



XARXA
DE CENTRES
CÍVICS
DE TARRAGONA

FAN X TU



CENTRE
CÍVIC
BONAVISTA



CENTRE
CÍVIC
LLEVANT



CENTRE
CÍVIC
PART ALTA



CENTRE CÍVIC
SANT PERE
I SANT PAU



CENTRE CÍVIC
SANT
SALVADOR



CENTRE
CÍVIC
TORREFORTA

ACTIVITATS HIVERN-PRIMAVERA 2018









AJUNTAMENT DE
TARRAGONA



www.tarragona.cat

CONTINGUTS

PRESENTACIÓ	3
ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA	4
LUDOTEQUES	6
CURSOS I ACTIVITATS	8
SERVEIS QUE FAN PER TU	46
INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS	50
WEB I XARXES SOCIALS	51

-  Centre Cívic de Bonavista
-  Centre Cívic de Llevant
-  Centre Sociocultural de la Part Alta
-  Centre Cívic de Sant Salvador
-  Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau
-  Centre Cívic de Torreforta

 Activitat familiar

 Novetat

 Activitat infantil

PRESENTACIÓ



Facilitar que totes les persones s'integrin a la societat que les envolta és un dels objectius que fan possible la Xarxa de Centres Cívics. Des d'aquesta perspectiva, qualsevol dels centres cívics de la nostra ciutat es converteix en un punt de dinamització social i, a la vegada, en un espai físic polivalent on s'hi poden dur a terme moltes activitats, la majoria d'iniciativa municipal però també altres de sorgides de la iniciativa individual o col·lectiva, sota el denominador comú d'estar adreçades, de manera prioritària, als veïns i veïnes del barri o zona on estigui situat cadascun.

En aquest sentit, els centres cívics de la nostra xarxa han estat concebuts com a espais de convivència, plurals, diversos, oberts, integradors, pensats per cohesionar el teixit ciutadà i oferir activitats culturals, formatives i de lleure atractives per a tothom i per a totes les edats. Una oferta en la qual es té en compte la temporada de l'any en què es duran a terme per tal d'adaptar-les als diferents ritmes de vida que condiciona cada estació climatològica.

En aquest llibret hi trobareu tota la programació de la temporada hivern-primavera 2018, preparada amb molta cura i interès perquè cadascú hi pugui trobar allò que més li interessi.

Els Jocs del Mediterrani 2018, que se celebraran entre el 22 de juny i l'1 de juliol, projectaran el nom de Tarragona arreu del món. Per això, us convido a fer dels centres cívics una eina més de suport i difusió d'aquest esdeveniment tan important per a la nostra ciutat.

Josep Fèlix Ballesteros
Alcalde

ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA

📶 Tots els centres disposen de zona WIFI



C/ Onze, 13 - 43100 Bonavista (Tarragona)
Telèfon: **977 550 231**
A/e: ccbonavista@tarragona.cat
Horaris (hivern): de dilluns a divendres, de 9 a 21 h, i dissabtes, de 9 a 14 h



Av. dels Pins, s/n - 43130 Sant Salvador (Tgn)
Telèfons: **977 521 133 - 977 521 166**
A/e: ccsalvador@tarragona.cat
Horaris (hivern): de dilluns a divendres, de 9 a 21 h, i dissabtes, de 9 a 14 h



C/ Major, s/n - 43007 Monnars (Tarragona)
Telèfon: **977 506 469**
A/e: cclevant@tarragona.cat
Horaris (hivern): de dilluns a divendres, de 15 a 21 h



Camí del Pont del Diable, s/n - 43007 Sant Pere i Sant Pau (Tgn) - Telèfon: **977 200 394**
A/e: ccsantpere@tarragona.cat
Horaris (hivern): de dilluns a divendres, de 9 a 21 h, i dissabtes, de 9 a 14 h



C/ Puig d'en Pallars, s/n - 43003 Part Alta (Tarragona) - Telèfon: **977 221 009**
A/e: ccpartalta@tarragona.cat
Horaris (hivern): de dilluns a divendres, de 9 a 14 h i de 15 a 21 h, i dissabtes, de 9 a 14 h



Pl. del Tarragonès, s/n - 43006 Torreforta (Tgn)
Telèfons: **977 550 229 - 977 550 235**
A/e: cctorreforta@tarragona.cat
Horaris (hivern): de dilluns a divendres, de 9 a 21 h, i dissabtes, de 9 a 14 h



LUDOTEQUES

de la Xarxa de Centres Cívics municipals de Tarragona

OBERTURA: 10 de Gener

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 17 a 19.30 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 Sant Pere i Sant Pau

De dilluns a divendres, de 16.45 a 19.15 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, la mare o el tutor o la tutora, o d'una persona responsable de més de 18 anys.

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

CURSOS I ACTIVITATS

ACTIVITATS INFANTILS I FAMILIARS

CUINA: L'ESPASA DE STAR WARS

Farem un braç de gitano i el convertirem en l'espasa làser de Star Wars. Els més petits es lleparan els dits, i els més grans recordaran la seva saga preferida a través de la cuina. A càrrec d'Alba Molas.

Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

Activitat recomanada per a famílies amb infants de més de 5 anys

5 de febrer, dilluns, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 12,50 €

IOGA PER A NADONS

Vols fer una activitat amb el teu nadó? El ioga enforteix el vincle mare-fill/a, afavoreix el desenvolupament psicomotriu del bebè i la serenitat, recupera la figura i augmenta la vitalitat i el to muscular. En cas de cesària, s'aconsella a partir de les vuit setmanes. A càrrec d'Ana Garrido (San Raj Kaur).

Centre Cívic de Bonavista

Activitat recomanada per a famílies amb infants des de les 6 setmanes fins als 9 mesos

Del 14 de febrer al 21 de març, cada dimecres, de 10 a 11 h

Preu: 27,50 €

MASSATGE PER A NADONS

Vine amb el teu nadó i t'ensenyarem, de mans d'una professional, les pautes bàsiques per poder fer un massatge relaxant al teu fill. A càrrec d'Anna Grau.

Centre Sociocultural de la Part Alta

Activitat recomanada per a famílies amb infants de 0 a 24 mesos

Del 16 de febrer al 16 de març, cada divendres, de 10 a 11 h

Preu: 32,50 €



WE COOK IN ENGLISH

Farem galetes divertides mentre practiquem l'anglès: els ingredients, els estris de cuina, seguir instruccions bàsiques, etc. Aprendre anglès tot cuinant segur que és més divertit. A càrrec de l'escola d'anglès Everywhere English.

Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

Activitat recomanada per a infants de més de 8 anys

17 de febrer, dissabte, de 10 a 12.30 h

Preu: 15 €

MUSIQUEM!



A través de cançons, melodies, ritmes i percussions, així com materials, textures i colors, ens endinsarem en el món dels sons tot coneixent algun amic o amiga que ens portarà a fer un viatge musical. A càrrec d'Alba Cots i Eva Recha.

♥ Centre Cívic de Bonavista

Activitat recomanada per a famílies amb infants de 3 a 5 anys

17 de febrer, dissabte, de 10 a 10.45 h

Preu: 12,50 €

♥ Centre Cívic de Torreforta

Activitat recomanada per a famílies amb infants de 18 a 36 mesos

Del 3 al 17 de març, cada dissabte, de 9.30 a 10.15 h

Preu: 25 €

♥ Centre Cívic de Torreforta

Activitat recomanada per a famílies amb infants de 0 a 18 mesos

Del 3 al 17 de març, cada dissabte, d'11 a 11.45 h

Preu: 25 €



IOGAFAMILY



Has pensat mai en la quantitat de beneficis que té el ioga per a la teva ment i el teu cos? Per què no t'animes i ho proves amb un infant? A càrrec de M. Àngels Rodríguez.

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

Activitat recomanada per a famílies amb infants de més de 4 anys

17 de febrer, 17 de març, 21 d'abril, 19 de maig i 16 de juny, dissabte, de 10.30 a 12 h

Preu: 37,50 €

LUDOBABY



Espai familiar on els infants podran gaudir i desenvolupar-se, a través del joc, amb les amistats, la família i el personal especialitzat que us orientarà en tot moment.

♥ Centre Cívic de Torreforta

Activitat recomanada per a famílies amb infants de 0 a 3 anys

Del 19 de febrer al 18 d'abril, cada dilluns i dimecres, de 9.30 a 11.30 h

Preu: gratuït

SNACKS DE L'EGB



Si vas anar a l'EGB, et farà tota la gràcia del món ensenyar als teus fills què es menjava a l'hora del pati en aquella dècada: Phoskitos, Huesitos, Bony i Tigretón. En farem la versió casolana. A càrrec d'Alba Molas.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

Activitat recomanada per a famílies amb infants de més de 5 anys

20 i 21 de febrer, dimarts i dimecres, de 17.30 a 19 h

Preu: 22,50 €

ESPAI DE JOC



Proposta d'espai de joc i relació, on els infants podran jugar i experimentar amb materials de joc adequats i preparats, amb l'acompanyament i la presència dels pares, amb una mirada atenta i respectuosa. A càrrec d'Anna Farré

♥ Centre Cívic de Bonavista

Activitat recomanada per a famílies amb infants de 6 mesos a 2 anys

24 de febrer, dissabte, de 10.30 a 12 h

Preu: 17,50 €

familiART



Vine a gaudir dels colors, les formes i el dibuix en aquest taller on, de manera cooperativa i sobretot familiar, realitzarem un petit mural. A càrrec de Cristina Barral.

♥ Centre Cívic de Bonavista

Activitat recomanada per a famílies amb infants de 7 a 9 anys

Del 10 al 24 de març, cada dissabte, de 10 a 12 h

Preu: 17,50 € (preu dels materials: 15 €)



ES MIRA, ES TOCA I S'OLORA



T'agraden les plantes? Vols aprendre a com tindre'n cura? T'esperem per fer junts senzills projectes de jardineria. Aprenem tècniques de cultiu, coneixerem curiositats de la natura i descobrirem mitjançant la pràctica el jardiner o la jardinera que portem dins! A càrrec de Paola Eliana Oniduka.

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

Activitat recomanada per a famílies amb infants de més de 5 anys

10 de març, dissabte, de 10.30 a 12.30 h

Preu: 22,50 €



BUP, BUP!



En aquest curs us donarem les pautes bàsiques per poder educar el vostre gos jugant, de manera divertida, per millorar el vostre vincle i potenciar les seves habilitats. Tota la família hi participarà per aconseguir-ho. Cal que porteu el vostre gos, és una activitat pràctica. A càrrec de Patrícia Gonçalves

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

Activitat recomanada per a famílies amb infants de més de 5 anys

17 de març, dissabte, de 10 a 11.30 h

Preu: 12,50 €

FEM LA MONA?



Sigues el padri o padrina més original i enguany no compris la mona: vine amb el teu fillol o fillola a fer-la i emporteu-vos-la cap a casa per gaudir-la en família. A càrrec de Griselda Fosch.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

Activitat recomanada per a famílies amb infants de més de 5 anys

26 de març, dilluns, de 10 a 12.30 h

Preu: 27,50 €

AVUI FRUITA!



logurts tunejats, batuts reboníssims, rosques de poma i rollers d'álvocat amb ingredients salats. Innovador i saludable. A càrrec del centre de dietètica Conesedesalud.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

Activitat recomanada per a famílies amb infants de més de 5 anys

10 d'abril, dimarts, de 17.30 a 20 h

Preu: 32,50 €

MÀGIA EN FAMÍLIA



Farem un tastet del món de la màgia. Aprendre a fer-nos els nostres objectes màgics i descobrirem els secrets més ben guardats de la màgia. A càrrec de regalamàgia.com.

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

Activitat recomanada per a famílies amb infants de més de 6 anys

3 de març, dissabte, de 10 a 11.30 h

Preu: 12,50 €

el PATI de MARES i PARES TARRACONINS

IDEES PER EDUCAR

Des del **Pati de Mares i Pares** volem donar recursos i eines de qualitat per educar els infants. Educadors com són pares i mares, avis i àvies, i fins i tot professors i monitors.

Per això hem creat una programació anual estable que inclou un espai de xerrada i de col·loqui. Les xerrades o tallers les imparteixen professionals de l'educació, ja siguin psicòlegs, metges, mestres o pedagogs. L'objectiu és dotar els educadors d'eines que solucionin els problemes que més preocupen en relació amb els infants: límits, obediència, motivació en els estudis, gelosia, alimentació saludable...

El Pati és dinàmic i canviant i s'apropa a la ciutadania. És per això que es desplaça als centres cívics i als espais municipals. El col·loqui que conclou cada sessió del Pati garanteix el diàleg entre professionals i educadors de manera entenedora i pràctica.

Ens agrada escoltar. Per això, si tens propostes de temàtiques o ponents que t'agradaria que vinguessin, escriu-nos un correu a **club@tarraconins.cat** i digues-hi la teva!



