIVADESA I SEGURETAT DEL MÒBIL

Protegeix la teva informació amb aquest curs de privadesa i seguretat centrat en el dispositiu mòbil. Coneixereu les millors pràctiques per evitar riscos i custodiar les vostres dades. Inscriu-t'hi i fes servir el mòbil amb tota la tranquil·litat! A càrrec d'Activatic.

 **Centre Cívic Bonavista**
13 i 20 de desembre,
divendres, 9.15 - 10.45 h

ACTIVITATS I CURSOS MONOGRÀFICS



ARTS ESCÈNIQUES I EXPRESSIÓ CULTURAL


CREA LA TEVA XIRIGOTA

Expressarem el malestar i la crítica social i personal utilitzant l'humor i la sàtira com a camí a través del cant i de la música. El dia 12 de desembre a les 19 h, es farà una petita mostra de tot allò que haurem après. A càrrec de Roser Maturana i Sara Ferrer, membres de Las de la Chiri.

 **Centre Cívic Torreforta**
Del 3 d'octubre al 12 de desembre,
cada dijous, 18 - 19.30 h
Preu: 23,75 €

TEATRE DIVERSES

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. El 14 de desembre a les 11 h es farà una petita mostra de tot allò que haurem après. A càrrec d'Agus Farré.

 **Centre Cívic Torreforta**
Formació prèvia "Yo como tu" a càrrec de Fundació Onada: 2 i 3 d'octubre, dimecres i dijous, 11-12 h
Taller: del 4 d'octubre al 13 de desembre,
cada divendres, 11-12 h
Gratuït

INICIACIÓ A LA BATUCADA +12

Taller d'iniciació a la batucada per a totes aquelles persones que tinguin ganes de saber el que és tocar en grup. Apreneu les diferents tècniques i els ritmes de percussió. A partir de 12 anys. A càrrec de Mon Batista.

 **Centre Cívic Sant Salvador**
Del 4 d'octubre al 20 de desembre,
cada divendres, 19-20.30 h
Preu: 43,75 €

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. Amb la col·laboració de la Conselleria de Salut Pública de l'Ajuntament de Tarragona.

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 7 d'octubre al 16 de desembre,
cada dilluns, 16-17.30 h
Gratuït

GÒSPEL

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

Centre Cívic Torreforta

Del 7 d'octubre al 16 de desembre, cada dilluns, 17.30-19 h
Preu: 71.25 €

TALLER D'ESCRITURA NARRATIVA

En aquest taller coneixerem les principals tècniques narratives. Crearem un projecte personal a partir de petites històries que ens ajudaran a potenciar la creativitat. A càrrec d'Alfons Cama i Saballs.

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 7 d'octubre al 16 de desembre,
dilluns quinzenals, 17.30-19.30 h
Preu: 27,50 €

CLASSES D'INICIACIÓ DE GUITARRA

Descobrirem la màgia de la guitarra amb les nostres classes d'iniciació, explorant els estils vibrants de la rumba, el flamenc i pop. A càrrec de Francisco José Cortés.

Centre Cívic Torreforta

Del 8 d'octubre al 10 de desembre,
cada dimarts, 17 - 18 h
Preu: 22 €

DANSA DEL VENTRE

La dansa del ventre aporta múltiples beneficis per la salut. Utilitzant moviments ondulants, circulars i femenins, explorarem i coneixerem el nostre cos. A càrrec de Patrícia García.

Centre Cívic Sant Salvador

Del 7 d'octubre al 16 de desembre,
cada dilluns, 17 - 18 h
Preu: 33,75 €

DANSA URBANA - AERODANCE



Classes de dansa especialitzades en dansa urbana, però es practicarà tot tipus de danses com musical, comercial, fusió, salsa coreogràfica, etc. A càrrec de Miriam Coello de la Comparsa Aerodance.

