

**CVIX //**

Xarxa de Centres Cívics  
de TARRAGONA

**FAN  
PER TU**

# ACTIVITATS 2017

## HIVERN / PRIMAVERA

# CENTRES CÍVICS

TRFT//

SANSA//

LLVNT//

BVST//

PA//

SPISP//



## CONTINGUTS //

**PRESENTACIÓ # 3**

**ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA # 4**

**LUDOTEQUES # 6**

**CURSOS I ACTIVITATS # 8**

**EXPOSICIONS # 32**

**INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS # 34**

**WEB I XARXES SOCIALS # 35**

**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

**LLVNT //** Centre Cívic de LLEVANT



Novetat



Activitat familiar



Activitat infantil



Activitat del Campus Extens de la URV  
Antena del coneixement de Tarragona

## PRESENTACIÓ //

L'any 1988, Tarragona va ser una de les ciutats pionera a Catalunya en apostar pel Centres Cívics com a equipaments socio-culturals de proximitat. Amb els Centres Cívics de Torreforta i Bonavista, la nostra ciutat donava el primer pas d'una història d'èxit que ens porta fins al dia d'avui. Des del seu inici, aquests equipaments municipals han jugat un paper fonamental en tant que nucli de vida social, cultural, formativa i reivindicativa a cadascun del barris, sense oblidar que han contribuït al diàleg, la cohesió ciutadana i la dinamització social.

Ara, quasi trenta anys després, fa goig veure com tots el dies, en diferents horaris, tarragonins i tarragonines de totes les edats van a qualsevol dels sis Centres Cívics de la nostra ciutat per realitzar activitats de tots tipus però, sobretot, a relacionar-se amb els seus veïns i veïnes disposats a compartir temps, lleure i experiències.

En aquesta guia d'activitats de la Xarxa de Centres Cívics de Tarragona de la temporada Hivern - Primavera, trobareu el detall de tot allò que s'hi pot fer, així com horaris i programacions detallades. Voldria destacar que una bona part d'aquestes estan pensades per usuaris infantils i per dur-les a terme amb tota la família, de manera que pares i fills podreu gaudir del lleure conjuntament i en un equipament públic.

Aquesta és la nostra forma de treballar, des de la consciència cívica i amb l'objectiu de afavorir la bona convivència entre tota la ciutadania.

**Josep Fèlix Ballesteros**  
Alcalde de Tarragona



## **BVST // Centre Cívic de BONAVISTA**

C/ Onze, 13  
43100 Bonavista (Tarragona)

**977 550 231**

[ccbonavista@tarragona.cat](mailto:ccbonavista@tarragona.cat)

Horaris (hivern):  
de dilluns a divendres, de 9 a 21  
h, i dissabtes, de 9 a 14 h



## **LLVNT // Centre Cívic de LLEVANT**

C/ Major, s/n  
43007 Monnars (Tarragona)

**977 506 469**

[cclevant@tarragona.cat](mailto:cclevant@tarragona.cat)

Horaris (hivern):  
de dilluns a divendres, de 15 a  
21 h



## **PA // Centre Sociocultural de la PART ALTA**

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

**977 221 009**

[ccpartalta@tarragona.cat](mailto: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

## **SANSA // Centre Cívic de SANT SALVADOR**

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

**977 521 133 - 977 521 166**

[ccssalvador@tarragona.cat](mailto:ccssalvador@tarragona.cat)

Horaris (hivern): de dilluns  
a divendres, de 9 a 21 h, i  
dissabtes, de 9 a 14 h



## **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](mailto:ccsantpere@tarragona.cat)

Horaris (hivern): de dilluns  
a divendres, de 9 a 21 h, i  
dissabtes, 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](mailto:cctorreforta@tarragona.cat)

Horaris (hivern): de dilluns  
a divendres, de 9 a 21 h, i  
dissabtes, de 9 a 14 h



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!

LUDOTEQUES  
**CVIX //**  
Xarxa de Centres Cívics  
de TARRAGONA

**FAN  
PER TU**

## ■ LUDOTECA DEL CENTRE CÍVIC DE SANT SALVADOR

De dilluns a divendres, de 16.45 a 19.15 h

## ■ LUDOTECA DEL CENTRE CÍVIC DE BONAVISTA

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 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 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 I ACTIVITATS



## ACTIVITATS INFANTILS I FAMILIARS //

### // LEGO FAMILY ■

En aquesta activitat, pares i fills podran muntar i programar un robot basat en peces de Lego, aprendre conceptes complexos a partir de l'experiència adquirida i completar reptes pràctics i divertits. Taller dirigit a infants a partir de 7 anys. A càrrec de Dynamind.

// Del 4 de febrer al 4 de març, cada dissabte, de 10 a 12 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 42,50 €.

### // CORAL FAMILIAR ■



Anima't amb el teu infant (a partir de 6 anys) a formar part d'una coral i divertiu-vos cantant! A càrrec d'Aula de Músics.

// Del 8 de febrer al 5 d'abril, cada dimecres, de 18.30 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 55 €.

### // MASSATGE PER A NADONS ■



Vine amb el teu nadó (de 0 a 24 mesos) 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.

// Del 9 de febrer al 9 de març, cada dijous, de 17.30 a 18.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 32,50 €.

### // TALLER DE MUNTATGE D'UN RELLOTGE DE POLSERA ■

Alguna vegada has comptat quants cops al dia consultes quina hora és? A partir d'ara, cada vegada que ho facis podràs recordar l'experiència d'haver creat i dissenyat el teu propi rellotge. T'ensenyarem com muntar un aparell electrònic i després programar-lo, entenent millor el seu funcionament. No calen coneixements previs de programació o tecnologia, començarem des de zero. És imprescindible portar ordinador portàtil personal. A càrrec de Dynamind.

// 10 de febrer, divendres, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 12,50 € (preus dels materials: 30 €).

### // GLOBOFLÈXIA ■

Els globus són imprescindibles per a una festa infantil, una sorpresa o simplement una estona de diversió. Vine i aprèn a fer formes per ser el rei de la festa! Activitat recomanada per a famílies amb infants de més de 6 anys. A càrrec de Regalamagia.com.