FOTOGRAFIA DIGITAL

EL REPORTATGE: COM EXPLICAR HISTÒRIES. NARRATIVA VISUAL



La narrativa visual es basa en la capacitat de la imatge per explicar històries. Mitjançant un discurs visual des d'un punt de vista personal i del món, expliquem petits relats. **Cal tenir coneixements previs de fotografia. Cal portar fotografies.** A càrrec de Foto Ferran.

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

20 de març, dimarts, de 18 a 20 h

Preu: 12,50 €



INICIACIÓ AL RETOC FOTOGRÀFIC



La fotografia cada cop està més a prop de tothom gràcies als smartphones i les càmeres digitals de nova generació. És per això que et proposem conèixer diferents programes d'edició fotogràfica a l'ordinador i així puguem millorar les teves fotografies. **És imprescindible portar ordinador portàtil.** A càrrec de Dynamind.

♥ Centre Cívic de Llevant

Del 10 d'abril al 22 de maig, cada dimarts, de 18.30 a 20 h

Preu: 42,50 €

MACROFOTOGRAFIA I FOTOGRAFIA D'APROXIMACIÓ



Amb l'arribada del bon temps, tot són floretes, animalons i mil i una possibilitats de fotografiar. Si vols aprendre a fer grans fotos d'objectes molt petits, aquest és el teu curs. **Cal tenir coneixements previs de fotografia.** És recomanable portar trípode i un equip fotogràfic que permeti l'opció manual. A càrrec de Jordi Brú.



♥ Centre Cívic de Bonavista

24, 26 i 27 d'abril, dimarts, dijous i divendres, de 19 a 21 h

Preu: 15 €

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.

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

Del 7 al 23 de maig, cada dilluns i dimecres, de 19 a 20.45 h (una de les classes pràctiques es farà el diumenge 13 de maig al matí)

Preu: 38,50 €

CURS INTENSIU DE FOTOGRAFIA



Si sempre has volgut conèixer la teva càmera, utilitzar-la tant en interiors com exteriors i oblidar-te del mode automàtic, en aquest curs treballarem els continguts de Foto I i Foto II de manera intensiva. És recomanable portar trípode i un equip fotogràfic que permeti l'opció manual. A càrrec de Jordi Brú.

♥ Centre Cívic de Bonavista

Del 12 al 26 de maig, cada dissabte, de 9.30 a 13.30 h i de 16 a 19 h

Preu: 55 €

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 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.

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

Del 4 al 20 de juny, cada dilluns i dimecres, de 19 a 20.45 h (una de les classes pràctiques es farà el dissabte 9 de juny al matí)

Preu: 38,50 €



EXPRESSIONIÓ ARTÍSTICA

EXPRESSIONIÓ ARTÍSTICA FANTASIA DE CARNAVAL



Arriba el Carnaval i no podem deixar d'acompanyar la nostra disfressa d'un bon maquillatge. En aquest taller, la Jess Capdevila ens donarà les bases per muntar qualsevol maquillatge de fantasia perquè per Carnaval no passem desapercebuts.

♥ Centre Cívic de Bonavista

2 de febrer, divendres, de 16.30 a 20.30 h

Preu: 17,50 €

TALLER DE CERÀMICA



T'interessa introduir-te en el món de la ceràmica treballant el fang amb tècniques manuals? En aquest curs aprendrem algunes tècniques ceràmiques, donant coneixements i eines a tothom que tingui ganes de conèixer i treballar la ceràmica d'una manera més profunda. A càrrec de Tastets de Fang.

♥ Centre Cívic de Llevant

Del 14 de febrer a l'11 d'abril, cada dimecres.
GRUP A: de 10 a 12.30 h. GRUP B: de 17 a 19.30 h

Preu: 97,50 €



DIBUIX AL NATURAL



T'interessaria aprofundir en el coneixement i la pràctica del dibuix amb model viu? Doncs aquest és el teu taller, on podràs exercitar totes les tècniques del dibuix al natural. **És necessari tenir coneixements avançats de dibuix.** A càrrec de Verònica Bilbao.

♥ Centre Cívic de Llevant

Del 15 de febrer al 26 d'abril, cada dijous, de 10 a 11.30 h

Preu: 28,50 € (els materials i el cost dels models aniran a càrrec de les persones participants)

INICIACIÓ A LA GUITARRA



Aprèn i coneix ritmes i acords senzills per descobrir aquest instrument, i atreix-te a tocar aquella cançó que sempre tens al cap. Cal dur guitarra. A càrrec de Roger Llagostera.

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

Del 16 de febrer al 4 de maig, cada divendres, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 37,50 €

INICIACIÓ AL TEATRE



Petita introducció al món del teatre. Si t'agrada el teatre i vols acostar-te als escenaris, anima't! Fes fora les vergonyes i endinsa't en aquest paper. A càrrec de Genovesa, Narratives Teatral.

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

17 i 24 de febrer, dissabte, de 10 a 13 h

Preu: 17,50 €

INTRODUCCIÓ AL DIBUIX



Vols traslladar un dibuix a un full i no saps com? Aquí aprendràs mètodes per plasmar allò que vulguis representar al paper o a la tela: plantar, encaixar, donar-li valor. Juga i crea amb la línia. A càrrec de Verònica Bilbao.

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

Del 19 de febrer al 14 de maig, cada dilluns, de 15.15 a 16.45 h

Preu: 32 € (els materials aniran a càrrec de les persones participants i en funció de la peça a treballar)

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 la mà d'una professional. Relaxa't, passa-ho bé i comparteix interessos mentre aprens a pintar. A càrrec de Verònica Bilbao.

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

Del 20 de febrer al 15 de maig, cada dimarts.

GRUP A: de 15 a 17 h. GRUP B: de 17.15 a 19.15 h

Preu: 45 € (els materials aniran a càrrec de les persones participants i en funció de la peça a treballar)



TALLER INTEGRAL ARTÍSTIC (TIA)



Vols sentir la sensació de crear les teves pròpies obres d'art amb l'ajuda de diverses tècniques, materials i elements quotidians? Vols que aquests elements es converteixin en els protagonistes de les teves pintures, dibuixos i petites escultures? El TIA és un taller que s'adapta a les teves possibilitats i eines, des d'un pla bidimensional o des d'un espai tridimensional, prenent un punt de vista abstracte o un de concret. En cada trobada treballarem en un projecte artístic segons les possibilitats que ens ofereixin les eines i el material que haurem trobat. A càrrec de Cristina Barral.

♥ Centre Cívic de Bonavista

Del 20 de febrer al 15 de maig, cada dimarts, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 67,50 € (preu dels materials: 15 €)

TALLER DE RESTAURACIÓ DE MOBLES



Tens petits mobles que no utilitzes perquè et semblen vells o passats de moda? Ara pots fer que llueixin com nous o fins i tot que tinguin nous usos. Aprèn tècniques de restauració i decoració de mobles. A càrrec de Verónica Bilbao.