Centre Cívic Sant Salvador

Del 7 d'octubre al 16 de desembre,
cada dilluns, 19 - 20.30 h (de 9 a 11 anys)

Preu: 58.50 €

Centre Cívic Sant Salvador

del 8 d'octubre al 17 de desembre,
cada dimarts, 19 - 20.30 h (de 12 a 15 anys)

Preu: 58.50 €

BALLS LLATINS SENSE PARELLA

Gaudireu dels balls llatins més populars i aprendreu els passos bàsics del merengue, la salsa o la bachata. A càrrec de Cristian Torres Quesada.

Centre Cívic Bonavista

Del 9 d'octubre al 4 de desembre,
cada dimecres, 19.15 - 20.15 h

Preu: 28.50 €

CLUB DE LECTURA "LLEGIR PER PARLAR"

El club de lectura fàcil "Llegir per Parlar" proposa llegir un llibre en català fàcil cada mes i una sessió de conversa per comentar-lo en català. Activitat per a persones amb un nivell bàsic de català. A càrrec del Centre de Normalització Lingüística de Tarragona.

Centre Cívic Sant Salvador

10 d'octubre, 14 de novembre i 12 de
desembre, dijous, 18 - 20 h

Gratuït

CLUB DE LECTURA

Tres autores, tres terres, tres accents: aquesta tardor recorrerem diverses comarques llegint les novel·les *El gust amarg de la cervesa*, d'Isabel-Clara Simó (Alcoi, País Valencià), *Primavera, estiu, etcètera*, de Marta Rojals (Palma d'Ebre, Terres de l'Ebre), i *País íntim*, de Maria Barbal (Tremp, Lleida). Activitat del Campus Extens de la URV. A càrrec de l'Escola de Lletres.

Centre Cívic Torreforta – Biblioteca Pepita Ferrer

Del 10 d'octubre al 19 de desembre,
dijous quinzenals, 19 - 20 h

Gratuït

TALLER DE CLOWN - CALEN RIURES

Totes podem experimentar la pallassa que portem dins, i aquest curs és ideal per a tu! Coneixerem diferents tipus de clowns, quina pallassa ens agradaria ser i la pallassa de carrer! Quan acabem les tres sessions farem una mostra de portes obertes del que heu après. A càrrec de Bufa Baldufa Clown.

Centre Cívic Sant Salvador

14 de novembre, dijous, 16.30 - 20.30 h

21 i 28 de novembre, dijous, 17 - 20 h

Preu: 45 €

CLUB DE LECTURA: NOVEL·LA ANGLESA HAMNET

Diàleg en anglès per comentar la novel·la *Hamnet*. La prosa de Maggie O'Farrell flueix tan exquisidament que la manera d'explicar-ho es converteix en la protagonista de la història. Novel·la molt intimista amb un argument original sobre la història de ficció de la mort del fill de Shakespeare. A càrrec de Elizabeth Russell, professora del Departament d'Estudis Anglesos i Alemanys de la URV. Activitat del Campus Extens de la URV.

Centre Cívic Llevant

22 de novembre, divendres, 10 h

Gratuït

CLUB DE LECTURA: NOVEL·LA ANGLESA THE HANDMAID'S TALE

Diàleg en anglès per comentar la novel·la *The Handmaid's Tale* (El conte de la criada). A càrrec de John Style, professor del Departament d'Estudis Anglesos i Alemanys de la URV. Activitat del Campus Extens de la URV.

Centre Cívic Bonavista

29 de novembre, divendres, 18 h

Gratuït

ARTS PLÀSTIQUES



SKETXING URBÀ

Taller de dibuix urbà a tinta i aquarel·la o retoladors on aprendreu a dibuixar, al natural i en directe, els llocs més emblemàtics del barri de Sant Salvador: carrers, parcs, botigues i veïnat. A càrrec de Dolors Barberán.

👉 Centre Cívic Sant Salvador

Del 3 d'octubre al 7 de novembre,
cada dijous, 16 - 18 h

Preu: 47,50 € (materials a càrrec de
les persones participants)

INTRODUCCIÓ A L'AQUAREL·LA

Aprendreu la tècnica de l'aquarel·la per aconseguir un resultat summament transparent, fresc i espontani. A càrrec de Cristina Barral.