// 11 de febrer, dissabte, de 10.30 a 13.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 15 €.

### // LA TACA MACA ■

La tinta xinesa és una tècnica molt expressiva, ideal per aprendre a desenvolupar una activitat creativa en família. En aquest taller, amb els vostres infants, veureu i aprendreu les possibilitats creatives que ens aporten l'aigua, la tinta i el paper. A càrrec d'Enric Llevat.

// 17 de febrer, divendres, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 27,50 €.

### // FESTES D'ANIVERSARI SALUDABLES ■

Voleu aprendre a preparar una taula d'aniversari saludable? Doncs apa, agafeu els davantals i veniu amb els vostres nens a cuinar "Un aniversari saludable". Farem receptes bones, divertides, originals i saludables. Involucrar els petits en la seva preparació farà que gaudeixin més de la festa i que no deixin ni una engruna. Cuinarem i tastarem quatre receptes i un pastís i us endureu un receptari que us servirà de guia per a la vostra pròxima celebració. Adreçat a infants de 6 a 9 anys i un adult per cada infant. A càrrec de la dietista Yolanda Anfrons, de ConesedeSalud.



// 18 de febrer, dissabte, d'11 a 12.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 32,50 €.

### // LUDOBABY ■

Espai familiar per a nadons de 0 a 3 anys, que podran gaudir i desenvolupar-se mitjançant el joc en un espai per compartir amb els amics, amb la família i amb el personal especialitzat que us orientarà en tot moment.

// Del 2 al 30 de març, cada dijous, de 9.30 a 11.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: gratuït.



## // ENLAIRA'T EN FAMÍLIA, CONSTRUEIX UN APARELL VOLADOR ■

T'agradaria construir un aparell volador, amb indicacions bàsiques sobre aerodinàmica i propulsió? Al finalitzar veurem quin arriba més lluny. Anima't i vine en família a crear el teu aparell volador. A càrrec de Petits Enginyers.

// 4 de març, dissabte, d'11 a 13 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 15 €.

## // IOGA FAMILIAR ■

Has pensat mai en la quantitat de beneficis que té per a la teva ment i el teu cos el ioga? I per què, a més a més, no ho proves amb el teu fill o filla? A càrrec de M. Àngels Rodríguez. Activitat recomanada per a infants a partir de 4 anys, acompanyats d'un adult.

// Del 4 al 25 de març, cada dissabte, de 10.30 a 12 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 12,50 €.

## // TALLER FAMILIAR D'HORT ECOLÒGIC VERTICAL ■

Voleu tenir un hortet però no teniu espai? Voleu passar una bona jornada en família i aprendre a identificar les plantes adequades a cada època, com cuidar-les, adobar-les, fer tractaments naturals...? I tot això en vertical! A càrrec de Nur Gaia.

// 4 de març i 29 d'abril, dissabtes, de 9.30 a 13.30 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 42 €.

## // SCRAP KIDS ■

Això del muntatge d'àlbums (scrapbooking) també ho poden fer els més petits de casa, i de ben segur que ens sorprendran amb creacions espectaculars. Taller dirigit a infants de 7 a 12 anys. A càrrec de Charo Ortega.

// De l'11 de març a l'1 d'abril, cada dissabte, de 10.30 a 12 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 12,50 € (preu dels materials: 5 €).

## // ENGINYERS DE L'ADRENALINA: DISSENYA LA TEVA PRÒPIA MUNTANYA RUSSA! ■

Descobreix el sorprenent món de les muntanyes russes alhora que aprens a interpretar plànols tècnics i lleis físiques i dissenyar la teva pròpia muntanya russa amb tots els elements característics que de ben segur faran cridar a tothom. Tots els passos des de la concepció fins al

disseny i la tematització. Activitat recomanada per a més grans de 12 anys. A càrrec de Mayéutika.

// 11 de març, dissabte, de 10.30 a 13.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 22 €.

## // MOU-TE ■

En aquest taller familiar treballarem la psicomotricitat i el moviment a través del joc dirigit, els contes i les activitats creatives. Taller dirigit a infants de 3 a 5 anys, acompanyats d'un adult. A càrrec d'Anna Grau.

// De l'11 de març al 8 d'abril, cada dissabte, de 10 a 11 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 17,50 €.

## // MINDFULNESS EN FAMÍLIA ■

La criança dels fills ens transmet tota una gamma d'emocions que van de l'alegria més gran a moments de grans dificultats. L'atenció plena (mindfulness) ens pot ajudar a gestionar aquestes emocions, i ens proporciona múltiples eines i un espai i temps de qualitat per compartir en família. A càrrec de Gabriela Baldini. Dirigit a infants de 3 a 7 anys, acompanyats d'un adult.

// 18 i 25 de març, dissabte, de 10 a 11 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 12,50 €.

## // CARTOMÀGIA ■

Aprèn i descobreix el sorprenent món de la màgia amb cartes, impressiona els teus amics amb jocs impossibles i efectes únics! Només amb una baralla de cartes seràs capaç d'il·lusionar a tothom. Els secrets dels grans mags a les teves mans! Activitat recomanada per a infants de més de 12 anys. A càrrec de Mayéutika.

// 18 de març, dissabte, de 10.30 a 13.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 22 €.

## // TALLER DE GALETES ■

En aquest taller els infants aprendran a fer galetes de molts tipus: de civada, de xocolata, amb ametlles, amb formes divertides... Galetes saboroses i saludables, sense additius, per poder fer un esmorzar o berenar deliciós. Adreçat a infants de 9 a 12 anys. A càrrec de Griselda Fosch.

// 25 de març, dissabte, de 10 a 12.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 22,50 €.

## // CREACIÓ DE VIDEOJOC ■

Si ets un fan dels videojocs i sempre havies pensat que t'agradaria aprendre a fer-ne un, aquesta és la teva oportunitat. En aquest taller aprendràs a fer servir un senzill programa que et permetrà fer videojocs i conèixer aquest món des d'una perspectiva diferent. Dirigit a infants de 5è i 6è de Primària. A càrrec de Petits Enginyers.

