

CVIX //

Xarxa de Centres Cívics
de TARRAGONA

**FAN
PER TU**

ACTIVITATS 2014
HIVERN / PRIMAVERA
CENTRES CÍVICS

TECNO

IDIOMES

ART

CUINA

DANSA



AJUNTAMENT DE
TARRAGONA



www.tarragona.cat



CONTINGUTS //

PRESENTACIÓ # 3

ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA # 4

LES LUDOTEQUES # 6

CURSOS MONOGRÀFICS # 7

I A MÉS A MÉS # 24

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS # 28



PRESENTACIÓ

La xarxa de Centres Cívics de Tarragona satisfà les demandes socioculturals i reforça la cohesió de la societat civil i, al mateix temps, ens ofereix activitats d'interès global i fomenta la gestió dels equipaments amb la programació d'activitats per a tothom. Però el dia a dia està ple de petites efemèrides que dignifiquen l'oferta.

Per exemple, l'any 2010 es van dotar els teatres de la xarxa Tarragona, de telons per als escenaris, començant pels centres de Sant Salvador i Sant Pere i Sant Pau. El 2011 seguïem millorant i es va actuar a Torreforta amb la remodelació del sistema de maniobra i elements tèxtils per a l'escenari. Pel que fa a la sala d'actes del Centre Cívic de Bonavista, el 2012 es van fer reformes de neteja que van deixar la sala com a nova. Finalment, l'any 2013 es va instal·lar l'estructura motoritzada i els elements tèxtils del teló.

El 2014 seguirem avançant per fer de Tarragona una ciutat confortable per a les persones, com demostra la programació que teniu a les mans. Desitjo de tot cor que les tarragonines i els tarragonins aprofitin els cursos, tallers i activitats de qualsevol barri de Tarragona, amb independència de la seva procedència.

Moltes gràcies

Josep Fèlix Ballesteros
Alcalde de Tarragona

ELS CENTRES CÍVICS



BVST // Centre Cívic de BONAVIDA

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 BONA VISTA



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 podràs trobar diferents racons de joc, joguines, bon ambient i tot allò que necessites per passar-t'ho molt bé!



LUDOTECA DEL CENTRE CÍVIC DE BONAVISTA ■

De dilluns a divendres,
de 16.45 a 19.15 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 16.30 a 19 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.

Pots consultar els horaris per 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 3 al 19 de febrer, dilluns i dimecres, de 19 a 20.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Una de les classes pràctiques es farà el dissabte 15 de febrer al matí. Preu: 38,50 €.

// FOTOGRAFIA DIGITAL II ■

Curs destinat a optimitzar el rendiment de la nostra càmera digital en qualsevol moment del dia, en interiors i exteriors. Entendrem els fonaments de la imatge digital i coneixem 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 3 al 19 de març, dilluns i dimecres, de 19 a 20.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Una de les classes pràctiques es farà el dissabte 15 de març al matí. Preu: 38,50 €.

// PHOTOSHOP ■

Curs d'iniciació al retoc i la manipulació digitals amb el programa Photoshop. Aprendre a retocar les nostres imatges mitjançant procediments bàsics i a treure el màxim d'intensitat a qualsevol fotografia (paisatges, retrats...), així com a passar les imatges a blanc i negre o a altres tonalitats. **Cal portar l'equip informàtic personal amb el programari instal·lat.** A càrrec d'Asun Montero.



// Del 3 al 26 de febrer, dilluns i dimecres, de 19 a 20.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 52,50 €.

N // FOTOGRAFIA AMB CÀMERA COMPACTA ■

Si vols descobrir totes les funcions de la teva càmera compacta, aquest és el teu curs. **No cal tenir coneixements de fotografia.** És recomanable portar la càmera compacta. A càrrec de Jordi Brú.

// Del 4 al 13 de febrer, dimarts i dijous, de 19 a 20.45 h, al Centre Cívic de Bonavista. Una de les classes pràctiques es farà el dissabte 8 de febrer al matí. Preu: 32 €.