👉 Centre Cívic Bonavista

Del 7 d'octubre al 9 de desembre,
cada dilluns, 15.30 - 16.30 h

Preu: 57,50 € (materials a càrrec de
les persones participants)

TERRA, AIGUA I FOC. TALLER DE CERÀMICA

En aquest taller elaborarem una caixeta de ceràmica amb la tècnica de construcció amb planxes d'argila, que posteriorment decorarem amb esmalts i courem amb la tècnica raku. A càrrec d'El Pardal Creatiu.

👉 Centre Cívic Llevant

26 d'octubre i 9 de novembre, dissabte, 10 - 13 h

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

TALLER DE CERÀMICA I VIDRE

En aquest taller elaborarem unes plaques de ceràmica, amb un disseny escollit per l'alumne, sobre les quals aplicarem trossos de vidre de diferents colors que es fondran al forn. A càrrec d'El Pardal Creatiu.

👉 Centre Cívic Llevant

14 de desembre, dissabte, 10.30-12.30 h

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

SALUT I BENESTAR



IOGA

Practicar ioga és una eina per calmar la ment i equilibrar-la amb el cos. A través de postures, tècniques de respiració i meditació guiada podem donar-nos un espai per trobar-nos amb nosaltres mateixos i treballar la força i la flexibilitat física i mental. A càrrec de Camila Ales. Amb la col.laboració de la Conselleria de Salut Pública de l'Ajuntament de Tarragona.

Centre Cívic Sant Salvador

Del 2 d'octubre al 18 de desembre, cada dimecres, 18 - 19 h
Preu: 28,50 €

DEFENSA PERSONAL

Us ensenyarem tècniques dissenyades per emprar el mínim esforç físic i aconseguir la màxima eficàcia possible en cas d'haver-vos de defensar. A càrrec d'Enric Gil.

Centre Cívic Llevant

Del 4 d'octubre al 29 de novembre, cada divendres, 9.30 - 10.45 h
Preu: 48,50 €

TXIKUNG

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

Centre Cívic Llevant

Del 4 d'octubre al 29 de novembre, cada divendres, 11 - 12.15 h
Preu: 48,50 €

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 4 d'octubre al 20 de desembre, cada divendres, 11 - 12 h
Preu: 42 €

Centre Cívic Bonavista

Del 8 d'octubre al 10 de desembre, cada dimarts, 12 - 13 h
Preu: 42 €

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

Aquesta gimnàstica treballa el to natural del múscul abdominal més profund. Contraindicat per a persones amb hipertensió o cardiopaties. A càrrec de Laura Gené.

Centre Cívic Bonavista

Del 4 d'octubre al 13 de desembre,
cada divendres, 15.15 - 16.15 h

Preu: 32€

KUNDALINI IOGA

Mitjançant tècniques de respiració senzilles, aprendreu a desbloquejar tensions corporals i a augmentar la salut i la vitalitat. A càrrec de Mònica Burgaleta. Amb la col·laboració de la Conselleria de Salut Pública de l'Ajuntament de Tarragona.

Centre Cívic Llevant

Del 7 d'octubre a l'11 de desembre, cada
dilluns i dimecres, 11 - 12.15 h

Preu: 65 €

Centre Cívic Bonavista

Del 8 d'octubre al 12 de desembre, cada
dimarts i dijous, 9.30 - 10.45 h

Preu: 65 €

ZUMBA

Classes dirigides en què es fusiona el ball amb el fitness. Aptes per a tots els nivells, ja que cadascú les fa al seu ritme. El més important és venir amb ganes de passar-ho bé! A càrrec de Maria José Guillén.

Centre Cívic Sant Salvador

Del 7 d'octubre al 18 de desembre,
cada dilluns i dimecres, 18-19 h

Preu: 61,25 €

SUPORT VITAL BÀSIC

Curs de capacitació per obtenir els coneixements i les habilitats necessaris per poder aplicar els protocols de suport vital bàsic i fer un ús adequat del desfibril·lador extern automàtic (DEA) en cas d'una aturada cardiorespiratòria. Es lliurarà un certificat. càrrec de la Conselleria de Salut Pública de l'Ajuntament de Tarragona.