// 31 de març, divendres, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 22,50 €.

## // SORTIDA FOTOGRÀFICA A LA PLATJA



La fotografia cada vegada està més democratitzada i la gent cada cop comença abans a fer fotografies. És per això que us proposem un curs de fotografia familiar i en un entorn obert, que ens inspiri i que ens faci venir ganes de fer fotografies: la platja Arrabassada. Vine i fes clic! A càrrec de Jordi Brú.

// 1 d'abril, dissabte, de 9 a 14 h. Preu: 12,50 €.

## // CUINA D'ARTISTA



Cuina divertida que farà que els infants treguin el seu vessant més artístic. Es farà una paleta de pintar amb ous farcits, crema de lleties amb llumins de pastanaga, minihamburgueses amb xips de moniato i bombonets de xocolata. Tot plegat els farà sortir l'artista que porten dins. Adreçat a infants de 9 a 12 anys. A càrrec de Griselda Fosch.

// 1 d'abril, dissabte, de 10 a 12.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 22,50 €.

## // ÀPAT DELICIOS I SALUDABLE



Els infants elaboraran i tastaran un àpat amb varietat de cereals i vegetals que ens faran llepar els dits. Es faran servir aliments com el mill, i es cuinaran plats diversos com ara mandonguilles de cigrons, macarrons amb soia, sandvitx de xampinyons, etc. Adreçat a infants de 9 a 12 anys. A càrrec de Griselda Fosch.

// 22 d'abril, dissabte, de 10 a 12.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 22,50 €.

## // CLAYART (pasta de modelar)



T'agradaria aprendre a fer figures i formes amb pasta de modelar flexible i lleugera? No esperis més i inscriu-te! Activitat recomanada per a famílies amb infants de més de 7 anys. A càrrec de RegalaMagia.com.

// 29 d'abril, dissabte, de 10.30 a 13.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 15 €.



# FOTOGRAFIA DIGITAL //

## // 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 6 al 22 de febrer, cada dilluns i dimecres, de 19 a 20.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Una de les classes pràctiques es farà el diumenge 12 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 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 6 al 22 de març, cada dilluns i dimecres, de 19 a 20.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Una de les classes pràctiques es farà el diumenge 19 de març al matí. Preu: 38,50 €.



## // INICIACIÓ AL PHOTOSHOP

Si t'agrada la fotografia i la informàtica, has de conèixer el Photoshop. És un programa editor que serveix per retocar imatges i amb el qual pots acabar de perfeccionar les teves fotografies i aprofundir en la teva imaginació i creativitat. És imprescindible portar ordinador portàtil personal A càrrec de Dynamind.

// Del 14 de febrer al 4 d'abril, cada dimarts, de 18.30 a 20 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 52,50 €.

## // CURS INTENSIU DE FOTOGRAFIA

Si sempre has volgut conèixer la teva càmera, utilitzar-la tant en interiors com en 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.

// De l'11 al 25 de març, cada dissabte, de 9.30 a 13.30 h i de 16 a 19 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 55 €.

## // MACROFOTOGRAFIA I FOTOGRAFIA D'APROXIMACIÓ ■



Amb l'arribada del bon temps, tot són floretes, animalons i mil i una possibilitats de fotografar. 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.

// 8, 10 i 11 de maig, dilluns, dimecres i dijous, de 19 a 21 h. Al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 25 €.



## EXPRESSIÓ ARTÍSTICA I MANUALITATS //

### // FOTOTRÀNSFER ■

T'agradaria tenir una tassa, una bossa o un suport de fusta amb la imatge que tu vulguis? Doncs aquest és el teu curs: porta una fotografia i el material on la vulguis transferir (fusta, ceràmica o roba), i fes-ho! A càrrec de Javi de Yonolotiraria.

// 7 de febrer, dimarts, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 22 €.

### // 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 (lembossing), l'encunyació, etc. Coneix-les totes en aquest monogràfic! A càrrec de Charo Ortega.

// Del 8 de febrer al 5 d'abril, cada dimecres, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 32,50 € (preu dels materials: 10 €).

// Del 9 de febrer al 6 d'abril, cada dijous, de 18 a 20 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 32,50 € (preu dels materials: 10 €).

### // 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 Verónica Bilbao.

// Del 13 de febrer al 15 de maig, cada dilluns, de 15.15 a 16.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 32 € (els materials aniran a càrrec dels 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 Verónica Bilbao.

// GRUP A: Del 14 de febrer al 9 de maig, cada dimarts, de 15 a 17 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 48,50 € (els materials aniran a càrrec dels participants i en funció de la peça a treballar).

// GRUP B: Del 14 de febrer al 9 de maig, cada dimarts, de 17.15 a 19.15 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 48,50 € (els materials aniran a càrrec dels participants i en funció de la peça a treballar).



### // TALLER D'ART FLORAL AMB FLORS SEQUES ■

Aconsegueix fer composicions sorprenents amb flors seques, ja siguin naturals o tintades. Un cop coneguis la tècnica, podràs fer les teves pròpies creacions amb flors recollides per tu o comprades. A càrrec de Jukka Heinonen.

// 20 de febrer, dilluns, de 18.30 a 20 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 42,50 €.



### **N** // INICIACIÓ AL COSIT MANUAL DEL CUIR ■

Inicia't en les diferents tècniques del cosit manual del cuir amb fil encerat o fil de cuir i practica dissenyant i confeccionant la teva pròpia bitlletera. A càrrec de Joan Valldepérez.

// 21 i 28 de febrer, dimarts, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 57,50 €.



### // TALLER DE RESTAURACIÓ DE MOBLES ■

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

// Del 22 de febrer al 3 de maig, cada dimecres, de 9.30 a 11.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 57,50 € (els materials aniran a càrrec dels participants i en funció de la peça a treballar).