N // FOTOGRAFIA DE POSTA DE SOL I CREPUSCULAR ■



¿T'agraden les postes de sol però mai aconseguixes plasmar en una fotografia el que veuen els teus ulls? Aprendre a aprofitar les darreres llums del dia, quan el sol s'està ponent, així com els colors que ens deixa quan ja ha caigut darrere l'horitzó. **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 25 de febrer al 18 de març, dimarts i dijous, de 19 a 20.45 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 38,50 €.

N // PHOTOSHOP: BLANC I NEGRE ■



Mai no ha estat tan fàcil convertir una imatge en blanc i negre. Si vols aprendre a donar un estil personal que es diferenciï de la resta, en aquest curs ho aconseguiràs. **Cal portar l'equip informàtic personal amb el programari instal·lat.** A càrrec d'Asun Montero.

// Del 10 al 14 de març, dilluns, dimecres i divendres, de 19 a 20.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 27,50 €.

N // PHOTOSHOP: FOTO ANTIGA ■

Tots aquells records que tenim guardats en una capsula de galetes amagada en un calaix ara tenen l'oportunitat de tornar a ser recordats i restaurats. En aquest curs aprendrem a restaurar fotografies antigues i a conservar-les digitalitzades perquè perdurin per sempre. **Cal portar l'equip informàtic personal amb el programari instal·lat.** A càrrec d'Asun Montero.

// Del 24 al 28 de març, dilluns, dimecres i divendres, de 19 a 20.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 27,50 €.

N // FOTOGRAFIA AMB LLUM DE FLAIX ■

Si tens un flaix i no saps com utilitzar-lo amb el teu equip fotogràfic, ara és el moment d'aprendre'n. En aquest curs descobriràs totes les seves possibilitats i a jugar amb les ombres i els volums. Es recomana portar equip fotogràfic i flaix per poder fer les pràctiques adequadament. A càrrec d'Asun Montero.

// Del 7 a l'11 d'abril, dilluns, dimecres i divendres, de 19 a 20.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 37,50 €.

// 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 5 al 21 de maig, dilluns i dimecres, de 19 a 20.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Una de les classes pràctiques es farà el dissabte 17 de maig al matí. Preu: 38,50 €.

N // MACROFOTOGRAFIA I FOTOGRAFIA D'APROXIMACIÓ ■

En aquest monogràfic aprendrem quines són les pautes per fer bones fotografies d'objectes, animals i plantes de mida petita. **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 6 al 20 de maig, dimarts i dijous, de 19 a 20.45 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 32 €.

// SORTIDES FOTOGRÀFIQUES ■ ■ ■ ■ ■

N // MUNTANYES DE PRADES



Introducció al coneixement de l'entorn natural a través de la fotografia: Muntanyes de Prades, a càrrec de Jordi Brú. Nivell de dificultat: baix.

// **Dissabte 24 de maig**, de 9 a 14 h. El punt de trobada es comunicarà als inscrits. Preu: 17,50 €.

N // PATRIMONI ROMÀ DE TARRAGONA

Vols visitar l'Amfiteatre, el Pretori i el Circ romans de Tarragona des d'un punt de vista fotogràfic? En aquest monogràfic aprendre'm a fotografiar elements patrimonials i emblemàtics de qualsevol ciutat. **Cal tenir coneixements previs de fotografia.** És recomanable portar trípode i un equip fotogràfic que permeti l'opció manual. A càrrec de Jordi Brú.

// **Sessions pràctiques: Dijous 24 d'abril**, de 17 a 19 h i **dissabte 26 d'abril**, de 10 a 12 h. El punt de trobada es comunicarà als inscrits.

// **Comentari de les fotografies: Dilluns 28 d'abril**, de 19 a 20.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 27,50 €.

// INTERNET: CREA EL TEU BLOG ■



De receptes, de moda, d'experiències personals... Coneix què és un blog, com crear el teu propi blog totalment personalitzat, afegint-hi imatges, mapes, enllaços... Tot el que sempre t'has preguntat, de forma fàcil i creativa. **Cal tenir un mínim de coneixements d'Internet.** A càrrec de Pep Carbonell (www.pepcarbonell.com).

// **Del 17 de febrer al 10 de març**, dilluns i dimecres, de 19 a 21 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 52,50 €.