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

5 de novembre, dimarts, 16 - 20 h

Gratuït

Centre Cívic Llevant

15 de novembre, divendres, 9.30 - 13.30 h

Centre Cívic Bonavista

18 de novembre, dilluns, 16 - 20 h

Centre Cívic Torreforta

22 de novembre, divendres, 16 - 20 h

Centre Cívic Sant Salvador

29 de novembre, divendres, 16 - 20 h

FET X TU!



TELES PER A PRINCIPIANTS

En aquest taller aprendreu una mica més sobre els tipus de teixits i els seus usos en la confecció. Un taller d'interacció tèxtil en què serà imprescindible veure i tocar. A càrrec d'Olivia Garzón.

♥ **Centre Cívic Llevant**
8 d'octubre, dimarts, 10 - 12 h
Preu: 12,50 €

CURS DE RESTAURACIÓ DE MOBLES

Aprendreu tècniques de restauració i decoració de mobles per fer-los lluir com si fossin nous o fins i tot perquè tinguin usos renovats. A càrrec de Maria Cristina Barral. (Materials a càrrec de les persones participants).

♥ **Centre Cívic Torreforta**
Del 9 d'octubre a l'11 de desembre,
cada dimecres, 15.30 - 16.30 h
Preu: 57,50 €

UPCYCLING

Taller de reciclatge de roba. 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**
Del 15 al 29 d'octubre, cada dimarts, 10 - 12 h
Preu: 37,50 €

ESPELMES NATURALS I OLIS ESSENCIALS

Aprendrem a elaborar espelmes naturals de manera artesana, i utilitzant ingredients naturals mitjançant un procés de fosa, crearem la nostra espelma personalitzada. A més, coneixerem com podem treballar amb l'aromateràpia mitjançant les espelmes. A càrrec de La Silvestrina.

♥ **Centre Cívic Torreforta**
15 d'octubre, dimarts, 10.30 - 12 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 Bonavista**
Del 15 d'octubre al 26 de novembre,
cada dimarts, 17 - 19 h
Preu: 82,50 €

TALLER DE JOIERIA TRADICIONAL

Aprendreu les tècniques de la joieria tradicional (serrar, soldar, fer textures...) i us endureu cap a casa una peça única. A càrrec de TUTU Joies - Jesús Martínez San José.

Centre Cívic Llevant

19 d'octubre, dissabte, 9.30 - 13.30 h

Preu: 72,50 €

FARMACIOLA FAMILIAR I PREPARATS NATURALS

Mitjançant un taller pràctic, descobrirem plantes i elements naturals que poden formar part de la vostra farmaciola natural. Tot seguit, aprendreu a elaborar remeis i preparats per a les afeccions més comunes. A càrrec de La Silvestrina.

Centre Cívic Sant Salvador

21 d'octubre, dilluns, 17 - 19 h

Preu: 15 €



TALLER D'AUTOMAQUILLATGE: DE DIARI

Aquest taller està dissenyat perquè persones de totes les edats aprenguin a potenciar la seva bellesa d'una manera natural per al dia a dia. A càrrec de Jes Capdevila, de This is MakeUp.

Centre Cívic Bonavista

25 d'octubre, divendres, 16 - 20 h

Preu: 37.50 €

COSMÈTICA CREATIVA, CURA FACIAL I CAPIL·LAR

Mitjançant tècniques d'autoconeixement i d'identificació del tipus de pell i de cabell, sabràs com cuidar-te de manera personalitzada i segons les teves necessitats. Aprenderàs a utilitzar diferents ingredients naturals per poder crear els teus productes cosmètics. A càrrec de La Silvestrina.

Centre Cívic Llevant

25 d'octubre, divendres, 10 - 12 h

Preu: 18,50 €

TIPS (CONSELLS) DE COSTURA

Taller en què aprendreu diferents trucs d'acabats de costura que us faran la vida més fàcil. A càrrec d'Olivia Garzón.