♥ Centre Cívic de Torreforta

Del 21 de febrer al 9 de maig, cada dimecres, de 9.30 a 11.30 h

Preu: 67,50 € (els materials aniran a càrrec de les persones participants i en funció de la peça a treballar)



TALLER DE SCRAPBOOKING



L'scrapbooking consisteix en multitud de processos creatius com ara retallar, enganxar, fer collage i altres tècniques menys conegudes com són el gravat (embossing), l'encunyació, etc. Coneix-les totes en aquest monogràfic! A càrrec de Charo Ortega.

♥ Centre Cívic de Bonavista

Del 21 de febrer al 30 de maig, cada dimecres, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 47,50 € (preu dels materials: 15 €)

♥ Centre Cívic de Torreforta

Del 22 de febrer al 31 de maig, cada dijous, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 47,50 € (preu dels materials: 15 €)



TALLER D'EMMOTLLAT EN FANG



En aquest taller farem un relleu en fang. Aprendre la tècnica de l'emmotllat i el procés de creació mitjançant un motlle de guix. Treballarem amb materials accessibles que us donaran un resultat molt satisfactori. Deixa que la creativitat trobi el camí per expressar-se! A càrrec de Verónica Bilbao.

♥ Centre Cívic de Torreforta

Del 27 de febrer al 24 d'abril, cada dimarts, de 9.30 a 12 h

Preu: 57,50 € (els materials aniran a càrrec de les persones participants i en funció de la peça a treballar)

JOIERIA: TALLER DE CERA PERDUDA

Crea la teva peça de joieria amb diferents textures i relleus utilitzant la tècnica mil·lenària de la cera perduda. T'emportaràs un anell de plata dissenyat per tu mateix/a i que lluirà com cap altre. A càrrec de TUTU – Jesús Martínez San José.

 Centre Cívic de Torreforta

3 de març, dissabte, de 9.30 a 13.30 h

Preu: 52,50 € (preu dels materials: 25 €)

TALLER DE GUIÓ

Taller de guió cinematogràfic de curtmetratges de ficció a càrrec del director i guionista del llargmetratge El dulce sabor del limón, David Aymerich.

 Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

6, 8, 13 i 15 de març, dimarts i dijous, de 18 a 20 h

Preu: 25 €

GÒSPEL

Si t'agrada cantar i tens ganes d'aprendre música d'una manera diferent i divertida, aquest és el teu curs. Farem un tastet d'aquest gènere musical tan desconegut al nostre país i assajarem un petit repertori de cançons. Endinsa't al món del gòspel! **No cal tenir coneixements de solfeig ni de música.** A càrrec d'Aula Músics.

 Centre Cívic de Torreforta

Del 9 de març al 18 de maig, cada divendres, de 19 a 20.30 h

Preu: 62 €

TERRA, AIGUA I FOC – Taller de ceràmica

Introdueix-te en el coneixement del fang i a treballar-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 de Llevant

7 i 21 d'abril, dissabte, de 10 a 13 h

Preu: 57,50 €

SALUT I BENESTAR

IOGA

El ioga, utilitzant tècniques de respiració senzilles, pretén desbloquejar tensions corporals i augmentar la salut i la vitalitat mitjançant la consciència de la unitat entre cos i ment. A càrrec de Mònica Burgaleta i Ana Garrido.

 Centre Cívic de Llevant

Del 5 de febrer al 14 de maig, cada dilluns.

GRUP A: de 15.30 a 16.45 h

Del 7 de febrer al 9 de maig, cada dimecres

GRUP B: de 18.45 a 20 h

Preu: 35 €

 Centre Cívic de Sant Salvador

Del 13 de febrer al 17 de maig, cada dimarts i dijous, de 9.30 a 10.45 h

Preu: 62 €



DANSA DEL VENTRE I BOLLYWOOD



La dansa del ventre afavoreix l'equilibri psicoemocional i reforça la confiança personal, a més d'ajudar a alliberar tensions. Amb tots aquests beneficis, no esperis més a inscriure-t'hi! A càrrec d'Iris Pérez.

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

Del 6 de febrer al 14 de juny, cada dimarts i dijous, de 15.15 a 16.15 h

Preu: 85 €

TAITXÍ



El taitxí és un art mil·lenari que té l'origen a l'Àsia. Et convidem a incloure'l com a mitjà de relaxació. A càrrec de Joan Prats.

♥ Centre Cívic de Torreforta

Del 6 de febrer al 22 de maig, cada dimarts, de 19.15 a 20.30 h

Preu: 32 €

MINDFULNESS



El mindfulness o atenció plena és una habilitat adquirible i millorable que ens permet ser plenament conscients de cada moment i saber què passa dins nostre i al nostre voltant, d'una manera conscient i intencionada. En aquest taller reforçarem habilitats que contribueixen a l'equilibri emocional. A càrrec de Gabriela Baldini.

♥ Centre Cívic de Llevant

Del 14 de febrer al 21 de març, cada dimecres, de 10.30 a 11.30 h

Preu: 28,50 €

TXIKUNG (QI GONG)



Qi és una paraula xinesa que vol dir 'energia vital' i gong vol dir 'treball'. Així doncs, qi gong vol dir 'treballar amb l'energia vital per millorar la salut i l'harmonia del cos i de la ment'. Això s'aconsegueix sintonitzant el moviment, la respiració i la concentració. A càrrec d'Enric Gil.

♥ Centre Cívic de Torreforta

Del 15 de febrer al 24 de maig, cada dijous, de 18.45 a 19.45 h

Preu: 38,50 €

DEFENSA PERSONAL



Vine a conèixer els secrets de la defensa personal. Aprenderàs tècniques dissenyades per emprar el mínim esforç físic i aconseguir la màxima eficàcia possible en cas d'haver-te de defensar. Treballarem com cal actuar en cas de patir una agressió en el nostre dia a dia. **S'ha de portar roba còmoda.** A càrrec d'Enric Gil.

♥ Centre Cívic de Llevant

Del 16 de febrer al 16 de març, cada divendres, de 17 a 19 h

Preu: 37,50 €



IOGA PER A EMBARASSADES



El ioga, en aquesta etapa tan important per a la dona, treballa per afavorir la flexibilitat i l'estirament de tot el cos, especialment l'esquena, els malucs i la pelvis, així com per afrontar els canvis emocionals i connectar amb el nadó a través de la respiració i la meditació. Aquesta activitat es pot fer des del primer trimestre fins al final de l'embaràs, sempre que hi hagi consentiment del metge. A càrrec d'Ana Garrido (San Raj Kaur).