## **N // AUTOCURA PER A CUIDADORS. TALLER D'ARTTERÀPIA ■**

Les persones cuidadores, ja siguin professionals o no professionals, sovint no troben l'espai o l'oportunitat de parlar dels seus sentiments, d'allò que els preocupa, de com se senten. A vegades se'ls pot fer difícil trobar nous recursos personals per afrontar les necessitats diàries de les persones que cuiden. A través de la pintura, la música, l'expressió corporal, etc., proposem una activitat lúdica i terapèutica. Taller dirigit a persones cuidadores professionals i no professionals. A càrrec de l'artterapeuta Dominika Hanna Dittwald.

// Del 2 de març al 25 de maig, cada dijous, de 15 a 17 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 38,50 €.

## **N // 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.

// 11 i 25 de març, dissabte, de 10 a 13 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 57,50 €.

## **// ART FLORAL JAPONÈS (IKEBANA) ■**

La ikebana és una tradició floral japonesa amb més de cinc-cents 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.

// 20 de març, dilluns, de 18.30 a 20 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 37,50 €.

## **// ESTRELLA LED - Do it yourself ■**



Què et semblaria construir tu mateix/a una estrella amb material reciclat i posar-li llum? El Javi, de Yonolotiraria, t'ensenyarà a fer-ho i podràs endur-t'ho a casa!

// 21 de març, dimarts, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 22 €.

## **N // DISSENYA LA TEVA REALITAT VIRTUAL ■**

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 realitat virtual i augmentada i de la impressió 3D, mitjançant la qual podem materialitzar tota mena de figures prèviament dissenyades. És imprescindible portar ordinador portàtil personal. A càrrec de Dynamind.

// Del 18 d'abril al 16 de maig, cada dimarts, de 18.30 a 20 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 32,50 €.



## **HABILITATS //**

### **// MINDFULNESS I ■ ■**

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.

// Del 8 de febrer al 15 de març, cada dimecres, de 10 a 11 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 28,50 €.

// Del 3 de març al 7 d'abril, cada divendres, de 15.15 a 16.15 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 28,50 €.

### **N // MINDFULNESS II ■ ■**

Vine a aprofundir en diferents aspectes teòrics del mindfulness incorporant altres tècniques més complexes per consolidar el procés d'aprenentatge. Treballarem amb els quatre estats sublimes i farem diferents pràctiques meditatives guiades. Cal tenir coneixements previs. A càrrec de Gabriela Baldini.

// Del 21 d'abril al 26 de maig, cada divendres, de 15.15 a 16.15 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 28,50 €.

### **// DISSENYA APLICACIONS PER AL TEU MÒBIL ■**

T'agradaria poder crear les teves pròpies apps per al mòbil? Doncs amb l'app Inventor de Google Labs és possible. Tens l'oportunitat de descobrir aquesta eina i crear la teva primera aplicació totalment personalitzada. És imprescindible portar ordinador portàtil personal. A càrrec de Dynamind.

// Del 13 de febrer al 13 de març, cada dilluns, de 18.30 a 20 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 32,50 €.

## **N // CURS INTENSIU D'INICIACIÓ AL TEATRE ■**

Si t'agrada el teatre i vols apropar-te als escenaris, anima't! Fes fora les vergonyes i endinsa't en un paper. A càrrec de Marc Chornet, director de teatre i dramaturg.

**// 18 i 25 de febrer**, dissabte, de 10 a 13 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 27,50 €.

## **N // COM LLEGIR UNA ETIQUETA QUAN VAIG A COMPRAR ■**



Saber llegir l'etiqueta d'un producte és el primer pas per saber què mengem. Aprenderàs a valorar una llista d'ingredients, interpretar les etiquetes nutricionals, què vol dir un producte light, 0%, sense sucres afegits, etc. A càrrec de la dietista Yolanda Anfrons, de ConesdeSalud.

**// 21 de febrer**, dimarts, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 15 €.

## **// 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, fer puntades a mà i embastes, el maneig bàsic de la màquina de cosir, fer sargits, etc. Per fi t'ho podràs fer tu mateix/a! A càrrec d'Olivia Garzón.

**// Del 2 al 30 de març**, cada dijous, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 42,50 €.

## **N // 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 de Olivia Garzón.

**// 3 i 10 de març**, divendres, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 27,50 €.

## **// TALLER DE PINTACARES ■**



Apre'n 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 Jes Capdevila, de This Is Makeup.

**// 4 de març**, dissabte, de 9.30 a 13.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 17,50 €.

## **// COSMÈTICA ARTESANAL I NATURAL ■**

En aquest taller t'ensenyarem a fer-te les teves cremes hidratants, pasta de dents, desodorants, etc. Cuidar-te amb cosmètica natural estarà a les teves mans! Podreu emportar-vos mostres per provar els productes a casa. A càrrec de Nur Gaia.

**// Del 6 al 10 de març**, de dilluns a divendres, de 10 a 12 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 42 €.

## **// TALLER DE SABONS ARTESANALS ■**

En aquest taller farem sabons artesanals personalitzats segons les necessitats de cadascú: exfoliants, per a pell sensible, per a nadons, per a l'acne... I, a més a més, molt bonics! El taller constarà d'una part explicativa perquè aprengueu a fer les vostres receptes i una part pràctica on us emportareu una mostra. A càrrec de Nur Gaia.



**// 8 i 9 de març**, dimecres i dijous, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 22 €.

## **// TALLER D'AUTOMAQUILLATGE PERSONALITZAT ■**

Apre'n a maquillar-te segons la colorimetria i la teva tipologia de cara i amb la tècnica revolucionària del contouring (clarobscur), amb diverses ombres de bellesa social de dia, tarda i nit, i maquillatge per a l'estiu (cake a l'aigua). A càrrec de Jes Capdevila, de This Is Makeup.

**// 11 de març**, dissabte, de 9.30 a 13.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 17,50 €.

## **N // OLETÚ! TU ETS EL TEU PROPÍ COACH ■**

A través d'una metodologia dinàmica i participativa aprendràs a treballar les eines i competències del coaching en la identificació i el canvi de processos de desenvolupament personal i professional. A activar els processos interns per millorar la teva qualitat de vida, i en definitiva a apoderar-te perquè puguis ser el teu propi coach. A càrrec d'Àlícia Vallespi.