Centre Cívic Llevant

Del 5 al 19 de novembre, cada dimarts, 10 - 12 h

Preu: 37,50 €

SABONS ARTESANS PER A LA CURA DE LA PELL

Coneixerem quins són els elements naturals que podem fer servir per elaborar sabons, segons l'ús desitjat i les propietats terapèutiques. Elaborarem un sabó sòlid de neteja facial i un sabó exfoliant corporal. A càrrec de La Silvestrina.

Centre Cívic Bonavista

7 de novembre, dijous, 17 - 19 h

Preu: 17.50 €

TALLER D'AUTOMAQUILLATGE: ESDEVENIMENTS, FESTA I NIT

Aquest taller vol ensenyar a potenciar i fer brillar la bellesa natural del rostre per als esdeveniments més especials. A càrrec de Jes Capdevila, de This is MakeUp.

♥ Centre Cívic Bonavista

22 de novembre, divendres, 16 - 20 h

Preu: 37.50 €

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 fer servir la màquina de cosir. A càrrec d'Olivia Garzón.

♥ Centre Cívic Llevant

26 de novembre i 3 de desembre, dimarts, 10 - 12 h

Preu: 22,50 €

ECOLOGIA I SOSTENIBILITAT



EDUCACIÓ CANINA

Aprendreu tècniques per comunicar-vos amb la vostra mascota, treballar l'obediència bàsica i resoldre els problemes de conducta més habituals. A càrrec de Patricia Gonçalves.

♥ Centre Cívic Llevant

Sessió teòrica: 4 d'octubre, divendres, 17.30 - 19 h

Sessió pràctica (amb el gos): 5 d'octubre,
dissabte, 11 - 12.30 h

Preu: 15 €

PETITES REPARACIONS DOMÈSTIQUES

La idea d'aquest taller és aprendre a fer petites reparacions de la casa: aigua, electricitat, pintura, fusteria, paleta... Us ensenyarem a tenir la casa a punt mitjançant un bon manteniment. A càrrec del Far Cooperatiu.

♥ Centre Cívic Sant Salvador

5 d'octubre, dissabte, 9.30 - 13.30 h

Preu: 38.50 €

SOCIALITZACIÓ DE CADELLS

Formació pràctica per aprendre quines són les millors conductes. Es mostraran i s'explicaran comportaments alternatius a les conductes indesitjades i es donaran indicacions i pautes per calmar els cadells en determinades situacions. A càrrec de Patricia Gonçalves.

Centre Cívic Llevant

19 d'octubre, dissabte, 10 - 11 h

Preu: 8.50 €

PASSEJADA AMB GOSSOS PER L'ENTORN DE MONNARS

Caminarem amb els nostres gossos mentre parlem de la seva conducta. Amb aquesta activitat millorarem el vincle, passejarem sense estirar la corretja, entendrem les seves necessitats i també com es comuniquen amb altres gossos. Una passejada per tota la família! A càrrec de Patricia Gonçalves.

Centre Cívic Llevant

26 d'octubre, dissabte, 10 - 11.30 h

Preu: 8.50 €

FORMES CREATIVES DE RECICLATGE

Quan reciclem elements quotidians, a més d'estalviar diners i donar un toc original i personal a la nostra llar, generem menys residus i som més amigables amb el medi ambient. En aquest curs us ensenyarem diferents trucs i idees per aprofitar objectes que semblen inservibles. No cal llençar-ho tot a la brossa! A càrrec del Far Cooperatiu.

Centre Cívic Sant Salvador

23 de novembre, dissabte, de 9.30 a 13.30 h

Preu: 38.50 €

BENESTAR I ALIMENTACIÓ DE LA TEVA MASCOTA

Et donarem formació teòrica sobre les pautes i els consells per poder tenir cura del teu animal domèstic, alimentació casolana vs. comercial, vacunacions, transport sense estrès, etc. A càrrec de Patricia Gonçalves.