♥ Centre Cívic de Bonavista

Del 16 de febrer al 23 de març, cada divendres de 19.30 a 20.45 h

Preu: 27,50 €

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA



La gimnàstica hipopressiva ofereix grans beneficis posturals i d'equilibri i prevé la incontinència urinària, entre altres beneficis, ja que es treballa el to natural del múscul abdominal més profund. Contraindicat per a persones amb hipertensió o cardiopaties. A càrrec de Maria Dalmau.

♥ Centre Cívic de Llevant

Del 21 de febrer al 2 de maig, cada dimecres.

GRUP A: de 15.30 a 16.30 h. **GRUP B:** de 16.30 a 17.30 h

Preu: 25 €

♥ Centre Cívic de Bonavista

Del 23 de febrer al 4 de maig, cada divendres, de 12 a 13 h

Preu: 25 €

TALLER D'AUTOMAQUILLATGE PERSONALITZAT



Aprèn a maquillar-te segons la teoria del color i les teves faccions. Coneix els secrets de la tècnica del contouring (clarobscur). A càrrec de Jess Capdevila.

♥ Centre Cívic de Bonavista

Maquillatge de dia: 22 de febrer, dijous, de 17 a 21 h

Preu: 17,50 €

♥ Centre Cívic de Bonavista

Maquillatge de nit: 22 de març, dijous, de 17 a 21 h

Preu: 17,50 €



ECOLOGIA I SOSTENIBILITAT

VA DE GOSSOS. INTRODUCCIÓ A L'ENSINISTRAMENT I A L'EDUCACIÓ CANINA



En aquest curs, en la sessió teòrica s'aprendrà la metodologia d'aprenentatge dels gossos, tècniques per resoldre els problemes de conducta, la interacció en la comunicació amb la teva mascota, etc. I en la sessió pràctica es treballaran l'obediència bàsica i les seves habilitats i com aconseguir que no estiri la corretja. No us perdeu, animeu-vos! A càrrec de Patrícia Gonçalves.

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

23 de febrer, divendres, de 19 a 20.30 h, sessió teòrica sense el gos

24 de febrer, dissabte, de 10 a 11.30 h, sessió pràctica amb el gos

Preu: 22,50 €

TALLER DE JARDINERIA URBANA A LA PRIMAVERA



Coneix la cura i les tasques de jardineria necessàries a la primavera. Identifica les plagues més comunes i els tractaments fitosanitaris preventius-curatius bàsics. Descobreix el cultiu de les plantes bulboses i aromàtiques, la propagació d'esqueixos i els sistemes de reg en torreta. A càrrec de Paola Eliana Oniduka.

♥ Centre Cívic Sant Salvador

6 d'abril, divendres, de 10 a 12.15 h

Preu: 27,50 €

FES-T'HO TU MATEIX

TALLER DE PINTACARES



Aprèn tots els trucs i tècniques pictòriques de l'art del face-painting amb les explicacions i la demostració en viu del pas a pas de diversos dissenys de maquillatges per a infants. A càrrec de Jess Capdevila, de This Is Makeup.

♥ Centre Cívic de Llevant

16 de febrer, divendres, de 16.30 a 20.30 h

Preu: 17,50 €

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, fer sargits... Per fi t'ho podràs fer tu mateix/a! A càrrec d'Olivia Garzón.

♥ Centre Cívic de Torreforta

Del 20 de febrer al 20 de març, cada dimarts, de 17 a 20 h

Preu: 52,50 €





PATRONATGE: PAS A PAS



En aquest curs et donarem les instruccions pas a pas per treure patrons comercials de les revistes especialitzades, i aprendrem a muntar-los per després poder confeccionar una peça de roba. Aquest curs està pensat tant per a persones principiants com per a qui ja tingui experiència. A càrrec d'Olivia Garzón.

Centre Cívic de Llevant

Del 8 al 22 de març, cada dijous, de 17.30 a 20.30 h

Preu: 42,50 €

TUNEJA LA TEVA ESTORA!



Marca la diferència amb una estora totalment única i personalitzada. Seràs l'enveja de tot el replà! En aquest taller aprendrem a treballar amb les pintures amb esprai i plantilles, a més de reconèixer quina és la pintura més adequada per a diferents superfícies i quina és la millor manera d'aplicar-hi l'esprai. A càrrec de Javi, de Yonolotiraria.

Centre Cívic de Sant Salvador

13 de març, dimarts, de 18 a 19.30 h

Preu: 32,50 €

COSIR DESCOSITS: SEGON NIVELL



Si ja et defenses amb el fil i l'agulla i vols millorar la tècnica i col·locar cremalleres, butxaques, sargits manuals o bé confeccionar el coll i el puny d'una camisa, no et perdis aquest curs on la creativitat i els fils seran els protagonistes. A càrrec d'Olivia Garzón.

Centre Cívic de Torreforta

Del 3 al 24 d'abril, cada dimarts, de 17 a 20 h

Preu: 52,50 €

TALLER DE PEDRERIA



Coneixes les diferents maneres d'aplicació de la pedreria i els lluentons? En aquest taller n'aprendrem de manera gradual fins a fer-ne una aplicació real a les teves peces de roba. A càrrec d'Olivia Garzón.

Centre Cívic de Llevant

Del 5 al 26 d'abril, cada dijous, de 17.30 a 20.30 h

Preu: 42,50 €

TALLER DE DECORACIÓ DE MIRALLS



Tres superfícies iguals però tres acabats totalment diferents. Transformarem uns miralls amb découpage, chalk paint envellit i marbrejat. Potser aquestes tres tècniques et resulten desconegudes, però una vegada acabis aquest taller les dominaràs per poder aplicar-les a qualsevol altre objecte de casa teva. Un taller molt divertit i creatiu. Te'l deixaràs perdre? A càrrec de Javi, de Yonolotiraria.

Centre Cívic de Sant Salvador

24 d'abril, dimarts, de 18 a 20 h

Preu: 32,50 €

INICIACIÓ A LA MÀQUINA DE COSIR



Tens una màquina de cosir però no saps què fer? T'ensenyarem de manera molt senzilla com funciona i quines són les seves prestacions. Si vols, pots portar la teva màquina de casa. A càrrec d'Olivia Garzón.