N // PRIVACITAT I SEGURETAT A INTERNET ■

Aconseguir privacitat i seguretat a Internet avui en dia és una tasca difícil d'aconseguir. Amb aquest curs coneixereu eines suficients per preservar la vostra seguretat i privacitat a les xarxes socials, al correu i a la navegació, a més d'aprendre informàtica bàsica i a navegar per Internet. A càrrec de Pep Carbonell (www.pepcarbonell.com).

// **Del 17 de març al 7 d'abril**, dilluns i dimecres, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 52,50 €.

N // POSICIONAMENT WEB ■

Si vols conèixer els aspectes bàsics del posicionament web a la Xarxa i el funcionament dels cercadors, així com adquirir els coneixements i les habilitats bàsiques necessaris per dur-ho a terme, no et pots perdre aquest curs. A càrrec de Pep Carbonell (www.pepcarbonell.com).



// Del 28 d'abril al 28 de maig, dilluns i dimecres, de 19 a 21 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 67,50 €.

N // INSTAGRAM: COMPARTINT EMOCIONALS VISUALS ■

Fa poc que t'has obert un perfil a Instagram? Vols saber com funciona una xarxa social que ja compta amb 150 M d'usuaris i conèixer-ne els detalls? En aquest curs descobriràs com pots treure el màxim profit de la xarxa de moda en el teu dia a dia. Cal portar dispositiu amb l'aplicació instal·lada. A càrrec de la Comunitat Instagramers de Tarragona @igerstgn.

// Del 4 al 18 de març, dimarts, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 32 €.



EXPRESSIÓ ARTÍSTICA: MANUALITATS //

// PINTURA: MOMENTS DE COLORS ■■

Tant si vols iniciar-te en la tècnica pictòrica com si tens interès a millorar-la, en aquest curs t'oferim l'oportunitat de fer-ho de mans d'una professional. Relaxa't, passa-ho bé i comparteix interessos mentre aprens a pintar. Cal portar el suport sobre el qual es pintarà. A càrrec de Verónica Bilbao.



// Del 6 de febrer al 8 de maig, dijous, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 38,50 €.

// De l'11 de febrer al 6 de maig, dimarts, de 15 a 17 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 38,50 €.

// 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, i fins i tot que tinguin nous usos, aprenent tècniques de restauració i decoració de mobles. A càrrec de Verónica Bilbao.

// Del 12 de febrer al 7 de maig, dimecres, de 9.30 a 11.30 h, al Centre

Cívic de Torreforta. Preu: 67,50 €.

N // PATCHWORK ■



El *patchwork* és l'art d'unir teles de diferents colors i mides utilitzant diferents tècniques. Si vols aprendre a confeccionar les teves primeres peces i endinsar-te en un món ple de creativitat, aquest és el teu monogràfic. A càrrec d'Anna Nuet.

// Del 4 de març a l'1 d'abril, dimarts d'11 a 13h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 67.50 €.

// AMIGURUMIS ■



Anima't a conèixer aquesta tècnica d'origen japonès que consisteix a teixir petits ninos mitjançant el ganxet. En aquest curs aprendràs els punts bàsics de ganxet i aconseguiràs fer la teva pròpia mascota. A càrrec de Paloma Vicente.

// Del 27 de febrer al 27 de març, dijous, de 17 a 19 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 27,50 €.

// TRANSFEREIX IMATGES A LES TEVES JOIES ■



Vols personalitzar-te les teves pròpies joies? En aquest curs aprendrem a transferir imatges sobre argila polimèrica i els seus acabats, els quals podràs utilitzar per crear o decorar qualsevol peça de bijuteria. Amb aquesta tècnica aprendràs a personalitzar les teves creacions i ser diferent dels altres. A càrrec d'Originarium Creaciones.

// 11 i 18 de març, dimarts, de 18 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 37,50 €.

N // COLLARETS DE TRAPILHO I ARGILA POLIMÈRICA ■

Dissenya, crea, munta i llueix el teu propi collaret fet amb *trapilho* i argila polimèrica. Aprendre a utilitzar i triar els diferents discos de l'extrusora per crear peces alegres. Hi afegirem un punt de luxe amb murrines senzilles, textures, pintures i fils de brodar, perquè tingui un estil i una elegància addicionals. A càrrec d'Originarium Creaciones.

// 25 de març i 1 d'abril, dimarts, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 37,50 €.



