

CVIX //

Xarxa de Centres Cívics
de TARRAGONA

**FAN
PER TU**

ACTIVITATS 2013
HIVERN / PRIMAVERA
CENTRES CÍVICS

TECNO
IDIOMES
ART
CUINA
DANSA



AJUNTAMENT DE
TARRAGONA

centrescivics.tarragona.cat



CVIX //

Xarxa de Centres Cívics
de TARRAGONA

**FAN
PER TU**



CONTINGUTS //

PRESENTACIÓ # 3

ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA # 4

LES LUDOTEQUES # 6

CURSOS MONOGRÀFICS # 7

I A MÉS A MÉS # 22

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS # 24



PRESENTACIÓ

La xarxa d'equipaments municipals formada pels Centres Cívics de la nostra ciutat és una resposta a les demandes socioculturals de Tarragona amb la missió de procurar una cohesió ciutadana. Per això mateix, la programació que teniu a les mans, s'elabora inspirada a partir de les propostes i opinions de 1200 usuaris.

Els Centres Cívics formen part dels seus respectius barris però els usuaris poden ser de qualsevol indret de Tarragona. S'estimula així una permeabilitat entre barris que ajuda a vertebrar la ciutat i fa que hi pugui participar tothom.

La Xarxa de Centres Cívics de Tarragona ens ofereix activitats d'interès social i cultural molt diverses, amb les quals fomentem la gestió participativa dels equipaments i programem activitats obertes per a tothom.

És escoltant la gent que detectem els reptes que cal assumir i les línies que volem potenciar a Tarragona, com a capital del segle XXI, humana i amb qualitat de vida .

D'ençà que ens vam comprometre a servir la ciutat sabem que s'espera molt de nosaltres, encara més en un any com el 2013, en què la crisi en exigeix ser austers.

Sortosament la voluntat, la imaginació i la il·lusió ens permeten fruit de la Xarxa de Centres Cívics i de la seva programació a partir d'experiències consolidades.

Josep Fèlix Ballesteros
Alcalde de Tarragona

ELS CENTRES CÍVICS



BVST // Centre Cívic de BONAVISTA

C/ Onze, 13
43100 Bonavista (Tarragona)

977 550 231

ccbonavista@tarragona.cat

Horaris (hivern):
de dilluns a divendres de 8 a 21 h i
dissabte de 9 a 14 h



PA // Centre Sociocultural de la PART ALTA

C/ del Puig d'en Pallars, s/n
43003 Part Alta (Tarragona)

977 221 009

ccpartalta@tarragona.cat

Horaris (hivern):
de dilluns a divendres de 9 a 14 h i
de 15 a 21 h i dissabte de 9 a 14 h



SANSA // Centre Cívic de SANT SALVADOR

Av. dels Pins, s/n
43130 Sant Salvador (Tarragona)

977 521 133 – 977 521 166

ccssalvador@tarragona.cat

Horaris (hivern):
de dilluns a divendres de 8 a 21 h i
dissabte de 9 a 14 h

DE TARRAGONA

SPiSP // Centre Cívic de SANT PERE I SANT PAU

Camí del Pont del Diable, s/n
43007 Sant Pere i Sant Pau
(Tarragona)

977 200 394

ccsantpere@tarragona.cat

Horaris (hivern):
de dilluns a divendres de 8 a 21 h i
dissabte de 9 a 14 h



TRFT // Centre Cívic de TORREFORTA

Pl. del Tarragonès, s/n
43006 Torreforta (Tarragona)

977 550 229 – 977 550 235

cctorreforta@tarragona.cat

Horaris (hivern):
de dilluns a divendres de 8 a 21 h i
dissabte de 9 a 14 h



TOTS ELS CENTRES
DISPOSEN DE ZONA

WI-FI



BVST // Centre Cívic de BONAVIDA



PA // Centre Sociocultural de la PART ALTA



SANSA // Centre Cívic de SANT SALVADOR



SPiSP // Centre Cívic de SANT PERE I SANT PAU



TRFT // Centre Cívic de TORREFORTA



NOVETAT

LUDOTEQUES de la xarxa de centres cívics municipals de Tarragona

Les ludoteques són un servei municipal que t'ofereix la Xarxa de Centres Cívics de la ciutat de Tarragona. Hi podreu trobar diferents racons de joc, joguines, bon ambient i tot allò que necessiteu per passar-vos-ho molt bé!