Centre Cívic de Torreforta

8 i 15 de maig, dimarts, de 17 a 20 h

Preu: 27,50 €

AULES DE DINAMITZACIÓ INFORMÀTICA: CÍVICS LAB

La Xarxa de Centres Cívics de Tarragona incorpora com a novetat, els **CÍVICS LAB**, un projecte de dinamització de les aules d'informàtica dels diferents equipaments de la ciutat que, conjuntament amb el Punt Òmnia present al Centre Cívic de Torreforta, tenen l'objectiu d'atansar la informàtica i la tecnologia a la ciutadania, amb la següent proposta de cursos:

OFIMÀTICA BÀSICA



Vine amb nosaltres a conèixer els diferents programes d'ofimàtica com són el Word, l'Excel, l'Outlook, etc., i treu el màxim rendiment dels teus documents. A càrrec d'Olbi Computer.

♥ Centre Cívic de Bonavista

Del 8 de febrer al 22 de març, cada dijous, de 19 a 20.30 h

Preu: 27,50 €

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

Del 5 d'abril al 17 de maig, cada dijous, de 17.30 a 19 h

Preu: 27,50 €

CURS BÀSIC DE WINDOWS



Si t'has fet un tip de treure-li la pols però encara no saps ni com s'encén, en aquest curs aconseguirem que perdís la por i aprenguis a moure't en l'entorn Windows de manera fàcil i divertida. A càrrec d'Olbi Computer.

♥ Centre Cívic de Bonavista

Del 13 de febrer al 20 de març, cada dimarts, de 19 a 20.30 h

Preu: 22,50 €

TAULETES I TELÈFONS INTEL·LIGENTS



T'acabes de comprar un smartphone o una tauleta tàctil i no saps per on començar? En aquest taller aprendrem des de zero a fer servir el nostre telèfon o tauleta i descobrirem les seves prestacions (navegar per Internet, correu electrònic...). A càrrec d'Olbi Computer.

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

Del 19 de febrer al 19 de març, cada dilluns, de 10 a 11.30 h

Preu: 17,50 €

DISSENYA LA TEVA REALITAT VIRTUAL - IMPRESSIÓ 3D



Descobreix la tecnologia que està revolucionant el món i que ha permès que la fabricació d'objectes ja no es limiti només a les grans indústries. Estem parlant de la impressió 3D, mitjançant la qual podem materialitzar tota mena de figures prèviament dissenyades. A càrrec de Dynamind.

♥ Centre Cívic de Torreforta

Del 20 de febrer al 20 de març, cada dimarts, de 17.30 a 19 h

Preu: 32,50 €

TRÀMITS I GESTIONS



Si ets dels que els fa mandra sortir de casa per fer gestions, en aquest curs t'ajudarem a aprendre a gestionar els tràmits en línia de les institucions públiques més properes (Ajuntament, Seguretat Social, etc.). A càrrec d'Olbi Computer.

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

Del 21 de febrer al 21 de març, cada dimecres, de 10 a 11.30 h

Preu: 17,50 €

IDIOMES

Si els idiomes són la teva assignatura pendent, t'ho posem fàcil. Et proposem fer un tastet de l'idioma que et cridi més l'atenció. Podràs aprendre vocabulari i gramàtica i practicar la pronunciació en un ambient lúdic i dinàmic. Vine sense vergonya i amb ganes d'aprendre!

INTRODUCCIÓ A L'ANGLÈS



♥ Centre Cívic de Bonavista

Del 19 de febrer al 7 de maig, cada dilluns, de 19.30 a 21 h

Preu: 25 €



INTRODUCCIÓ AL PORTUGUÈS



♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

Del 26 de febrer al 21 de maig, cada dilluns, de 19 a 20.30 h

Preu: 25 €

INTRODUCCIÓ AL XINÈS



♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

Del 28 de febrer al 9 de maig, cada dimecres, de 19.15 a 20.45 h

Preu: 25 €

INTRODUCCIÓ A L'ALEMANY



♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

De l'1 de març al 10 de maig, cada dijous, de 18.30 a 20 h

Preu: 25 €

INTRODUCCIÓ A L'ITALIÀ



♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

De l'1 de març al 10 de maig, cada dijous, de 19.15 a 20.45 h

Preu: 25 €

CONVERSA EN ANGLÈS



Si tens nocions d'anglès per poder mantenir una conversa però no tens la possibilitat de practicar o et frenen els dubtes, aquest curs és per a tu! Vine a treure't la vergonya i a practicar d'una manera dinàmica i divertida!. A càrrec de Sarai Casas.

♥ Centre Cívic de Torreforta

De l'1 de març al 17 de maig, cada dijous, de 19.15 a 20.45 h

Preu: 25 €



CUINA I GASTRONOMIA

CUINA D'HIVERN: DESCONSTRUÏM RECEPTES CLÀSSIQUES



Renovarem les receptes de tota la vida amb les últimes tendències de la cuina moderna. Farem arròs negre de sèpia i llagostins amb carxofes i pèsols, i conill amb caragols i peus de porc. A càrrec de Xavier Florensa.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

12 i 13 de febrer, dilluns i dimarts, de 17.30 a 20 h

Preu: 25 €



PANS DIVERTITS SENSE GLUTEN



Introducció a les nocions bàsiques per fer pa sense gluten. Farem pa amb diferents ingredients i formes: pa d'olives, pa de ceba i pa de nous. A càrrec de Mònica Roig.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

15 de febrer, dijous, de 16 a 18.30 h

Preu: 11,75 €

PLAT ÚNIC SALUDABLE



Us volem presentar un nou concepte de menjar saludable, on la clau està en la proporció dels aliments al plat. Elaborarem tres exemples originals del que seria un plat únic saludable. A càrrec de Concepció Bardaji.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

22 de febrer, dijous, de 17.30 a 19 h

Preu: 15 €

CEVICHE I TÀRTAR



En aquest curs aprendràs les diferents maneres de preparar un ceviche i la gran varietat de productes amb els quals podem fer un tàrtar. A càrrec de Leo Vidal.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

26 de febrer, dilluns, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 35 €

TÀPERS DE DILLUNS A DIVENDRES



Aprendrem a planificar un menú setmanal per endur-nos-el i menjar fora de casa. Serà sa, bo i bonic. A càrrec del centre de dietètica Conesedesalud.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

27 de febrer, dimarts, de 18 a 20 h

Preu: 22 €



SABORS MEXICANS AMB PRODUCTES MEDITERRANIS



Ens endinsarem en els sabors mexicans amb ingredients típics de la cuina mediterrània a través de la cuina de fusió. A càrrec de Leo Vidal.

Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

6 de març, dimarts, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 35 €

CURS DE PA: 3 EN 1



Si heu fet el curs de pa bàsic o teniu experiència domèstica fent pans i criant massa mare, teniu l'oportunitat d'aprendre a fer tres pans en una tarda: pa de pagès, pa de motlle i pa de sègol. Pastarem i ens embrutarem les mans, no t'ho deixis perdre. A càrrec de PanarresTGN.

Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

8 de març, dijous, de 18 a 20.30 h

Preu: 28,50 €

REINVENTEM LES POSTRES DE DIUMENGE



Els diumenges sempre toquen postres especials com les lioneses i els braços de gitano, que no només poden ser de trufa o nata. T'animes a preparar-les amb crema de toffee, mousse de llimona, compota de poma i crema de mascarpone? A càrrec d'Alba Molas.

Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

12 de març, dilluns, de 17 a 20h

Preu: 15 €

FORMATGE: COM ES FA I TAST



El formatge és un ingredient molt present a la cuina mediterrània, però sabem com es fa? Veurem com passar de la llet al formatge, amb degustació final. A càrrec de Francesc Lladó.

Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

13 de març, dimarts, de 18 a 20 h

Preu: 25 €

CUINA FUSIÓ DE PRIMAVERA



Passat el temps de fredor i poques hores de llum, arriba la primavera. Aprendrem a representar aquest canvi d'estació a la taula, incloent-hi colors i un nou sabor provinent de la cuina asiàtica. Farem pastisset de lluç i llagostí amb fenoll i pebrot del piquillo. A càrrec de Xavier Florensa.

Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

19 de març, dilluns, de 17.30 a 20 h

Preu: 11,75 €

BÀSIC DE PASTISSOS SENSE SUCRE



Farem coc, galetes i creps amb crema d'avellanes i cacau. Tot amb ingredients saludables i fàcils d'obtenir. A càrrec del centre de dietètica Conesedesalud.

Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

20 de març, dimarts, de 18 a 20 h

Preu: 22 €



GALETES SALUDABLES



Presentarem diferents ingredients amb els quals podem fer galetes, i en farem de cruixents de llavors, de salades d'orenga, snacks d'olives, galetes dolces de quinoa i barretes de fruits secs. A càrrec de Mònica Roig.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

22 de març, dijous, de 16 a 18 h

Preu: 11,75 €

CUINA DE LA FRUITA DOLÇA



La fruita és un dels aliments més presents en el nostre dia a dia. Acostumem a consumir-la com a postres o entre hores, i sovint oblidem que podem incloure-la en els plats principals. Farem rap amb llagostins i cloïsses amb peres amb gingebre. A càrrec de Xavier Florensa.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

9 d'abril, dilluns, de 17.30 a 20 h

Preu: 11,75 €

CUINA DEL FOIE



Parlarem de l'origen del foie, i de com comprar-lo, netejar-lo i preparar-lo (mig cuit, saltat i en encenalls). A càrrec de Francesc Lladó.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

12 d'abril, dijous, de 18 a 20 h

Preu: 25 €

APERITIUS VEGETARIANS



Farem endívia amb hummus de remolatxa, coca de recapte, tabule de quinoa, crestes de carabassa i formatge de cabra i cruixents de cigrons. A càrrec d'Alba Molas.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

16 i 17 d'abril, dilluns i dimarts, de 17 a 20 h

Preu: 22 €

BOMBONS DOLÇOS I SALATS



Presentació d'idees d'ingredients per elaborar bombons dolços i salats: pernil i formatge, formatge amb raïm i nous, botifarra, pastanaga i coco, trufes, etc. A càrrec de Mònica Roig.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

19 d'abril, dijous, de 10 a 12 h

Preu: 11,75 €

ARROSSOS



Parlarem i posarem en pràctica els diferents tipus d'arrossos (caldós, sec, al forn, melós) i les diverses varietats per fer-lo (rodó, bomba, carneroli). A càrrec d'Agustín Ferreres.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

25 i 26 d'abril, dimecres i dijous, de 10 a 12.30 h

Preu: 28,50 €

CUINA AMB WOK - NOVES RECEPTES



El wok està a mig camí entre una paella i una olla. S'hi pot cuinar de tot: carabassons, pastanagues, cebes, albergínies, espinacs, tires de carn, pasta, gambes o peixos sencers. A càrrec d'Helena Costa.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

15 i 16 de maig, dimarts i dimecres, de 18 a 20 h

Preu: 18,50 €

CUINA D'ESTIU: CUINA UN DIA I MENJA SET DIES



S'explicaran diverses receptes de cuina d'estiu. Aprendre a preparar les bases dels plats de tota una setmana havent cuinat un únic dia. A càrrec de Francesc Lladó.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

17 de maig, dijous, de 18 a 20 h

Preu: 25 €

PASTISSOS DE DISSENY - NOVES RECEPTES



Dona un toc sofisticat i elegant als teus pastissos de sempre seguint les últimes tendències de decoració de rebosteria. Aprendre de manera pràctica tècniques i trucs des de zero. A càrrec d'Alba Molas.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

21 i 22 de maig, dilluns i dimarts, de 17 a 19.30 h

Preu: 25 €

COQUES DE SANT JOAN



La nit del 23 de juny no poden faltar els petards, però encara menys la típica i tan esperada coca de Sant Joan. Enguany tothom dirà que ha quedat més bona que mai, i l'hauràs fet tu! A càrrec de PanarresTGN

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

5 de juny, dimarts, de 18 a 20.30 h

Preu: 28,50 €

DIM SUM - NOVES RECEPTES



El dim sum, en la gran majoria dels casos, és un plat lleuger, capaç de combinar una infinitat de sabors i matisos diferents en un sol mos. Originari de la cuina cantonesa i acompanyant per antonomàsia del te, admet infinites preparacions. A càrrec d'Helena Costa.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

7 de juny, dijous, de 10 a 12 h

Preu: 18,50 €





SERVEIS QUE FAN PER TU



Si busques feina, ens pots trobar als següents punts d'atenció del Servei d'Orientació i Intermediació Laboral:

- Espai Tabacalera - avinguda Vidal i Barraquer, M1
- Centre Sociocultural de la Part Alta - c. de Puig d'en Pallars, s/n
- Espai de Trobada de Campclar - c. del Riu Llobregat, 10
- Centre Cívic de Bonavista - c. Onze, 13
- Centre Cívic de Torreforta - pl. del Tarragonès, s/n
- Oficina Jove del Tarragonès - pl. de la Imperial Tàrraco, 1

T'oferim acompanyament a la inserció laboral amb personal tècnic especialitzat, borsa de treball, aula de cerca de feina, certificats de professionalitat, cursos, tallers i càpsules formatives.

La nostra prioritat és ajudar-te a desenvolupar el teu projecte professional.