// TALLER DE FOFUCHAS ■

Fofucha és un terme brasiler que descriu una cosa tendra i dolça. En aquest taller realitzarem una *fofucha*, o nina dolça, amb goma EVA i porexpan, personalitzant-la al nostre gust! A càrrec de Fet per Tu (www.fetpertu.net).

// Del 25 de març al 8 d'abril, dimarts, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 47,50 €.

N // TALLER "FES EL TEU RECEPTARI DE CUINA SCRAP" ■

Descobreix la manualitat de moda: *l'scrapbooking*. En aquesta edició realitzarem un receptari de cuina, totalment fet a mà, perfecte per regalar o per guardar les millors receptes. A càrrec de Charo Ortega.

// 28 d'abril, dilluns, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 15 €.



N // NINES MINI JO ■

Vols una nina que s'assembli a tu? Vols una mini jo? En aquest curs aprendrem a modelar en relleu una nina en argila polimèrica, tenint en compte la seva dimensió i les seves proporcions. Una mini personalitzada (color i forma de cabell, d'ulls, de vestit, de sabates, etc.), que podrem lluir col·locant-li un fermall de seguretat sense usar cola. A càrrec d'Originarium Creaciones.

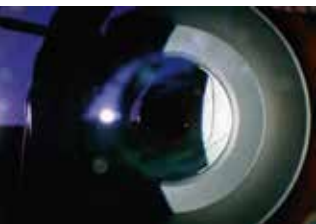


// 27 de maig i 3 de juny, dimarts, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 42,50 €.



HABILITATS //

// 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.

// De l'11 de febrer al 18 de març, dimarts, de 19 a 21 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 32 €.

// MIMA'T

N // BELLESA DE LES MANS ■

En aquest curs t'ensenyaran a cuidar, mantenir i decorar les teves ungles. T'endinsaràs en el món de l'automanicura i en la decoració de les teves pròpies ungles amb diferents tècniques (manicura francesa, disseny artístic, aplicacions decoratives...). A càrrec de Montse Ferrando.

Cal portar tovalloleta, bol i utensilis que tingueu de manicura.

// Del 3 al 17 de març, dilluns, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 27,50 €.

// AUTOMAQUILLATGE ■



Aprèn a utilitzar els teus maquillatges i a treure'n el màxim profit. En aquest curs t'ensenyarem les tècniques bàsiques per maquillar-te correctament. Cal portar un mirall petit. A càrrec de Montse Ferrando.

// Del 24 de març al 7 d'abril, dilluns, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 27,50 €.

N // ARREGLAR EL TEU CABELL ■

Vols aprendre a cuidar-te el cabell? En aquest monogràfic t'orientaran i et donaran tècniques per arreglar-te el cabell (llarg, curt, arrissat o llis). Et mostraran els diferents tipus de productes que existeixen i t'ensenyaran a saber quin producte és el més adequat i necessari per al teu tipus de pell capil·lar, cabell, densitat... A càrrec de Perruqueria Oktober.

// Del 5 al 19 de maig, dilluns, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 27,50 €.

N // CREA EL TEU PASTÍS DE XUXES ■

Aprèn a elaborar, amb el teu toc personal i artístic, un pastís de llaminadures. Aprèn d'aquest art, els tipus de llaminadures i les seves tècniques, i així podràs gaudir pas a pas d'aquesta cultura del dolç. A càrrec de Griselda Fosch.



// Dimarts 4 de març, de 16 a 19 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 12,50 €.

// ART FLORAL: CENTRE DE TAULA ■

En aquest taller aprendràs a realitzar un centre de taula amb flors i plantes naturals. La primavera ens crida a donar un aire nou a casa nostra i nosaltres t'ho posem fàcil amb aquest curs d'art floral. Un cop finalitzat, te'l podràs emportar cap a casa. A càrrec de Jukka Heinonen (www.artesaniaflorae.com)



// Dijous 20 de març, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 32.50 €.

N // DISSENY I CONFECCIÓ D'UNA FALDILLA ■

En aquest curs aprendrem a confeccionar-nos una faldilla texana: crear el patró, tallar-la, cosir-la i personalitzar-la com més ens agradi. Només cal tenir unes nocions molt bàsiques de costura! A càrrec d'Olivia Garzón (www.oliviagarzon.com).