LUDOTECA DEL CENTRE CÍVIC DE BONAVISTA ■

De dilluns a divendres, de 17.15 a 19.45 h



LUDOTECA DEL CENTRE SOCIOCULTURAL DE LA PART ALTA ■

De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h



LUDOTECA DEL CENTRE CÍVIC DE SANT SALVADOR ■

De dilluns a divendres, de 16.45 a 19.15 h



LUDOTECA DEL CENTRE CÍVIC DE ST. PERE I ST. PAU ■

De dilluns a divendres, de 16.30 a 19 h



LUDOTECA DEL CENTRE CÍVIC DE TORREFORTA ■

De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h

QUI HI POT ACCEDIR

El servei de ludoteca està adreçat a infants de 0 a 12 anys. Els més menuts han d'anar acompanyats del pare/mare o tutor, o d'una persona responsable de més de 18 anys.

Podreu consultar els horaris per a grups a qualsevol dels centres cívics.

CURSOS MONOGRÀFICS



NOVES TECNOLOGIES //

// FOTOGRAFIA DIGITAL I

Curs temàtic sobre fotografia digital. Aprendre a treure el màxim profit de la nostra càmera digital en qualsevol moment del dia, en interiors i exteriors. És recomanable portar trípode i un equip fotogràfic que permeti l'opció manual. A càrrec de Jordi Brú.



Del 12 al 28 de febrer, dimarts i dijous, de 19 a 20.45 h, al Centre Cívic de Bonavista. Una de les classes pràctiques es realitzarà dissabte 23 de febrer al matí. Preu: 35 €

De l'11 al 27 de febrer, dilluns i dimecres, de 19 a 20.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Una de les classes pràctiques es realitzarà dissabte 23 de febrer a la tarda. Preu: 35 €

// FOTOGRAFIA DIGITAL II

Curs destinat a treure el màxim profit de la nostra càmera digital en qualsevol moment del dia, en interiors i exteriors. Entendrem els fonaments de la imatge digital i coneixerem les possibilitats d'aplicació de les noves tecnologies als equips d'ús domèstic.

Cal tenir coneixements previs de fotografia. És recomanable

portar trípode i un equip fotogràfic que permeti l'opció manual. A càrrec de Jordi Brú.



Del 12 de març al 4 d'abril, dimarts i dijous, de 19 a 20.45 h, al Centre Cívic de Bonavista. Una de les classes pràctiques es realitzarà dissabte 23 de març al matí. Preu: 35 €

De l'11 de març al 8 d'abril, dilluns i dimecres, de 19 a 20.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Una de les classes pràctiques es realitzarà dissabte 16 de març al matí. Preu: 35 €

// FOTOGRAFIA DIGITAL NATURA ■ ■



Coneix l'art de la fotografia d'una manera activa i directa, per aprendre a treure'n el màxim partit i descobrir tots els detalls que s'amaguen en els diferents escenaris. **Cal tenir coneixements previs de fotografia.** És recomanable portar trípode i un equip fotogràfic que permeti l'opció manual. A càrrec de Jordi Brú.

Del 7 al 23 de maig, dimarts i dijous, de 19 a 20.45 h, al Centre Cívic de Bonavista. Una de les classes pràctiques es realitzarà dissabte 18 de maig al matí. Preu: 35 €

Del 3 al 19 de juny, dilluns i dimecres, de 19 a 20.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Una de les classes pràctiques es realitzarà dissabte 15 de juny al matí. Preu: 35 €

// FOTOGRAFIA: RETRAT SOCIAL ■ ■



Curs d'iniciació al retrat per a tots aquells a qui els agradi la fotografia social. Està enfocat a aprendre a treure el màxim partit d'una expressió, un gest, una emoció..., i així transmetre, amb la màxima intensitat possible, el que les persones ens deixen veure. **Cal tenir coneixements previs de fotografia.** A càrrec d'Asun Montero.

Del 13 al 29 de maig, dilluns i dimecres, de 19 a 20.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 32 €

Del 3 al 19 de juny, dilluns i dimecres, de 19 a 20.45 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 32 €

// PHOTOSHOP ■

Curs d'iniciació al retoc i a la manipulació digitals amb el programa Photoshop. Aprendrem a retocar les nostres imatges i a treure'n el màxim partit amb procediments bàsics. Podreu extreure el màxim d'intensitat a qualsevol fotografia (paisatges, retrats...), així com passar les vostres imatges a blanc i negre o a altres tonalitats. A càrrec d'Asun Montero.

És necessari portar l'equip informàtic personal amb el programari instal·lat.

