



Ampliació d'activitats

Inscripcions a partir del 24 d'abril a les 10 h al web.

N Novetat **F** Activitat familiar **G** Activitat gratuïta

CULTURA DE PROP **G**

Obra de teatre: *Este banco está ocupado*

Dándole vueltas a la palabra banco, me topé con la riqueza de su semántica y enseñada me surgieron situaciones con las que contar realidades de la vida teniéndolo como protagonista.

La fina ironía y la crítica no dejan a nadie a salvo, buscando la comedia como el mejor de los remedios. A càrrec de Torralba Teatre.

Centre Cívic Torreforta
3 de juny, dissabte, 18.30 h

Xou musical de revista - *Un viatge per la revista fins al musical!*

Una comèdia que es desenvolupa en un espectacle que combina música, ball i breus escenes teatrals humorístiques. A càrrec de Teatre Musical de Revista de Torreforta.

Centre Cívic Torreforta
14 de juny, dimecres, a les 18 h

Cultura musical asturiana

Coneixerem una mica més la cultura musical asturiana a partir d'assajos per a intèrprets de gaita asturiana, balls tradicionals i altres instruments, i també mitjançant xerrades de divulgació de la cultura asturiana, intercalant-hi la interpretació de diverses peces musicals. A càrrec de l'Agrupació Folklorica L'Orbayu i el Centro Asturiano de Tarragona.

Centre Cívic Torreforta
5 i 19 de maig i 2 i 9 de juny, divendres, de 18.30 a 20 h

XERRADES **G**

ESPAI NADÓ

Control d'esfínters. Quan retirem el bolquer? **N**

Les famílies podran promoure de manera respectuosa un control adequat d'esfínters al seu petit. A càrrec de l'infermera pediàtrica del CAP Torreforta.

Centre Cívic Torreforta
10 de maig, dimecres, de 10.30 a 11.30 h

Prepara al teu nadó per a l'estiu **N**

Aprèn a vestir, alimentar, hidratar i protegir del sol i dels mosquits el teu nadó, així com quan banyar-lo. A càrrec de l'infermera pediàtrica del CAP Torreforta.

Centre Cívic Torreforta
14 de juny, dimecres, de 10.30 a 11.30 h

Nutrició: Famílies saludables **N**

Coneixerem les tendències nutricionals en la infància per revertir els mals hàbits alimentaris i les seves conseqüències. A càrrec de Rosa Baró, nutricionista de l'Equip de Salut Comunitària del CAP Muralles.

Centre Sociocultural de la Part Alta
Llar Municipal Centre
15 de maig, dilluns, 17.30 h

Km SOSTenible **N**

Per protegir el medi natural hem de ser conscients de la nostra petjada ecològica i actuar en conseqüència. Coneixerem quin impacte positiu podem aportar a la societat i al planeta. El món de l'esport té molt de camí per recórrer en la promoció de la sostenibilitat. A càrrec de @jesusgellida investigador social i corredor de fons.

Centre Sociocultural Part Alta
Llar Municipal Centre
22 de maig, dilluns, de 18 h a 20 h

Contacontes i xerrada sobre l'epilèpsia **N**

Gaudirem d'una tarda de contacontes per ajudar-nos a comprendre una mica més aquesta malaltia i les seves PMF per resoldre els dubtes; i ho complementarem amb una xerrada sobre els falsos mites i com actuar davant d'una persona amb epilèpsia. A càrrec d'EPILEP.

Centre Sociocultural Part Alta
Llar Municipal Centre
23 de maig, dimarts, de 17.30 h a 18.30 h

Centre Cívic Torreforta
26 de maig, divendres, de 17 a 18 h

ESPAI ADOLESCENT

Esmorzars i dinars saludables **N**

Aprèndrem a elaborar esmorzars i berenars amb aliments saludables per a totes les edats. A càrrec de Benilde Domingo, nutricionista i dietista del CAP Torreforta.

Centre Cívic Torreforta
24 de maig, dimecres, de 10.30 a 11.30 h

SORTIDES **G**

Descobreix la Tarragona saludable **N**

Ruta circular a peu per la Part Alta, passant per diferents indrets emblemàtics fins a tocar ferro. I al mateix temps, descobrirem quins exercicis podem fer per aconseguir hàbits saludables de manteniment físic. A càrrec de Rosa Baró i David Marcos, nutricionista i fisioterapeuta de l'Equip de Salut Comunitària del CAP Muralles.

30 maig, dimarts, de 9 a 11 h

El mar no fa miracles!

#CleanUpWithGoodKarma **N**

Sortida des de la plaça de la Font fins a la platja del Miracle per fer una recollida de brossa i reconèixer els residus que trobem i el seu impacte al mar i a la biodiversitat. A càrrec de Carla Sugrañes, de Good Karma Projects.