**// Del 15 al 29 de març**, cada dimecres, de 18 a 21 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 45 €.

**OléTu!!!**  
TU ETS EL TEU PROPÍ COACH

## **N** // BODYPAINTING ■



Aquest curs es basa en la tècnica pictòrica a gran escala: colorimetria, disseny i creació d'un personatge fantàstic a través de la pintura artística per al cos, de la mà de la professora de maquillatge Jes Capdevila, de This Is Makeup. El curs es divideix en dues parts: 4 h de demostrativa i 4 h de posada en pràctica (caldrà portar model per a les 4 h finals).

// 18 de març, dissabte, de 10 a 14 h i de 15.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 37,50 €.

## **N** // TALLER DE VÍMET ■

El vímet és un material utilitzat des de temps primitius, principalment per a la manufactura de cistells. T'animes a fer el teu propi cistell? Nosaltres t'ensenyem la tècnica, tu hi poses l'estil. A càrrec d'Anna Sínia.

// 18 de març, dissabte, de 10 a 14 h i de 15 a 18 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 37,50 €.

## **N** // BELLYPAINTING ■



En aquest curs descobrireu i aprendreu a dominar la tècnica del trànsfer amb aquarel·la de la mà de Jes Capdevila, de This Is Makeup, per poder realitzar el que ara està tan de moda: la pintura artística per a panxes d'embarassada, ideal per fer un regal ben original i creatiu.

// 25 de març, dissabte, de 10 a 14 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 17,50 €.

## // TALLER DE CISTELLERIA ■

La cistelleria és un art tan antic com la mateixa humanitat. Vine i fes el teu cistell per anar a collir verdures a l'hort, o uns estalvis, o fins i tot forra una ampolla per mantenir l'aigua fresca. A càrrec d'Anna Sínia.

// Del 25 de març al 10 de juny, cada dissabte, de 10 a 12 h, al Centre Cívic de Bonavista (els dissabtes 15, 22 i 29 d'abril i 27 de maig no hi haurà activitat). Preu: 77,50 €.

## **N** // TALLER D'ESTORES CREATIVES ■

Vols marcar tendència al teu replà? Cansada d'estores sense personalitat? Crea la teva pròpia estora amb esprais i plantilles i aprèn diferents tècniques per poder utilitzar-les en altres creacions. A càrrec de Javi, de Yonolotiraria.

// 28 de març, dimarts, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 28,50 €.

## // CREA I DISSENYA UN JARDÍ AROMÀTIC ■

T'agraden les plantes aromàtiques? En aquest curs les podràs conèixer millor, i a més a més podràs dissenyar el teu propi jardí aromàtic. L'últim dia de curs es farà una sortida a l'Hort de la Sínia, on ens ensenyaran a identificar les plantes aromàtiques i medicinals i visitarem un assecador natural. A càrrec de Joan Vives, de l'Hort de la Sínia.



// 29 de març, dimecres, de 18.30 a 20.30 h, i 1 d'abril, dissabte, d'11 a 13 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 18,50 €.

## **N** // TÈCNiques DECORATIVES AMB ESPRAI ■

Marbrejat, decoupage, vintage... Et sonen aquests tecnicismes? Si vols descobrir això i molt més, vine al taller i aprèn a pintar amb esprai utilitzant diferents productes en funció de la superfície. A càrrec de Javi, de Yonolotiraria.

// 3 d'abril, dilluns, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 25 €.

## **N** // PENTINATS D'EMERGÈNCIA ■

Tens una festa i només uns minuts per preparar-te? Aprèn a treure el millor partit al teu cabell. No cal que tinguis nocions de perruqueria. A càrrec d'Alicia Ricote, de +Origina'ls.



// 4 d'abril, dimarts, de 18 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 17,50 €.

## // INICIACIÓ A LA MÀQUINA DE COSIR ■

Tens una màquina de cosir però no saps com funciona? Tens intenció de comprar-te'n una però no ho acabes de veure clar? En aquest curs 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.



// 7 i 9 de març, dimarts i dijous, de 9.15 a 12.15 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 22,50 €.

// 18 i 25 d'abril, dimarts, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 22,50 €.

## **N // TALLER DE BONSAIS ■**

T'agradaria aprendre les cures bàsiques dels bonsais? En aquest curs podràs conèixer com podar les branques i com treballar les arrels, i també com trasplantar-lo. I te n'emportaràs un perquè posis en pràctica els teus coneixements! A càrrec de Nacho Bañeras, president de l'Associació de Bonsai de Sant Cugat.

// 29 d'abril, dissabte, de 10.30 a 13 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 22,50 € (preu dels materials: 20 €).

## **N // TALLER DE FITOTERÀPIA - PLANTES I REMEIS PER A LA PELL ■**

T'interessa aprendre com es poden resoldre les diferents problemàtiques de la pell amb plantes? En aquest taller s'explicaran les propietats curatives d'algunes plantes i farem preparats curatius per endur-nos-els a casa. A càrrec de Nur Gaia.

// 2 i 3 de maig, dimarts i dimecres, de 9.30 a 12 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 22 €.

## **N // TALLER DE FITOTERÀPIA - PLANTES I REMEIS PER A L'APARELL DIGESTIU ■**

Aprèn a diferenciar per a què serveix cada planta i com utilitzar-les per millorar la digestió o els problemes que se'n deriven. Aprendrem a fer preparats per exprimir al màxim els beneficis curatius de les plantes. A càrrec de Nur Gaia.

// 4 i 5 de maig, dijous i divendres, de 9.30 a 12 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 22 €.



## DISCIPLINES //

### **// 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 i inscriu-t'hi! A càrrec d'Iris Pérez.

// Del 2 de febrer al 15 de juny, cada dimarts i dijous, de 15.15 a 16.15 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 85 €.

### **// 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'Olga Montañola.

// Del 2 de febrer al 27 d'abril, cada dijous, de 17 a 18 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 28,50 €.

### **N // DEFENSA PERSONAL ■**

Vine a conèixer els secrets de la defensa personal. Aprenderàs tècniques dissenyades per emprar el mínim d'esforç físic i aconseguir el màxim d'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.