GRUP A: **Del 18 de febrer al 13 de març**, dilluns i dimecres, de 19 a 20.45 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 47,50 €

GRUP B: **Del 3 al 29 d'abril**, dilluns i dimecres, de 19 a 20.45 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 47,50 €

// SORTIDES FOTOGRÀFIQUES

COSTA NORD DE TARRAGONA

Introducció al coneixement de l'entorn natural a través de la fotografia: de la costa nord de Tarragona. a càrrec de Jordi Brú. Nivell de dificultat baix.

Dissabte, 20 d'abril, de 9 a 14 h. El punt de trobada es comunicarà als inscrits. Preu: 12,50 €



N PARC NATURAL DE LA SERRA DE MONTSANT

Introducció al coneixement de l'entorn natural a través de la fotografia del Parc Natural de la Serra de Montsant, a càrrec de Jordi Brú. Nivell de dificultat: mig.

Dissabte, 4 de maig, de 9 a 14 h. El punt de trobada es comunicarà als inscrits. Preu: 12,50 €



N ANELLA VERDA DE TARRAGONA

Introducció al coneixement de l'entorn natural a través de la fotografia de l'anella verda de Tarragona. A càrrec de Jordi Brú. Nivell de dificultat baix.

Dissabte, 22 de juny, de 9 a 14 h. El punt de trobada es comunicarà als inscrits. Preu: 12,50 €



EXPRESSIÓ ARTÍSTICA //

// PINZELLS BRUTS

Quantes vegades has vist un paisatge i l'has intentat plasmar en un dibuix? Quantes vegades has pensat que t'agradaria aprendre a pintar? Doncs aquí tens el que busques: tant si no has tocat mai un pinzell, com si tens nocions de pintura, aquesta és la teva activitat. A càrrec de Verónica Bilbao.

Del 14 de febrer al 9 de maig, dijous, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 35 €

Del 12 de febrer al 7 de maig, dimarts, de 15 a 17 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 35 €

// AMIGURUMIS 編み包み (INICIACIÓ) ■



Inicia't en aquesta tècnica d'origen japonès que tant de rebombori està causant entre grups de diferents edats. Aprèn les tècniques per més endavant

poder fer petits ninos mitjançant el ganxet. A càrrec de Nati Ortiz.

De l'1 al 22 de març, divendres, de 17 a 19 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 22 €

N // AMIGURUMIS 編み包み (PERFECCIONAMENT) ■

Si coneixes la tècnica del ganxet, o has participat en algun dels nostres monogràfics d'*amigurumis*, aquest és el teu curs. Els *amigurumis* prenen forma d'animals adorables, però també en pots crear d'altres amb formes antropomòrfiques i fins i tot accessoris com gorres i moneders. A càrrec de Nati Ortiz.

Del 5 al 26 de abril, divendres, de 17 a 19 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 22 €

N // FERMALLS I COMPLEMENTS DEL CABELL ■

Si aquesta primavera vols estrenar complements, nosaltres t'ho posem fàcil. En aquest taller aprendràs a confeccionar els teus propis fermalls i accessoris per al cabell utilitzant diferents tècniques i materials: flors de roba, llaços de cinta, botons, diademes, filigrana, etc. Creacions úniques que fan per tu! A càrrec de Carla Aguilar.

Del 4 al 13 de març, dilluns i dimecres, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 37,50 €

N // ART FLORAL JAPONÈS (IKEBANA) ■

L'*Ikebana* és una tradició floral japonesa amb més de 500 anys d'història que té com a finalitat l'expressió estètica. Tots els elements utilitzats són d'origen orgànic: flors, troncs, llavors, branques, fulles... amb els quals s'intenta expressar la bellesa de les flors. El resultat és una peça de formes naturals i línies elegants. A càrrec de Jukka Heinonen (www.artesaniaflorae.com).



Divendres, 15 de març, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 27,50 €



HABILITATS //

N // TALLER DE TRAPILHO ■

Anima't a conèixer la tècnica del ganxet XXL amb el *trapilho*, un material fet de roba reciclada. En aquest taller aprendrem a fer una bossa d'allò més original.

Del 6 al 20 de març, dimecres, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 25 €



// MENUTS ■

Gaudeix d'un espai familiar per a tu i el teu fill o filla menor de 3 anys. Aprèn recursos i activitats per desenvolupar la psicomotricitat, triar el lloc més adequat, cançons, colors...