Si ets emprenedor/a o tens una empresa, a l'Espai Tabacalera t'oferim:

- Assessorament i orientació
- Formació per a la creació i la gestió d'empreses
- Programes d'acceleració empresarial
- Premis Empresa

Podeu estar al corrent de les càpsules que acollirem als Centres Cívics a través de les nostres Xarxes Socials

Consulta les nostres activitats a

<http://tarragonaimpulsa.tarragona.cat>.

Més informació:

av. Vidal i Barraquer, M1 - Tel. 977 243 609

tarragonaimpulsa@tarragona.cat



ACTIVITATS PUNT OMNIA TORREFORTA

Gener - Abril 2018

DILLUNS

- 9.30 h a 10.30 h Taller Smartphone
- 10.30 h a 11.30 h Llegim i escrivim
- 11.30 h a 12.30 h Treballem la memòria
- 15.30 h a 17 h Informàtica bàsica
- 17 h a 18 h Espai nens. Vine, fem deures i juguem
- 18 h a 19 h Espai joves

DIMARTS

- 9.30 h a 10.30 h Busquem feina!
- 10.30 h a 12.30 h Informàtica bàsica

DIMECRES

- 9.30 h a 12.30 h Ofertes de feina amb l'SMO

DIJOUS

- 9.30 h a 11.30 h Fem el nostre Currículum
- 15.30 h a 17 h Taller Smartphone

DIVENDRES

- 12 h a 15 h Portes Obertes

AVVP Torreforta

Plaça de Tarragonès s/n

Tel. 977 550 229/977 544 829

torreforta@xarxa-omnia.org





EXPOSICIONS

"35 anys: una motxilla plena de records. Un repàs històric dels 35 anys d'escoltisme i guiatge a Tarragona". AEIG Xaloc de Tarragona

- ♥ Centre Sociocultural de la Part Alta.
Del 19 de febrer al 4 de març

"Dibuixos de retrat: amics, família i veïns i veïnes del barri". Antonia Aguilera

- ♥ Centre Cívic de Sant Salvador. Del 5 al 24 de febrer

Tabacalera - Plataforma Oppida

- ♥ Centre Cívic de Llevant. Del 5 al 24 de febrer
- ♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Del 5 al 24 de març

Drets dels infants - Cooperació

- ♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Del 5 al 24 de febrer
- ♥ Centre Sociocultural de la Part Alta. Del 5 al 24 de març
- ♥ Centre Cívic de Sant Salvador. Del 3 al 21 d'abril
- ♥ Centre Cívic de Torreforta. Del 30 d'abril al 19 de maig
- ♥ Centre Cívic de Bonavista. Del 29 de maig al 16 de juny

Fes reflexionar Tarragona - AAET

- ♥ Centre Cívic de Torreforta. Del 5 al 24 de febrer
- ♥ Centre Cívic de la Part Alta. Del 3 al 21 d'abril
- ♥ Centre Cívic de Llevant. Del 29 de maig al 16 de juny

Exposició de pintura de l'Associació d'Amics de la Pintura de Sant Salvador. Curs 2017-2018

- ♥ Centre Cívic Municipal de Sant Salvador.
Del 29 de maig al 16 de juny

El Fotògraf Convidat 2017

- ♥ Centre Cívic de Torreforta. Del 5 al 24 de març
- ♥ Centre Cívic de Bonavista. Del 3 al 21 d'abril
- ♥ Centre Cívic de Llevant. Del 30 d'abril al 19 de maig
- ♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau.
Del 29 de maig al 16 de juny

"En record de Joan Antònio i Guàrdias (Tarragona, 1890-1967). En el 50è aniversari de la seva mort"

- ♥ Centre Cívic de Bonavista. Del 5 al 24 de març
- ♥ Centre Cívic de Llevant. Del 3 al 21 d'abril
- ♥ Centre Sociocultural de la Part Alta.
Del 30 d'abril al 19 de maig

Mostra exposició dels treballs de l'alumnat del curs de dibuix i pintura de l'ACR. Curs 2017 -2018

- ♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Del 3 al 21 d'abril

"Els focs des de dins". Jordi Brú

- ♥ Centre Cívic de Sant Salvador. Del 30 d'abril al 19 de maig
- ♥ Centre Cívic de Torreforta. Del 29 de maig al 16 de juny
- ♥ Centre Sociocultural de la Part Alta.
Del 25 de juny al 14 de juliol

"Enfortim la capacitat de resposta de 21 comunitats indígenes davant de desastres naturals a Guatemala" Cooperació i Mans Unides

- ♥ Centre Cívic de Bonavista. Del 2 al 24 de febrer
- ♥ Centre Cívic de Sant Salvador. Del 5 al 24 de març
- ♥ Centre Cívic de Torreforta. Del 3 al 24 d'abril

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

INFORMACIÓ I SUPORT A LA INSCRIPCIÓ

- **Inscripcions del 18 de gener al 2 de febrer** al web <http://centrescivics.tarragona.cat>. No s'efectuaran, en cap cas, inscripcions o reserves per telèfon.
- **50 % de descompte**, no acumulable, en totes les activitats organitzades per la Xarxa de Centres Cívics per a:
 - Persones aturades o pensionistes.
 - Persones amb el carnet TarragonaJove.
 - Persones amb el carnet del Club dels Tarraconins.
- El preu de les activitats familiars inclou l'assistència d'un adult i un infant.
- Durant les festes de Setmana Santa (del 26 de març al 2 d'abril) no es farà cap curs monogràfic, llevat del curs de cuina **Fem la mona?**
- En el cas que els materials vagin a banda, s'han d'abonar el dia que comença el taller. En els tallers de **pintura, introducció al dibuix, emmotllat en fang i restauració de mobles**, el cost dels materials dependrà de la peça que es treballi.
- A les persones que facin cursos d'idiomes se'ls lliurarà un certificat en cas que hagin 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 faci el taller.
- Trobareu més informació a qualsevol dels centres cívics de la Xarxa.

SUSPENSÍO 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 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.



centrescivics.tarragona.cat



www.facebook.com/CentresCivicsTarragona



www.instagram.com/centrescivictgn
@CentresCivicsTGN

Etiqueta les teves fotos amb:
#CentresCivicsTGN
#FanXTU

Comparteix i guanya! Ara si comparteixes a les xarxes socials amb **#CentresCivicsTGN** i **#FanXTU** les teves experiències a la Xarxa de Centres Cívics pots guanyar grans premis - Consulta les bases al web.



NOTES

Blank lined area for notes on page 52.

Blank lined area for notes on page 53.



**Institut Municipal
de Serveis Socials**
som al teu costat

 **Tarragona
impulsa**
formació - ocupació - empresa




Xarxa òmnia