// 3 i 10 d'abril, dijous, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 42,50 €.

// JEU AQUÍ!: EDUCACIÓ CANINA I CIVISME ■

Vine amb la teva mascota (gos) i aprèn elements bàsics de l'educació, l'obediència, els exercicis de passeig amb corretja i el llenguatge caní. A càrrec de Takoda (www.takoda.es).

// 9 i 16 de maig, divendres, de 17 a 20 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 27.50 €.



// 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 José Antonio Delgado.

// 6 i 13 de maig, dimarts, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 12,50 €.

// COSIR DESCOSITS: COSTURA BÀSICA ■



En aquest taller de costura aprendràs les 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.oliviagarzon.com).

// Del 8 al 29 de maig, dijous, de 9.15 a 12.15 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 37,50 €.



DISCIPLINES //

// ZUMBA ■■



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

// Del 3 de febrer al 5 de maig, dilluns i dimecres, d'11 a 12 h, al Centre Cívic de Sant Salvador.

Preu: 42 €.

// Del 15 de febrer al 17 de maig, dissabte, de 12 a 13 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. El dissabte 3 de maig no hi haurà classe. Preu: 25 €.

// TAI-TXI ■

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

// Del 4 de febrer al 27 de maig, dimarts, de 19.30 a 20.45 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 38,50 €.

// 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 18 de febrer al 10 de juny, dimarts i dijous, de 16.30 a 17.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 48,50 €.

// 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 i la fusió tribal. A càrrec de Montse Parisi.



// Del 17 de febrer al 9 de juny, dilluns i dimecres, de 15.15 a 16.15 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 48,50 €.

// DANSA DEL VENTRE. NIVELL AVANÇAT ■

Dirigit a persones que ja tinguin tècnica en dansa del ventre. Durant aquest curs perfeccionarem la dansa Bollywood i ens introduïrem en la fusió tribal-*burlesque*. A càrrec de Montse Parisi.



// Del 18 de febrer al 10 de juny, dimarts i dijous, de 15.15 a 16.15 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 48,50 €.

// 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 18 de febrer al 6 de juny, dimarts i dijous, de 9.30 a 10.45 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 45 €.

N // TEATRE ■



Curs de teatre destinat a persones amb poca o nul·la experiència en actuacions. Es realitzaran exercicis de percepció, desenvolupament de les possibilitats expressives del cos i la veu, imaginació i desinhibició, jocs teatrals i improvisacions, i es treballaran obres curtes que es representaran al públic en la

mostra de final de curs. A càrrec de Miquel Fernández.

// Del 19 de febrer al 4 de juny, dimecres, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 48,50 €.

N // MASTERCLASS: SWING & LINDY HOP ■

El lindy hop és un ball en parella que té les arrels en la música negra del Nova York dels anys trenta. De sobte, tothom en parla i el vol ballar. Inicia't en el món del swing. Ho passaràs genial! A càrrec de Sala Zero. **Cal apuntar-se en parella.**

// 29 de març i 5 d'abril, dissabte, de 10 a 13 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu per parella: 47.50 €.

// SALSA ■

Si vols aprendre a ballar salsa, nosaltres t'ho posem fàcil. Descobreix la dansa caribenya per excel·lència en un curs fet a la teva mida. No cal venir amb parella. A càrrec d'Estefania Ossa.

// De l'11 de març al 20 de maig, dimarts, de 18.15 a 19.15 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 27,50 €.

N // IOGA PER A EMBARASSADES ■

Estàs embarassada? En aquest taller aprendràs a relaxar-te, respirar, enfortir i adequar el teu cos a través de postures de ioga. A càrrec de Mònica Burgaleta.

// Del 12 de març al 9 d'abril, dimecres, de 18 a 19.15 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 17,50 €.



IDIOMES //

// ANGLÈS PER A VIATGERS ■

Llança'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 24 de febrer al 26 de març, dilluns i dimecres, de 10 a 11.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 25 €.



// JAPONÈS PER A VIATGERS ■

Si t'apassiona la cultura japonesa, aquest és el teu curs! Inicia't en la seva llengua per poder expressar-te si mai et trobes a la terra del sol naixent. A càrrec de Satoshi Tsukada.