Centre Cívic Llevant

13 de desembre, divendres, de 18 a 19.30 h

Preu: 8.50€

IDIOMES I DIVERSITAT LINGÜÍSTICA



TERTÚLIA EN CATALÀ

Cada quinze dies pots practicar la conversa en català al voltant d'un vídeo, una sèrie o pel·lícula, una cançó, una notícia, etc. Aprenderàs vocabulari, guanyaràs fluïdesa, coneixeràs persones... T'emocionaràs! Activitat per a persones amb un nivell bàsic de català. A càrrec del Centre de Normalització Lingüística de Tarragona.

Centre Cívic Sant Salvador

De l'1 d'octubre al 10 de desembre,
dimarts quinzenals, 11 - 12 h
Gratuït

LLENGUA DE SIGNES CATALANA

Proporcionarem a l'alumnat coneixements generals sobre la sordesa perquè adquireixi un nivell de comprensió i expressió en LSC bàsic que faciliti l'intercanvi comunicatiu amb persones sordes. Montse Fornés.

Centre cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 9 d'octubre a l'11 de desembre,
cada dimecres, 17.30-19 h
Preu: 25 €



IDIOMES PER VIATJAR

Us proposem un ventall de cursos introductoris de 15 hores per poder defensar-vos si teniu intenció de viatjar a diferents indrets nacionals o de fora:

ANGLÈS

Centre Cívic Torreforta

Del 7 d'octubre al 9 de desembre, cada dilluns, 10-11.30 h
Preu: 45 €

Centre Cívic Llevant

Del 8 d'octubre al 10 de desembre, cada dimarts, 18-19.30 h
Preu: 45 €

Centre Cívic Bonavista

Del 9 d'octubre a l'11 de desembre, cada dimecres, 17.30-19 h
Preu: 45 €

FRANCÈS

Centre Cívic Torreforta

Del 7 d'octubre al 9 de desembre, cada dilluns, 11.30-13 h
Preu: 45 €

BASC

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 7 d'octubre al 9 de desembre, cada dilluns, 18-19.30 h
Preu: 45 €

CONVERSA EN ANGLÈS

- ♥ **Centre Cívic Llevant**
Del 8 d'octubre al 10 de desembre, cada dimarts, 19.30-21 h
Preu: 45 €

ALEMANY

- ♥ **Centre Cívic Llevant**
Del 9 d'octubre a l'11 de desembre, cada dimecres, 10-11.30 h
Preu: 45 €

ÀRAB

- ♥ **Centre Cívic Torreforta**
Del 9 d'octubre a l'11 de desembre, cada dimecres, 11.30-13 h
Preu: 45 €

GALLEC

- ♥ **Centre Cívic Bonavista**
Del 9 d'octubre a l'11 de desembre, cada dimecres, 19-20.30 h
Preu: 45 €

JAPONÈS

- ♥ **Centre Cívic Llevant**
Del 10 d'octubre al 12 de desembre, cada dijous, 19-20.30 h
Preu: 45 €

PORTUGUÈS

- ♥ **Centre Cívic Sant Salvador**
Del 17 d'octubre al 19 de desembre, cada dijous, 9.30-11 h
Preu: 45 €

ITALIÀ

- ♥ **Centre Cívic Sant Salvador**
Del 17 d'octubre al 19 de desembre, cada dijous, 11.30-13 h
Preu: 45 €

EXPRESSIÓ AUDIOVISUAL



TALLER DE FOTOGRAFIA DIGITAL

Curs de fotografia aplicada en què 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. Activitat inclosa dintre de la programació del Festival SCAN.

- ♥ **Centre Cívic Torreforta**
Del 2 al 30 d'octubre, cada dimecres, 10 - 12 h
Preu: 42 €

TALLER PÒDCAST

T'explicarem què és un pòdcast i t'ensenyarem a treballar el teu projecte personal, a preparar un guió i a enregistrar el teu propi pòdcast. A càrrec de Ràdio Ciutat de Tarragona

- ♥ **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**
Del 9 al 30 d'octubre, cada dimecres, 17.30 - 19.30 h
Preu: 62 €

VIDEOMAPPING ARTÍSTIC: QUÈ, QUI I COM

El videomapatge és una tècnica audiovisual innovadora que utilitza la projecció d'animacions dimensionals sobre superfícies reals, transformant la seva aparença.