GRUP A: **Del 14 de gener al 20 de març**, dilluns i dimecres, de 9.15 a 11.15 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 83,50 €

GRUP B: **Del 8 d'abril al 12 de juny**, dilluns i dimecres, de 9.15 a 11.15 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 83,50 €

N // CONTA'M! CURS DE CONTACONTES ■

En aquest curs et donarem les eines bàsiques i t'ensenyarem els mètodes i els canals a tenir en compte a l'hora d'explicar contes. El taller permetrà a cada un dels participants trobar el seu propi estil. A càrrec de Jordina Biosca. Es lliurarà certificat d'assistència (www.jordinabiosca.com).

6 i 20 d'abril, dissabte, de 9.30 a 13.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 43,75 €

// TEATRE DE L'OPRIMIT ■

Aquesta petita introducció està basada en l'ús del teatre de l'oprimit com a eina d'intervenció social vàlida. Es una forma de socialitzar el teatre i de posar-lo al servei de les persones, que passen de ser simples espectadors a convertir-se en especta-actors. A càrrec de Pau Gomis. Es lliurarà certificat d'assistència.

Del 4 al 25 d'abril, dijous, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 15 €

N // COSIR DESCOSITS: COSTURA BÀSICA ■

En aquest taller de costura, aprendràs les quatre tècniques bàsiques per poder defensar-te amb el fil i l'agulla: canviar botons, puntades a mà i embastes, maneig de la màquina de cosir per fer la vora dels pantalons, fer sargits... Per fi t'ho podràs fer tu mateix/a! A càrrec d'Olivia Garzón (www.olivia-garzon.com).

17 i 24 de maig, divendres, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 17,50 €

// CREA EL TEU PROPI HORT ■

Per descobrir la vida a l'hort i saber què s'ha de fer en cada moment. Si t'agrada treballar la terra i recollir després els seus fruits, aquest curs està fet per a tu. Coneixements útils i bàsics per fer d'hortolà a la terrassa de casa o sobre el terreny. A càrrec de Tàlem Formació i Serveis (www.talemformacio.com).

Del 5 al 19 d'abril, divendres, de 10 a 12 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 27,50 €

// INTRODUCCIÓ A L'ASTRONOMIA ■



Vols aprendre a orientar-te al cel nocturn i reconèixer estels, constel·lacions i planetes? Saps utilitzar un telescopi? Introdueix-te al món de l'observació astronòmica a través d'aquest taller. A càrrec de Miguel Martín.

Del 19 de febrer al 19 de març, dimarts, de 19 a 21 h, al Centre Cívic de Torreforta. El taller inclou una sessió a l'aire lliure. Preu: 28,50 €

N // DECLARACIÓ DE LA RENDA: FEM-HO FÀCIL ■

Aviat rebrem l'esborrany de la Renda... Si teniu dubtes sobre els conceptes que hi figuren o si les possibles desgravacions estan incloses o no, aquest és el vostre monogràfic! A càrrec de Jose Antonio Delgado.

Del 30 d'abril al 7 de maig, dimarts, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 12,50 €

N // CARTOMÀGIA ■

Descobreix tots els secrets de la màgia amb cartes creant els teus propis trucs de màgia. A càrrec de Mayéutika Enginyeria Creativa (www.mayeutika.net).

Dissabte, 23 de febrer, de 10 a 13 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 15 €



// TALLER DE PETITES REPARACIONS DOMÈSTIQUES ■

Descobreix la utilitat de les eines i aprèn a realitzar petites reparacions bàsiques a casa teva. Fer servir el trepant, desembossar un sifó, netejar el filtre de l'aire condicionat... Consells útils per a posar-se mans a l'obra! A càrrec de Mayéutika Enginyeria Creativa (www.mayeutika.net).



Dimarts, 19 de febrer, de 18 a 21 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 15 €

N // TALLER DE RESTAURACIÓ DE MOBLES ■

Tens petits mobles que no utilitzes perquè et semblen vells o passats de moda? Ara pots fer que llueixin novament aprenent tècniques de restauració de mobles. A càrrec de Verónica Bilbao.

Del 20 de febrer al 8 de maig, dimecres, de 9.30 a 11.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 57,50 €



DISCIPLINES //

// TAI-TXI ■

El tai-txi és un art mil·lenari que té l'origen a l'Àsia. Et convidem a conèixer el tai-txi com a mitjà de relaxació en el tast que proposem d'aquesta disciplina. A càrrec de Joan Prats.

Del 5 de febrer al 28 de maig, dimarts, de 19.30 a 20.45 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 35 €

// BALLS DE SALÓ: SALSA ■

Vine a descobrir la salsa, un món ple de ritmes llatins. A càrrec de Marc Pedraza.