// De l'11 de març a l'11 d'abril, dimarts i divendres, de 10 a 11.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 25 €.

// ITALIÀ PER A VIATGERS ■

Si tens pensat viatjar a Itàlia i defensar-te en la llengua del país, amb aquest curs aprendràs molt més que les quatre paraules gastronòmiques que ja coneixes.

// Del 25 de febrer al 27 de març, dimarts i dijous, de 9.30 a 11 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.

// FRANCÈS PER A VIATGERS ■

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

// Del 8 d'abril al 20 de maig, dimarts i dijous, de 9.30 a 11 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.

// XINÈS PER A VIATGERS ■

T'agradaria començar amb unes nocions de parla i iniciar-te en la grafia xinesa? Apunta't a aquest curs introductor. T'encantarà! A càrrec de Xuelin Wang.

// Del 5 de març al 7 d'abril, dilluns i dimecres, de 19 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 25 €.



N // ÀRAB PER A VIATGERS

L'Egipte, Qatar, el Marroc o Jordània són destins de vacances a on cada vegada viatgem més. Si vols descobrir l'alfabet i la llengua d'aquests països per fer més fàcil el teu pròxim viatge, anima't! T'agradarà! A càrrec de Fatima Biguiouar.

// Del 12 de maig a l'11 de juny, dilluns i dimecres, de 19 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 25 €.

// RUS PER A VIATGERS



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. A càrrec de Pablo Zurera.

// Del 6 de maig al 5 de juny, dimarts i dijous, de 10 a 11.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 25 €.

// Del 6 de maig al 6 de juny, dimarts i divendres, de 18.30 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 25 €.



CUINA I GASTRONOMIA //

// LA CUINA DE L'ARRÒS



Davant l'elevada demanda d'aquest curs, tornem a repetir l'experiència de la cuina de l'arròs de la mà del cuiner David Soler, del Restaurant Barquet (www.restaurantbarquet.com).

// GRUP A: del 12 al 26 de febrer, dimecres, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 35 €.

// GRUP B: del 7 al 21 de maig, 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 Barquet (www.restaurantbarquet.com).

// 5 i 12 de març, dimecres, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 22 €.

// APERITIUS PER QUEDAR BÉ ■

Vols sorprendre els teus convidats amb uns aperitius de restaurant? Nosaltres t'ensenyarem com fer-ho i quedar bé. A càrrec de David Solé, cuiner del Restaurant Barquet (www.restaurantbarquet.com).

// 19 i 26 de març, dimecres, de 17 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 22 €.



// SUSHI ■

Si vols sorprendre la teva parella, els amics o la família, inscriu-te en aquest taller per a principiants en el món del sushi. Perquè el sushi també és una forma de cuina divertida i saludable. A càrrec d'Ismael Moreno, del restaurant Els Fogons de l'Isma.

// Dimarts 25 de febrer, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 15 €.



N // POSTRES DE LA MEDITERRÀNIA: DOLÇOS CATALANS

Aprendrem a elaborar les postres catalanes més típiques, entre les quals el menjar blanc, els pastissos, la coca de brossat, les capsetes, etc. Tot amb ingredients senzills i fàcils de trobar. A càrrec de Griselda Fosch.

// 13, 14 i 17 de març, dijous, divendres i dilluns, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.

N // LA CUINA DEL SALMÓ ■

Descobreix la versatilitat del salmó a través de l'elaboració de diferents receptes que et sorprendran. El salmó és un aliment sa pel seu alt contingut en proteïnes i àcids grassos omega 3 i el seu relativament baix contingut en greixos. A càrrec d'Ismael Moreno, del restaurant Els Fogons de l'Isma.

// Dijous 27 de febrer, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 15 €.

N // CÒCTELS



Introducció al món dels còctels i tast de còctels clàssics i internacionals, tot elaborant-los i degustant-los. Daiquiri, caipirinha, Bloody Mary, pinya colada, Dry Martini, Cosmopolitan, i més! A càrrec d'Ismael Moreno, del restaurant Els Fogons de l'Isma.

// Dijous 6 de març, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 15 €.