27 de maig, dissabte, de 9.30 a 12.30 h

TALLERS MONOGRÀFICS

Com fer servir un telèfon intel·ligent (Nivell bàsic) **N G**

Necessites les eines bàsiques per fer servir el telèfon intel·ligent? Navegar, apps i molt més! A càrrec de la Biblioteca Pepita Ferrer i del Punt Òmnia Torreforta.

Centre Cívic Torreforta
Del 2 al 25 de maig, cada dimarts i dijous, de 10 a 11 h

Club de lectura - Narrativa breu en català **N G**

Llegirem i comentarem algunes obres literàries tot compartint i aprenent. A càrrec de l'Escola de Lletres en col·laboració amb la Biblioteca Pepita Ferrer. Activitat del Campus Extens de la Universitat Rovira i Virgili a Tarragona.

Centre Cívic Torreforta
Del 4 de maig al 8 de juny, cada dijous, de 19 a 20 h

Pintura a l'oli i a l'aigua **N**

Treballarem les formes, la llum, l'espai, la profunditat i les combinacions de colors, i també combinarem materials de reciclatge amb acrílics o olis. A càrrec de Maria Cristina Barral.

Centre Cívic Torreforta
Del 5 al 26 de maig, cada divendres, d'11 a 12.30 h
Preu: 22,50 €

Taller de pintura: Tarragona en primavera **N**

El primer dia passejarem pels carrers de Tarragona, on, mitjançant la fotografia amb el mòbil, descobrirem el que volem plasmar durant les següents sessions utilitzant tècniques mixtes de dibuix i pintura. A càrrec de Maria Cristina Barral.

Centre Sociocultural Part Alta
Del 10 al 24 de maig, cada dimecres, de 15.30 a 17.30 h
Preu: 22,50 € (el material anirà a càrrec dels participants i en funció del que es vulgui treballar)

Terra, aigua i foc - Taller de ceràmica

Ens introduïrem en el coneixement del fang treballant-lo tant manualment com amb tècniques mecàniques amb l'ús del torn. Coneixerem el raku, una tècnica de cocció que té els orígens en les civilitzacions japonesa i xinesa. A càrrec de Tastets de Fang.

Centre Cívic Torreforta
15 i 29 de maig, dilluns, de 10.30 a 13.30 h
Preu: 57,50 € (preu dels materials: 20 €)

Taller de fotografia i retrat urbà amb telèfon intel·ligent **N**

Aprèndrem a configurar el telèfon mòbil i a maximitzar-ne les possibilitats per fer retrats en un entorn urbà. Aprèndrem a editar les fotografies amb el mateix dispositiu, i també a generar composicions visualment interessants. És recomanable tenir coneixements bàsics de fotografia. A càrrec d'Albert Rué.

Centre Sociocultural Part Alta
Llar Municipal Centre
1 i 2 de juny, dijous i divendres, de 17 a 19.30 h
Preu: 27,50 €

Centre Cívic Torreforta
8 i 9 de juny, dijous i divendres, de 10 a 12.30 h
Preu: 27,50 €

Com fer servir l'ordinador (Nivell bàsic) **N G**

Aprèndrem a navegar per la xarxa de manera segura i a fer servir de manera eficaç les aplicacions del LibreOffice. A càrrec de Punt Òmnia Torreforta.

Centre Cívic Torreforta
2 i 9 de juny, divendres, de 9 a 10 h

Workshop: Urban dance **N**

Taller de Dansa Urbana. Adreçat a persones amb alguna noció de moviment a partir de 14 anys. A càrrec de Ken i Ales.

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau
3 de juny, dissabte de 17 a 18.30 h

Com fer un currículum **N G**

Coneixerem què és un currículum i els elements que cal incloure-hi, i aprendrem a elaborar una carta de presentació per adjuntar-l'hi. A càrrec de Punt Òmnia Torreforta.

Centre Cívic Torreforta
7 de juny, dimecres, de 12.30 a 13.30 h

Taller de papiroflèxia **N G F**

La papiroflèxia ens aporta molts beneficis: incentiva la imaginació, la destresa manual i la coordinació, entre molts d'altres. En aquest taller introductorri aprendrem a plegar figures tradicionals. Adreçat a famílies amb infància a partir de 7 anys. A càrrec d'Oriol Font de l'associació Guo de Reus.

Centre Sociocultural Part Alta
Llar Municipal Centre
14 de juny, dimecres, de 17.30 a 18.30 h

Informació i suport a la inscripció

Inscripcions a partir del 24 d'abril a les 10 h 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.

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 amb el carnet TarragonaJove o la Targeta Kesse.
- Sòcics 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:

- Sòcics del Patronat Municipal d'Esports.