GRUP A: **Del 14 de febrer al 21 de març**, dijous, de 19.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 22,50 €

GRUP B: **De l'11 d'abril al 16 de maig**, dijous, de 19.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 22,50 €

// BALLS DE SALÓ: ROCK & ROLL ■

T'agrada la música rock? Tens el ritme dins del cos? Doncs vine i aprèn els passos bàsics d'aquest ball! A càrrec de Marc Pedraza.

Del 26 de febrer al 19 de març, dimarts, de 18.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 17,50 €

// BALLS DE SALÓ: TXA-TXA-TXA ■

Divertit i dinàmic, és un ball que t'omplirà d'energia. Vine, segur que t'engrescaràs i no podràs deixar de ballar al ritme del txa-txa-txa. A càrrec de Marc Pedraza.

Del 7 al 28 de maig, dimarts, 18.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 17,50 €

N // BALLS DE SALÓ: PASDOBLE ■

Hi ha coses que no es poden deixar perdre. Si no existís, s'hauria d'inventar... el pasdoble! Practica aquest ball únic a partir d'unes nocions bàsiques! A càrrec de Marc Pedraza.

Del 9 al 30 d'abril, dimarts, de 18.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 17,50 €

// DANSA DEL VENTRE. NIVELL AVANÇAT ■



Dirigit a persones que ja coneguin la tècnica de la dansa del ventre. Durant aquest curs perfeccionarem la tècnica tribal, dansa del ventre i Bollywood... i aquest any, especialment, ventalls de seda i cròtals. A càrrec de Montse Parisi.

Del 19 de febrer al 6 de juny, dimarts i dijous, de 15.15 a 16.15 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 36,25 €

// DANSA DEL VENTRE. NIVELL MITJÀ ■

En aquest curs perfeccionarem la tècnica de la dansa del ventre. Les persones que ja hagin fet alguna disciplina relacionada amb la dansa, poden accedir a aquest nivell. Treballarem aspectes relacionats amb la dansa Bollywood, espelmes, vels... A càrrec de Montse Parisi.

Del 18 de febrer al 12 de juny, dilluns i dimecres, de 15.15 a 16.15 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 36,25 €

// DANSA DEL VENTRE. INICIACIÓ ■

Si et vols iniciar en la dansa del ventre aquest és el teu curs. Aprendre a moure'ns amb la màgia i la sensualitat de l'Orient utilitzant la tècnica i els exercicis que són propis i característics d'aquesta disciplina. A càrrec de Montse Parisi.

Del 19 de febrer al 6 de juny, dimarts i dijous, de 16.30 a 17.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 36,25 €

// ZUMBA ■ ■

Zumba és una disciplina esportiva que associa la dansa llatina (salsa, samba, merengue...) i els passos d'aeròbic i que aporta nombrosos beneficis per a la salut física i psíquica. Diver-teix-te mentre practiques diferents coreografies al ritme de la música. T'ho deixaràs perdre?

Del 13 de febrer al 24 d'abril, dimecres, d'11 a 12 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 22 €

Del 23 de febrer al 4 de maig, dissabtes, de 12.30 a 13.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 22 €

// IOGA ■

El ioga, utilitzant tècniques de respiració senzilles, pretén desbloquejar el cos i augmentar la salut i la vitalitat mitjançant la consciència de la unitat cos/ment. A càrrec de Mònica Burgaleta.

Del 19 de febrer al 18 d'abril, dimarts i dijous, de 9.30 a 10.45 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 38,50 €



IDIOMES //

// INTRODUCCIÓ A L'ITALIÀ ■ ■

L'encant de la llengua dels italians, del país de la pasta, de la pizza, de la *dolce vita*... ara al teu abast en un curs fet a la teva mida.

Del 24 d'abril al 29 de maig, dilluns i dimecres, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 25 €

Del 9 d'abril al 9 de maig, dimarts i dijous, de 10 a 11.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 25 €

// INTRODUCCIÓ A L'ANGLÈS ■ ■



Llença't! Perd la por i aprèn a comunicar-te amb nocions bàsiques que podràs aplicar si mai vas a un país de parla anglesa. A càrrec de Mercè Segú.