N // FES EL TEU PASTÍS DE FONDANT

Iniciació al món del fondant. Si tens curiositat i vols aprendre com pots decorar pastissos d'una manera divertida i amena, no t'ho perdis i vine a fer les teves primeres decoracions. Cadascú haurà de portar el seu davantal i corró per poder realitzar el taller. A càrrec de Vanesa Sala.

// Dissabte 5 d'abril, de 9 a 14 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 57,50 €.

// CUINA ITALIANA: PIZZES I FOCACCIES



Si ets un apassionat de la cuina italiana i vols conèixer les diferents farines i llevats, les diferents tècniques per pastar, fermentar i estirar per elaborar pizzes i focaccies, no et pots perdre aquest curs. A càrrec de Marc Curto.

// 8 i 10 d'abril, dimarts i dijous, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.

N // TAST DE MOJITOS

Si vols endinsar-te en l'origen i l'evolució dels mojitos, aquest és el teu taller. Aprendrem les eines per fer un bon mojito, en tastarem la versió original i fins a quinze variants diferents. A càrrec de Jordi Vizcarro, de Pachito Lounge.

// Divendres 25 d'abril, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 15 €.

// CUINA ITALIANA: PASTA I SALSES



Si ets un apassionat de la cuina italiana i vols anar més enllà dels macarrons amb tomaca, si t'agradaria aprendre a elaborar pasta i a fer salses, aquest és el teu curs. A càrrec de Marc Curto.

// 18 i 20 de març, dimarts i dijous, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.

// CUINA VEGETARIANA I MACROBIÒTICA

La cuina macrobiòtica pretén potenciar el redescobriments del gust de la cuina natural, triar els aliments adequats per regular-nos i proposar noves formes de menjar. Tot això a través d'aliments ecològics, integrals i vegetals. A càrrec de Paula López-Hervás, de L'Espiga d'Or.

N // CUINA SALUDABLE ■

Taller amb aliments integrals i vegetals per gaudir d'un bon equilibri físic i també emocional.

// Dilluns 17 de febrer, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 18.50 €.



N // ESMORZARS ENERGÈTICS ■

Vols començar el dia amb molta energia i sentir-te bé? En aquest curs aprendràs a preparar uns esmorzars fàcils de fer, per tenir empena i ànims durant tot el matí.

// Dilluns 3 de març, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 18.50 €.

N // CUINA AMB ALGUES ■

En aquest curs aprendràs a cuinar les algues, la verdura del mar plena de nutrients.

// Dilluns 24 de març, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 18.50 €.

// TAST DE GINTÒNICS ■

Coneix l'elaboració i la història de la ginebra, així com la seva millor combinació amb diferents tòniques, tot preparant de manera especial el teu combinat i degustant-lo. A càrrec de Jordi Vizcarro, de Pachito Lounge.

// Divendres 9 de maig, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 18.50 €.



I A MÉS A MÉS



III CONCURS DE PINTURA RÀPIDA //



La Xarxa de Centres Cívics de Tarragona convoca per tercera 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 20 DE GENER AL LLOC WEB.

<http://centrescivics.tarragona.cat>

Dissabte 26 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 entre les 16 i 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.



CAMPUS EXTENS URV. ANTENA DEL CONEIXEMENT //

// ESTALVI ENERGÈTIC A LA LLAR ■

En aquest curs aconseguirem entendre les nostres factures de subministraments (gas, electricitat, aigua), així com a obtenir mesures concretes d'estalvi mitjançant casos pràctics. A càrrec de Cristina Guillén.

// 4 i 11 de febrer, dimarts, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Bonavista. Gratuït.

// TAST DE VINS I VISITA AL CELLER MAS DELS FRARES ■■

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 i dels mètodes d'elaboració, i tastarem diferents vins que s'hi elaboren. Per completar el monogràfic es realitza una visita al celler Mas dels Frares. A càrrec de Pepa Menchón.

GRUP A: // Dimarts 22 d'abril, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 3 €.

GRUP B: // Dijous 24 d'abril, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 3 €.

// Divendres 25 d'abril, de 17 a 18.30 h, visita conjunta al celler Mas dels Frares de la URV.