// Del 3 al 24 de febrer, cada divendres, de 18.30 a 20 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 32,50 €.

### **// TAITXÍ ■**

El taitxí es concep com un art mil·lenari que té l'origen a l'Àsia. Et convidem a incloure'l en la teva vida com a mitjà de relaxació. A càrrec de Joan Prats.

// Del 7 de febrer al 30 de maig, cada dimarts, de 19.15 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 32 €.



### **// 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.

// Del 13 de febrer al 15 de maig, cada dilluns, de 15.30 a 16.45 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 25 €.

// Del 15 de febrer al 3 de maig, cada dimecres, de 18.45 a 20 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 25 €.

// Del 7 de febrer al 25 de maig, cada dimarts i dijous, de 9.30 a 10.45 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 68,50 €.



## // GUITARRA INICIACIÓ ■



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 Francisco Soler.

// Del 10 de febrer al 26 de maig, cada divendres, de 18.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 47,50 €.

## // GUITARRA CONTINUACIÓ ■

Si ja has fet el curs d'iniciació a la guitarra de la Xarxa de Centres Cívics, en aquesta edició refrescaràs tot allò que vas fer anteriorment i aprofundiràs en el coneixement d'aquest instrument. **Cal dur guitarra.** A càrrec de Francisco Soler.

// Del 10 de febrer al 26 de maig, cada divendres, de 19.45 a 20.45 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 47,50 €.

## // 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.

// GRUP A: Del 15 de febrer al 3 de maig, cada dimecres, de 15.30 a 16.30 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 28,50 €.

// GRUP B: Del 15 de febrer al 3 de maig, cada dimecres, de 16.30 a 17.30 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 28,50 €.

## // ZUMBA ■

La zumba és una disciplina esportiva que associa la dansa llatina i els passos d'aeròbic i que aporta nombrosos beneficis per a la salut física i psíquica. Diverteix-te mentre practiques diferents coreografies al ritme de la música. A càrrec d'Art i Flamenc.

// Del 18 de febrer al 27 de maig, cada dissabte, d'11 a 12 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau (el dissabte 29 d'abril no hi haurà classe). Preu: 62 €.

## // 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 de l'Aula de Músics.

// Del 3 de març al 12 de maig, cada divendres, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 62 €.

## // TALLER DE CÒMIC ■

El còmic permet articular històries d'una manera directa i personal. Farem una introducció al llenguatge del còmic i a la narració visual, analitzarem diferents referents i treballarem el guió, els llenguatges gràfics i el còmic autobiogràfic. A càrrec d'Antonio Gutiérrez, Guti, il·lustrador. Activitat del Campus Extens de la URV - Antena del Coneixement de Tarragona.

// Del 3 al 31 de març, cada divendres, de 17.45 a 20.45 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: gratuït.



## IDIOMES //

### // INTRODUCCIÓ AL PORTUGUÈS ■

Amb aquest curs tindràs una base per poder-te defensar si viatges a Portugal o al Brasil. El portuguès és un idioma molt proper però a la vegada molt desconegut. Apunta-t'hi! A càrrec d'Isamara Chiodini.



// Del 2 de febrer al 6 d'abril, cada dijous, de 19 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 25 €.

### // INTRODUCCIÓ AL XINÈS ■

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 13 de febrer al 15 de març, cada dilluns i dimecres, de 10 a 11.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 25 €.

### // INTRODUCCIÓ A L'ANGLÈS ■ ■

Anima't i aprèn nocions bàsiques d'aquest idioma que de ben segur et serviran si mai vas a un país de parla anglesa.



// Del 15 de febrer al 26 d'abril, cada dimecres, de 18 a 19.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 25 €.

// De l'1 de febrer al 5 d'abril, cada dimecres, de 9.30 a 11 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 25 €.

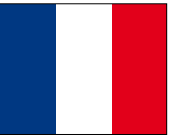
## // INTRODUCCIÓ AL RUS ■



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. A càrrec de Pablo Zurera.

// Del 15 de febrer al 26 de d'abril, cada dimecres, de 19.15 a 20.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 25 €.

## // INTRODUCCIÓ AL FRANCÈS ■ ■



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

// Del 6 de març al 29 de maig, cada dilluns, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 25 €.

// Del 16 de febrer al 27 d'abril, cada dijous, de 9.15 a 10.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 25 €.

## // INTRODUCCIÓ A L'ALEMANY ■ ■ ■



Amb aquest curs aprendràs nocions bàsiques d'alemany per defensar-te en aquest idioma i fer-te entendre als països on es parla. Gaudeix del curs i deixa't anar. A càrrec de Núria Andrés.

// Del 17 de febrer al 28 d'abril, cada divendres, d'11 a 12.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 25 €.

// Del 13 de febrer al 8 de maig, cada dilluns, de 18 a 19.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 25 €.



## CUINA I GASTRONOMIA //

### **N** // CANELONS I CROQUETES ■



Les de la teva mare, boníssimes, les de la teva àvia... les millors del món! I les teves? Un curs per saber fer plats de sempre de mil i una maneres. Aprendre a fer canelons i croquetes de peix, de verdura, de carn i dolces, amb productes ecològics del Camp de Tarragona. Tot això ho maridarem amb vins del Camp de Tarragona. A

càrrec de Xavier Fabra, del Restaurant QuintaForca.

// 2 i 3 de febrer, dijous i divendres, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 38,50 €.

### **N** // CUINA DE TEMPORADA - CUINA D'HIVERN ■

En aquest curs aprendrem a cuinar plats de cullera, on s'endevina la fi de l'hivern, incorporant aliments que ja fan sentir que la primavera s'acosta: crema de fesols amb uns llagostins i cansalada, puré de bròquil amb un quallat de bacallà, arròs d'ànec confitat, carxofes i castanyes, terrina de fetge gras d'ànec, pastís de xocolata i anís, galetes d'ametlles, rostit de bou a la manera anglesa amb salsa de tonyina, etc. A càrrec de Xavier Miquel Florensa.