Del 18 de febrer al 20 de març, dilluns i dimecres, de 19 a 20.30 h, al

Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 25 €

Del 18 de febrer al 20 de març, dilluns i dimecres, de 9.30 a 11 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €

N // CONVERSA EN ANGLÈS ■ ■

Si has fet el curs d'introducció a l'anglès o en tens nocions bàsiques, ara tens l'oportunitat de continuar practicant-lo. Per no perdre el que ja saps i per adquirir fluïdesa i vocabulari. A càrrec de Mercè Segú.

Del 8 d'abril al 13 de maig, dilluns i dimecres, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 25 €

Del 8 d'abril al 13 de maig, dilluns i dimecres, de 9.30 a 11 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu 25 €

// INTRODUCCIÓ AL RUS ■ ■



El parlen més de 200 milions de persones i actualment, gràcies al turisme, cada cop el tenim més a prop de casa. Si vols tenir una base per començar a estudiar aquest idioma i deixar-te seduir pel seu alfabet, els seus sons i la seva gramàtica, aquest és el teu curs.

Del 8 d'abril al 13 de maig, dilluns i dimecres, de 19 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 25 €

Del 8 d'abril al 13 de maig, dilluns i dimecres, de 9.30 a 11 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €

// INTRODUCCIÓ AL FRANCÈS ■ ■

Si necessites quatre nocions bàsiques de francès i una mica més, aquest és el teu curs. Aprenderàs francès per sobreviure en qualsevol entorn. A càrrec de Mercè Segú.

Del 22 de febrer al 3 de maig, divendres, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 25 €

Del 19 de febrer al 21 de març, dimarts i dijous, de 9.30 a 11 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €

// INTRODUCCIÓ A L'ALEMANY ■ ■

Vols saber si ets capaç d'aprendre alemany? Vols conèixer el vocabulari i les expressions que et permetran defensar-te en aquest idioma? No deixis passar aquesta oportunitat.



Del 19 de febrer al 21 de març, dimarts i dijous, de 19 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 25 €

Del 19 de febrer al 21 de març, dimarts i dijous, de 10 a 11.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 25 €



CUINA I GASTRONOMIA //

N // PLANTES SILVESTRES PER MENJAR ■

T'imagines un taller que et permeti sortir al camp i fer de les flors i plantes del teu voltant una amanida, un guarniment o un deliciós plat fresc i natural? Doncs ara pots! Aprendràs de les mans d'un professional a distingir les principals herbes aromàtiques i comestibles que pots trobar al costat de casa i a utilitzar-les a la cuina de cada dia. A càrrec d'Evarist March (www.naturalwalks.com).



Classes teòriques: **7 i 10 de maig**, dimarts i divendres, de 17.30 a 20.30 h., al Centre Cívic de Sant Salvador

Sortida al camp: **Dissabte, 11 de maig**. La sortida serà de 8 hores. Preu: 45 €

N // LA CUINA DE L'ÀVIA ■

En aquest curs hi trobareu un recull de les millors receptes de la cuina tradicional i catalana. Elaborarem receptes casolanes i senzilles; també d'altres més elaborades que ens evocaran records de la cuina que feia l'àvia. A càrrec de José Antonio Bataller.

Del 5 al 19 de març, dimarts, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 28,50 €

N // VINS I TAPES ■

Com es mariden les tapes? Quina beguda és la més adequada? Aprèn la combinació més correcta per anar de *tapeig*, tot preparant diferents tapes i degustant-les amb el seu maridatge. A càrrec de Sandra Rico (www.rico.cat).

Divendres, 15 de març, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 15 €

N // CÒCTELS FAMILIARS ■



Aprèn a descobrir amb la família diferents receptes dels còctels sense alcohol per a poder gaudir amb els infants a les festes. La inscripció està adreçada a infants acompanyats d'un adult. A càrrec de Sandra Rico (www.rico.cat).

Dissabte, 16 de març, d'11 a 13 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 15 €

// LA CUINA DE L'ARRÒS ■

Veient l'èxit dels anteriors cursos, en David Solé, cuiner del restaurant El Barquet, ens torna a delectar un cop més repetint el Curs de cuina de l'arròs, (www.restaurantbarquet.com).

Del 20 de febrer al 6 de març, dimecres, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 35 €

// SUQUETS ■

Descobreix la cocció tradicional del peix amb els suquets de Tarragona. A càrrec de David Solé, cuiner del restaurant El Barquet (www.restaurantbarquet.com).

7 i 14 de maig, dimarts, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 22 €

N // TALLER DE CUPCAKES ■

En aquest taller elaborarem les diferents masses dels *cupcakes*, petits pastissos en forma de magdalena, el tenyit del *fondant* i la glaça per a les petites decoracions i la preparació de la *buttercream* (crema de mantega). A càrrec de Griselda Fosch i Esther Casadiego.