L'objectiu del taller és donar les eines necessàries per comprendre i elaborar un videomapatge sobre elements corporis o en pantalles led. A càrrec d'Albert Pujol.

El dia 30 de novembre a les 12h, al teatre del Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau, es farà una exhibició de tot allò que s'ha après, videomapejant l'espectacle de dansa "Tan a prop".

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 19 al 28 de novembre, cada
dimarts i dijous, 17 - 20 h

Preu: 65 €

TALLER INTRODUCTORI DE DJ

En aquest taller aprendrem els conceptes fonamentals del món DJ, aspectes com la teoria i la pràctica del funcionament d'un equip de DJ professional. També coneixerem els aspectes i funcions fonamentals que defineixen el món dels djs. A càrrec de Dijei Luna

Centre Cívic sant Pere i Sant Pau

Del 2 a l'11 de desembre, cada
dilluns i dimecres, 17 - 20 h

Preu: 42.50 €

CUINA I CULTURA GASTRONÒMICA



CINC MENÚS PER SOPAR PEIX PER A TOTA LA FAMÍLIA

Cuinarem plats fàcils i amb un aire fresc que farà que gaudim més que mai del peix, i sense espines! A càrrec de Yolanda Anfrons, de Conesedesalud.

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

8 d'octubre, dimarts, 18 - 20 h

Preu: 25 €



SOPES I CREMES RECONFORTANTS VEGETARIANES

Ara que els dies comencen a escurçar-se, fa venir ganes de tancar-nos a casa i dedicar-nos uns moments de cures i de carantoines. I què hi ha més reconfortant que una bona sopa quan a fora fa fred? A càrrec de Clara Martín, de Menja Miques.

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

15 d'octubre, dimarts, 18 - 19.30 h

Preu: 18,50 €



ROMESCO DEL SERRALLO

Aprèn a cuinar el romesco que es cuinava a les barques del Serrallo, amb diferents versions, i coneix les diferències entre la picada i la salsa de romesco. A càrrec La Magina del Serrallo.

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

16 d'octubre, dimecres, 17 - 20 h

Preu: 52 €



TALLER DE REBOSTERIA: GALETES ARTESANALS

Us introduïrem en el món de la rebosteria artesanal perquè conegueu tècniques bàsiques de preparació i decoració de galetes. No només aprendreu noves habilitats sinó que també gaudireu del procés creatiu de fer dolços a mà. A càrrec d'Umamita.

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

21 d'octubre, dilluns, 17 - 19.30 h

Preu: 25 €



ESMORZARS I BERENARS SENSE GLUTEN PER A FAMÍLIES

Coneix les diferents opcions que tenim per no trobar a faltar res de res i sentir-nos de meravella! A càrrec de Yolanda Anfrons, de Conesedesalud. Amb la col.laboració de la Conselleria de Salut Pública de l'Ajuntament de Tarragona.

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

22 d'octubre, dimarts, 18 -20 h

Preu: 25 €



HAMBURGUESES I CROQUETES VEGETALS

Com indiquen els experts, reduir el consum de carn és urgent. Ara bé, qui diu que hàgim d'atipar-nos de proteïnes estranyes? En aquest taller aprendreu a fer fàcilment hamburgueses i croquetes vegetals amb ingredients de temporada i locals. A càrrec de Clara Martín, de Menja Miques. Amb la col.laboració de la Conselleria de Salut Pública de l'Ajuntament de Tarragona.

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

29 d'octubre, dimarts, 18 - 19.30 h

Preu: 18,50 €



SOFREGITS I PICADES

Un bon sofregit és la base i una de les claus de l'èxit de la cuina mediterrània. Cuinarem diferents fons i sofregits, tal com feien les nostres àvies, i us introduïrem en les picades més habituals. A càrrec de La Magina del Serrallo.

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

30 d'octubre, dimecres, 17.30 - 20 h

Preu: 45 €



PA AMB MASSA MARE

Us introduïrem en el fascinant món del pa amb massa mare i aprendreu a fornejar-lo a casa amb la vostra pròpia, a l'estil dels antics forners. A càrrec de La Magina del Serrallo.