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

### // LA CUINA DE L'ARRÒS ■

L'arròs és un aliment que permet tantes combinacions com ingredients tinguem a la cuina. David Soler, del Restaurant Barquet Tarragona, ens ensenyarà els secrets de com cuinar-lo i sorprendre els comensals.

// GRUP A: Del 8 al 22 de febrer, cada dimecres, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu 38,50 €.

// GRUP B: Del 22 de març al 5 d'abril, cada dimecres, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 38,50 €.



### **N** // HAMBURGUESES VEGETALS ■

Vols conèixer alternatives a la carn, el peix i els ous? Les hamburgueses vegetals són boníssimes i ràpides de fer i aporten les mateixes proteïnes que les de carn. A càrrec de la dietista Yolanda Anfrons, de ConesedeSalud.

// 14 de febrer, dimarts, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.



### // CUINA AMB MICROONES ■

En aquest curs s'aprendrà a fer servir el microones com una eina per poder crear plats sans i saludables. Cuinarem cinc plats variats que sempre surten bé i són boníssims. A càrrec de Concepció Bardají, amb la col·laboració de Griselda Fosch.

// 23 de febrer, dijous, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 22 €.

## **N** // ALIMENTACIÓ EN L'EMBARÀS I LA LACTÀNCIA I ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA ■

És molt important tenir cura de l'alimentació en aquestes etapes, i sovint ens fem un embolic sobre quan i quins aliments hem d'introduir quan comencen a menjar sòlids. Amb aquest curs aprendràs a cuidar-te durant l'embaràs i la lactància, i parlarem de l'alimentació dels infants de 0 a 3 anys. A càrrec de la dietista Yolanda Anfrons, de ConesedeSalud.

// 24 de febrer, divendres, de 18 a 20 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 15 €.

## **N** // CUINA MARROQUINA ■



Cada plat de la gastronomia marroquina envaeix el nostre paladar de gustos intensos i exòtics que són desconeguts per a la cuina mediterrània. En aquest curs treballarem les receptes clàssiques de la cuina marroquina i els donarem un gir pel que fa al contingut i la presentació. Aprenem a fer-ho amb els ritmes i rituals del Marroc, primer de tot amb l'elaboració del te i fent dolços com el briuat, i també elaborant diferents plats com és el cas del cuscús. A càrrec de Brahim Boukotti.

// 28 de febrer i 2 de març, dimarts i dijous, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 35 €.



## // POSTRES VEGANES SENSE SUCRE (noves receptes) ■

Gaudir de les postres sense sentir-te culpables és possible! Farem receptes veganes, saludables, gustoses i sense sucre! A càrrec de Nur Gaia.

// 6 i 7 de març, dilluns i dimarts, de 15 a 17 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.

## **N** // CUINA CREATIVA AMB NOUS CEREALS ■

Saps què és la quinoa? Saps cuinar el mill i que no quedi pastós? Saps fer pastissots de fajol? A part de la farina de blat, hi ha més opcions per cuinar plats sense gluten, iguals de nutritius i gustosos. A càrrec de Nur Gaia.

// 6 i 7 de març, dilluns i dimarts, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.

## // SUQUETS ■

Descobreix la cocció tradicional del peix amb els suquets de Tarragona. A càrrec de David Solé, del Restaurant Barquet Tarragona.

// 8 i 15 de març, dimecres, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.

## **N** // CUINA DE PESCA SOSTENIBLE ■

Aprenem a fer receptes low cost, gustoses i nutritives. Els protagonistes de la festa seran peixos d'arts menors dels ports de Tarragona i l'Ametlla: pelaies, moixines, rates, sardines, cintes, aranyes, cananes, sonsos, bonítols, verats, etc. Alta cuina a baix cost. Maridarem els plats amb vins de petits productors de les nostres terres. A càrrec de Xavier Fabra, del Restaurant QuintaForca.

// 9 i 10 de març, dijous i divendres, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 38,50 €.



## // CUINA DE TEMPORADA - CUINA DE PRIMAVERA (noves receptes) ■

Comencem la primavera amb els plats plens de colors. Cuinarem productes de temporada d'una manera diferent, trencarem les regles culinàries amb noves propostes i textures: pastís de formatge amb maduixes, cireres en dues textures, graniçat de iogurt, favetes i pèsols amb tripes de mar i romesco, pasta fresca, arròs sucós de rap, verdures i bolets de temporada, bacallà de Quaresma amb salsa de nous, etc. A càrrec de Xavier Miquel Florensa.

// Del 13 al 27 de març, cada dilluns, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 35 €.

## **N** // SOPARS DE DILLUNS A DIVENDRES ■

Què faig per sopar? Donarem idees per planificar un menú fàcil i bo per a tota la família, treballant sobre una plantilla que et servirà per organitzar la setmana. A càrrec de la dietista Yolanda Anfrons, de ConesedeSalud.

// 14 de març, dimarts, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.



## // COM FER BON PA A CASA ■



En aquest curs s'aprendran els trucs per fer el millor pa a casa començant des de zero. Es coneixeran diferents farines i la massa mare. S'aprendran diferents tècniques per pastar, l'estona que cal fer reposar, com coure correctament, etc. A càrrec de Panarres TGN.

// 21 de març, dimarts, de 18 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.

## N // ENSALADILLES, SOPES I CUINA FRESCA ■

Ens divertirem aprenent a cuinar entrants freds i sopes ràpides, nutritives i elaborades amb productes ecològics, de temporada i de km 0. Maridarem aquests plats amb vins de petits productors de les nostres terres. A càrrec de Xavier Fabra, del Restaurant QuintaForca.

// 23 i 30 de març, dijous, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 38,50 €.

## // MONES DE PASQUA ■



Vols aprendre a fer-li la mona al teu fillol o fillola? Vols sorprendre la teva família? En aquest taller aprendràs a elaborar les mones de Pasqua més típiques: la tradicional, la de mantega, però sense oblidar la de xocolata per als més llèpols. Aprendrem a decorar-les amb la crema de rovell d'ou, ganache, etc. A càrrec de Griselda Fosch.