13, 14 i 20 de març, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 32 €

N // TALLER DE CAKE POPS ■

Preparació de diferents cocs per poder modelar el *cake pop*. Ensenyarem les tècniques i materials per tenyir la xocolata de diferents colors, treballarem els *candy melts* (caramels fosos) i realitzarem decoracions amb l'expulsor per als *cake pops*. A càrrec de Griselda Fosch i Esther Casadiego.

3, 4 i 9 d'abril, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 32 €

N // TALLER DE GALETES ■

Aprendrem a fer la massa de les galetes amb suggeriments per coure-les al punt. Utilitzarem les mànegues pastisseres, tenyirem la glassa de color i aconseguirem dibuixar-la. Tenyirem el *fondant* i l'utilitzarem per fer petites decoracions de la galeta. A càrrec de Griselda Fosch i Esther Casadiego.



13, 14 i 19 de febrer, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 32 €

N // TALLER BÀSIC PER APRENDRE A FER PA ■

Te n'ensenyarem les nocions bàsiques: tipus de farines, llevats, sal, aigües, etc. Aprèn-ne tot el procés, sistema manual (pastat), fermentació i finalment el forn. Tot per fer-ho a casa. A càrrec de Marc Curto.



Dimecres, 15 de maig, de 17.30 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 15 €

N // CUINA ITALIANA ■

Pizzes, *risottos*, *focaccia*, plats de pasta, etc. Si ets un apassionat de la cuina italiana i vols anar més enllà dels macarrons amb tomàquet, aquest és el teu curs! A càrrec de Marc Curto.



Del 9 al 23 de maig, dijous, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 28,50 €

N // CUINA PER SANT JORDI ■

En aquest taller de cuina volem delectar-vos amb un menú especial pensat per sorprendre el dia de Sant Jordi, elaborant receptes senzilles i de gust exquisit, per a tots aquells que voleu gaudir d'un dia diferent. A càrrec d'Ismael Moreno, cuiner del restaurant Els Fogons de l'Isma.

Del 10 al 24 d'abril, dimecres, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 28,50 €

N // TALLER DE TALL DE PERNIL I MARIDATGE ■



Taller d'aprenentatge de l'art del tall i del tast del pernil, amb maridatge de vins típics per a la seva degustació. A càrrec de Sandra Rico (www.rico.cat).

Divendres, 19 d'abril, de 18 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 15 €

N // TAST DE VERMUTS ■



Taller de descobriment d'un dels vins aromatitzats més importants del món, que s'elabora a la demarcació de Tarragona. Explicació de la història, l'elaboració i degustació de diferents vermutos. A càrrec de Sandra Rico (www.rico.cat).

Dissabte, 20 d'abril, de 11 a 13 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 15 €

// MARIDATGE: VI, CERVESA I FORMATGE ■



Taller d'introducció a les tècniques bàsiques de tast i al reconeixement de les característiques dels formatges. En aquest curs descobriràs una explosió de diferents gustos amb formatges elaborats en diferents punts geogràfics, maridats amb vi o cervesa segons la selecció. A càrrec

de Sandra Rico (www.rico.cat).

Dijous, 28 de febrer, de 18 a 20.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 15 €

N // TAST DE XOCOLATES ■



Taller on s'aprèn l'elaboració de diferents tipus de xocolates, continguts en cacau i el mecanisme de degustació. A càrrec de Sandra Rico (www.rico.cat).

Divendres, 1 de març, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 15 €

N // TALLER DE CÒCTELS ■

Descobreix d'una manera amena i divertida els secrets dels còctels clàssics i internacionals, tot elaborant-los i degustant-los. *Daiquiri, mojito, caipirinha, Bloody Mary, pinya colada, Dry Martini, Cosmopolitan* i més! A càrrec de Sandra Rico (www.rico.cat).

Divendres, 5 d'abril, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 15 €

// TALLER DE GINTÒNICS ■

Coneix l'elaboració i la història de la ginebra, així com la seva millor combinació amb diferents tòniques. Prepara'n de combinats especials i degusta'ls. A càrrec de Sandra Rico (www.rico.cat).

Divendres, 17 de maig, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 15 €



N // TAST DE VINS DE LA DO TARRAGONA ■

Taller per conèixer els vins propis de la nostra Denominació d'Origen, molt arrelats en la història. Parlarem de les poblacions que en formen part, dels mètodes d'elaboració i tastarem diferents vins que s'hi elaboren. A càrrec de Sandra Rico (www.rico.cat).