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

11 de novembre, dilluns, 17 - 20 h

Preu: 45 €



CARMANYOLES SALUDABLES

Menjar fora de casa no vol dir menjar de qualsevol manera. Podem alimentar-nos d'una manera bona i saludable i anar més enllà de les típiques amanides d'arròs i pasta. A càrrec d'Una de Postres Formació. Amb la col.laboració de la Conselleria de Salut Pública de l'Ajuntament de Tarragona.

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

12 de novembre, dimarts, 17 -19 h

Preu: 18,50 €



LA CUINA DEL BOLET

Ha arribat la tardor i el producte estrella per excel·lència d'aquesta època! Hi ha una infinitat de plats que es poden fer amb bolets. En prepararem alguns per treure'n el màxim profit i gaudir-ne mentre n'hi hagí. A càrrec d'Aleix Mèlich.

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

13 de novembre, dimecres, 17.30 - 20 h

Preu: 25 €



TALLER DE REBOSTERIA: PASTISSOS DE FORMATGE

Ens introduïrem en l'art de fer pastissos de formatge per mitjà de tècniques bàsiques i avançades i aconseguir així textures i sabors perfectes. A càrrec d'Umamita.

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

18 de novembre, dilluns, 17 - 20 h

Preu: 28,50 €



CUINA JAPONESA

Cada vegada la tenim més dins de casa nostra: la cuina japonesa ha vingut per quedar-se, i poder reproduir algunes de les seves receptes més icòniques serà tot un triomf: pollastre teriyaki, crestes japoneses (gyoza), yakissoba... Que difícil triar-ne només algunes! A càrrec d'Una de Postres Formació.

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

3 de desembre, dimarts, 17 - 20 h

Preu: 22 €



PASTISSERIA DOLÇA DE NADAL

Què hi ha més típic que les nades? Potser la visita a cal torroner? En aquest taller aprendrem a fer el nostre propi torró a casa. A càrrec del Gremi de Pastissers de Tarragona.

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

9 de desembre, dilluns, 17 - 20 h

Preu: 35 €



ELABOREM MENÚS SETMANALS SALUDABLES

Alimentar-nos bé, amb aliments estacionals i de proximitat, és la base per gaudir de benestar físic i emocional. Dissenyar menús setmanals ens permetrà alimentar-nos d'una manera sana i equilibrada, així com estalviar temps. A càrrec de La Silvestrina. Amb la col.laboració de la Conselleria de Salut Pública de l'Ajuntament de Tarragona.

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

11 de desembre, dimecres, 17.30 - 19 h

Preu: 11,75 €



INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

INFORMACIÓ I SUPORT A LA INSCRIPCIÓ

Inscripcions a partir del 9 de setembre al web <http://centrescivics.tarragona.cat>. No s'efectuaran, en cap cas, inscripcions o reserves per telèfon.

Les places són de caràcter nominal. Si no podeu assistir al curs, feu-ho saber a través del correu facilitat i s'assignarà la plaça a la següent persona de la llista d'espera.

Si necessiteu suport per a realitzar la vostra inscripció, podeu passar del 9 al 27 de setembre de 9 a 14 h pels Centres Cívics de Sant Salvador, Sant Pere i Sant Pau i Bonavista.

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.
- Persones amb diversitat funcional i discapacitat a partir del 33%.

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.

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.

SUSPENSIÓ I ANUL·LACIÓ 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.

DEVOLUCIÓ 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 i s'efectuaran per transferència a compte bancari. Per fer-les efectives serà imprescindible lliurar a l'OMAC una instància general en què se sol·liciti la devolució i s'adjunti el resguard d'ingrés de la inscripció, el número de compte i una fotocòpia del DNI.

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 Torreta, l'Estudi Creatiu i de Disseny, iniciativa de la Fundació Pas a Pas i de la cooperativa El Far. La Torreta 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.



Diputació Tarragona



SCAN TARRAGONA
FESTIVAL INTERNACIONAL
DE FOTOGRAFIA

L'Arxiu



tarragona.cat/centrescivics