ALTRES CURSOS //

// TELECENTRES

Els Telecentres de Tarragona són espais públics orientats a donar accés a les noves tecnologies i rebre formació qualificada en les TIC (Tecnologies de la informació i la Comunicació). Es fan cursos d'introducció a la informàtica, d'ofimàtica, d'internet, d'imatge digital, etc.

Cursos d'informàtica gratuïts dirigits a persones majors de 18 anys, empadronades a Tarragona, i servei d'atenció a l'usuari i connexió a internet.

gener-juny 2014

CC PA / CC BVST / CC SANSÀ / CC SPISP

ESP AIS DE TROBADA (CAMPCLAR) /

TARRAGONA CENTRE (Pl. Imperial Tàrraco)

AAVV Sant Salvador

Informació:

Oficines: Pl. Imperial Tàrraco, 1 (antiga URV)

Tel. 977 296 100 ext. 6716

<http://telecentres.tarragona.cat>

telecentres@tarragona.cat

Fulls d'inscripció:

A tots els centres i a la web hi ha fulls d'inscripció que es poden presentar al mateix lloc o a les oficines de l'OMAC.

// CURS: SUPORT VITAL BÀSIC

En aquest curs aprendrem les habilitats pràctiques per actuar enfront d'una aturada cardiorespiratòria. Saber com fer-ho i el temps de reacció són fonamentals per poder salvar una vida. A càrrec del Departament de Salut Escolar de l'Ajuntament de Tarragona.

// 18 i 20 de febrer, dimarts i dijous, de 10 a 12 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Gratuït.

// 13 i 15 de maig, dimarts i dijous, de 10 a 12 h, al Centre Cívic de Bonavista. Gratuït.

EXPOSICIONS //

V EXPOSICIÓ DE FOTOGRAFIA DIGITAL

CC B0// Del 20 de gener al 3 de febrer

MACEDÒNIA, EL 4 DE MAIG JO FAIG

CS PA// Del 20 de gener al 3 de febrer

FILTRES EMOCIONALS

CS PA// Del 10 al 24 de febrer

CC TO// Del 3 al 17 de març

CC SPISP// Del 24 de març al 7 d'abril

CC BO// Del 21 d'abril al 5 de maig

MIRADES DE TARRAGONA

CC TO// Del 10 al 24 de febrer

CC SPISP// Del 3 al 17 de març

CC BO// Del 24 de març al 7 d'abril

CS PA// Del 21 d'abril al 5 de maig

EL MUSEU: LA TEVA HISTORIA. L'AMFITEATRE

CC SPISP// Del 10 al 24 de febrer

CS PA// Del 3 al 17 de març

CC TO// del 21 d'abril al 5 de maig

CC BO// del 2 al 16 de juny

MANS UNIDES: "TREBALL INFANTIL"

CC BO// Del 10 al 24 de febrer

CC SPISP// Del 2 al 16 de juny

VI EXPOSICIÓ DE FOTOGRAFIA DIGITAL DELS CENTRES CÍVICS

CC BO// Del 3 al 17 de març. Inauguració l'1 de març a les 12 h

CC TO// Del 24 de març al 7 d'abril

CC SPISP// Del 21 d'abril al 5 de maig

CS PA// Del 2 al 16 de juny

III CONCURS DE PINTURA RÀPIDA DELS CENTRES CÍVICS

IMET// Del 6 al 25 de maig. Inauguració el 6 de maig a les 19 h. Avda. Ramon y Cajal, 70

TARRACOART. EXPOSICIÓ DE PINTURA

CS PA// De l'1 al 28 de juliol

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS



INFORMACIÓ I SUPORT A LA INSCRIPCIÓ

Inscripcions a partir del 20 de gener al web <http://centrescivics.tarragona.cat>. No s'efectuaran, en cap cas, inscripcions o reserves per telèfon.

50% de descompte per a aturats i pensionistes en totes les activitats organitzades per la Xarxa de Centres Cívics.

Durant la Setmana Santa (del 12 al 21 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 en cas d'haver assistit a un mínim del 80 % de les classes.

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

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

SUSPENSIO I ANUL·LACIO D'ACTIVITATS

La Conselleria de Joventut, Centres Cívics i Espais Públics 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.

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 una fotocòpia del DNI.



<http://centrescivics.tarragona.cat>