Divendres, 26 d'abril, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 15 €

N // DEGUSTACIÓ I TAST DE PRODUCTES DO DEL CAMP DE TARRAGONA ■

Coneix i tasta els productes més emblemàtics de la zona on vius, fruits secs, vins, licors, postres més típics... l'origen, l'elaboració i la història. A càrrec de Sandra Rico (www.rico.cat).

Divendres, 14 de juny, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 15 €

I A MÉS A MÉS



ESPECIAL PRIMAVERA: II CONCURS DE PINTURA RÀPIDA

La Xarxa de Centres Cívics de Tarragona convoca per segona vegada aquesta iniciativa per promocionar l'activitat artística dels nostres usuaris i de la població en general i alhora donar a conèixer el patrimoni cultural i natural de la ciutat de Tarragona. Activitat GRATUÏTA.

INSCRIPCIONS A PARTIR DEL
21 DE GENER AL LLOC WEB

<http://centrescivics.tarragona.cat>

Dissabte, 27 d'abril, de 9 a 17 h

Per poder participar-hi caldrà segellar el suport sobre el qual es pintarà, el mateix dissabte, de 9 a 11 h, a qualsevol dels centres cívics.

Les obres acabades s'hauran de presentar al Centre Cívic de Torreforta abans de les 17 h, on seran exposades. A les 19.30 h es farà públic el veredict del jurat.

PODEU CONSULTAR LES BASES
SENCERES AL WEB


<http://centrescivics.tarragona.cat>

I/O A QUALSEVOL DELS CENTRES
CÍVICS DE LA XARXA.

EXPOSICIONS

III EXPOSICIÓ DE FOTOGRAFIA DIGITAL DELS CENTRE CÍVICS

Del 7 al 19 de gener,

 al Centre Sociocultural de la Part Alta.

Del 22 de gener al 2 de febrer,

 al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau.

“EL MEU PAISATGE: BONAVISTA”. ALUMNES DE CICLE SUPERIOR DE L'ESCOLA BONAVISTA

Del 4 al 28 de febrer,

 al Centre Cívic de Bonavista.

I CONCURS DE PINTURA RÀPIDA DE LA XARXA DE CENTRES CÍVICS

Del 15 al 29 de febrer,

al pati Jaume I.

IV EXPOSICIÓ DE FOTOGRAFIA DIGITAL DELS CENTRES CÍVICS INAGURACIÓ

16 de març a les 13.00 h.

 al centre cívic de Bonavista. Fins al 18 d'abril

Del 23 d'abril al 24 de maig,

 al Centre sociocultural de la Part Alta.

Del 29 de maig al 14 de juny,

 al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau.

SERVEIS

Afectats de Parkinson, assessorament per a grups i entitats, assessoria jurídica de la gent gran, atenció EBSS, biblioteca adults, biblioteca infantil, conseller de zona, escola d'adults, formació i cursos (SMO), laboratori del lleure, ludoteques, punt d'informació Europe Direct, Punt Òmnia, Telecentres, USIF.

Consulteu:

<http://centrescivics.tarragona.cat>

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS



INFORMACIÓ I SUPORT A LA INSCRIPCIÓ

Inscripcions a partir del 21 de gener al web
<http://centrescivics.tarragona.cat>

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

50% de descompte per a aturats i pensionistes en totes les activitats, degudament acreditats.

No s'efectuaran, en cap cas, inscripcions o reserves per telèfon.

Durant Setmana Santa (del 25 de març a l'1 d'abril), no es realitzarà cap curs monogràfic.

Hi ha cursos monogràfics que inclouen alguna sortida fora del centre. En aquest cas, el cost del desplaçament i/o transport va a càrrec de la persona inscrita.

A les persones que realitzin cursos d'idiomes se'ls lliurarà un certificat d'assistència.

SUSPENSÍO I ANUL·LACIÓ D'ACTIVITATS

La Conselleria de Treball, Activació Econòmica, Joventut i Centres Cívics de l'Ajuntament de Tarragona, es reserva el dret de fer canvis o suspendre les activitats que organitza exclusivament per raons que li siguin alienes.

També es reserva el dret de modificar les condicions dels cursos per raons organitzatives.

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

DEVOLUCIONS 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 al compte bancari. Per fer-la efectiva serà imprescindible lliurar el resguard d'ingrés de la inscripció, el número de compte i la fotocòpia del DNI.



<http://centrescivics.tarragona.cat>