// 4 i 6 d'abril, dimarts i dijous, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 32 €.

## // TENIM CONVIDATS! ■



Tens convidats i no saps què oferir? En aquest taller aprendràs a preparar un menú complet per dinar i un altre per sopar. Aperitius originals com la mousse d'albergínia amb gelatina de tomaques, cremes de temporada, el fricandó de tonyina i postres molt sorprenents, entre d'altres. A càrrec de Griselda Fosch, amb la col·laboració de Concepció Bardají.

// 20 i 27 d'abril, dijous, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 32 €.

## N // ESMORZARS/BERENARS SALUDABLES I DIVERTITS PER A INFANTS ■

I si no li dono llet amb cacau i galetes, què li dono? Veuràs quantes opcions saludables tenim, i a més les tastaràs perquè comprovis com n'estan de bones. Farem unes carmanyoles i unes presentacions seguint #eldesayunodemaria que despertaran els somriures i les ganes de tastar dels petits. Inclou dossier d'esmorzars saludables. A càrrec de ConesedeSalud.

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

## N // CUINA SALUDABLE I NUTRITIVA DE TEMPORADA ■

Tot sovint creiem que la cuina saludable i la gastronomia gustosa no poden anar juntes. En aquest curs veurem que no és incompatible menjar sa i menjar bo. Gaudir menjant sa és possible! A càrrec de Nur Gaia.

// 2 i 4 de maig, dimarts i dijous, de 15 a 17 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.

## N // CUINA AMB ALGUES ■

Un curs sorprenent per descobrir les plantes de mar, les seves fantàstiques propietats, la diversitat de gustos i la funcionalitat a la cuina. Les diferenciarem, les cuinarem i les tastarem en diferents receptes. A càrrec de Nur Gaia.

// 3 i 5 de maig, dimecres i divendres, de 15 a 17 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.

## N // WOK, COLORS DE LA XINA ■

Amb les dinasties Shang, Tang, Zhou i Qing es van començar a inserir en la societat una varietat de colors que corresponien als cinc elements de la naturalesa: l'aigua, el foc, la fusta, el metall i la terra. Des de llavors, les persones consideraven que els cinc elements constituïen la font de tot, així com els cinc elements de la naturalesa. Woks que no us deixaran indiferents, woks plens de significat. A càrrec d'Helena Costa.

// 9, 10 i 11 de maig, dimarts, dimecres i dijous, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 35 €.

## N // CUINA DE TEMPORADA - CUINA D'ESTIU ■

Els protagonistes d'aquest curs seran les amanides, les cremes, les carns, els peixos i les postres fredes, que ens faran lluir els productes de temporada com mai als nostres àpats. A càrrec de Concepció Bardají, amb la col·laboració de Griselda Fosch.

// 18 i 25 de maig, dijous, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 32 €.





## EXPOSICIONS //

### // RAL-LI FOTOGRÀFIC #CentresCivicsTGN2016

CC BVST // Del 9 al 28 de gener  
CC TRFT // Del 6 al 25 de febrer  
CC SPiSP // Del 6 al 25 de març  
CC SANSÀ // Del 3 al 29 d'abril

### // "DIBUIXANT LA REALITAT". Exposició fotogràfica d'Antonio Clemente

CC LLVNT // Del 9 al 28 de gener

### // @davidtarragona, guanyador del III Concurs d'Instagram #CentresCivicsTGN

CS PA // Del 9 al 28 de gener

### // III CONCURS INSTAGRAM #CentresCivicsTGN2016 "L'aigua i l'esport a Tarragona"

CC TRFT // Del 9 al 28 de gener

### // EL BARRAQUISME A TARRAGONA FA 50 ANYS: "LA CIUTAT NO RECONEGUDA I ELS SEUS HABITANTS"

CC SPiSP // Del 9 al 28 de gener  
CC BVST // Del 6 al 25 de febrer - Inauguració i xerrada amb Jordi Piqué, comissari de l'exposició, el 7 de febrer, a les 18 h. Cal inscripció prèvia.

### // "MIRADES DE MYANMAR", DE CRISTINA LLEIXÀ

CC LLVNT // Del 6 al 25 de febrer  
CS PA // Del 6 al 25 de març

### // "25 COBERTES, 25 IMATGES". Publicacions URV.

CS PA // Del 6 al 25 de febrer  
CC SPiSP // Del 5 al 24 de juny

### // "PEDAGOGIA INTERACTIVA O L'ART DE FACILITAR LA COMUNICACIÓ ENTRE ELS INFANTS". Llar d'Infants de Bonavista.

CC SPiSP // Del 6 al 23 de febrer  
CC TRFT // Del 6 al 27 de març  
CC SANSÀ // Del 15 al 29 de maig

### // #SantSalvadorCaraB. "RESISTÈNCIA BANDERA NEGRA"

CC SANSÀ // Del 6 al 25 de febrer

### // #TorrefortaCaraB. "RESISTÈNCIA BANDERA NEGRA"

CC TRFT // Del 8 al 27 de maig

### // EL FOTÒGRAF CONVIDAT 2016

CC BVST // Del 6 al 25 de març  
CC TRFT // Del 3 al 29 d'abril  
CC SPiSP // Del 8 al 27 de maig  
CS PA // Del 5 al 24 de juny

### // MOSTRA EXPOSICIÓ DELS TREBALLS DE L'ALUMNAT DEL CURS DE DIBUIX I PINTURA DE L'ACR DE SANT PERE I SANT PAU. Curs 2016-2017

CC SPiSP // Del 19 al 29 d'abril

### // ASSOCIACIÓ 27.7 ARTGROUP. Pintures de diferents artistes del barri de Bonavista

CC BVST // Del 8 al 27 de maig

### // "MOMENTS DE COLORS", pintures de l'alumnat del curs 2016-2017

CS PA // Del 8 al 27 de maig

### // EXPOSICIÓ DE PINTURA de l'Associació d'Amics de la Pintura de Sant Salvador. Curs 2016-2017

CC SANSÀ // Del 5 al 24 de juny

### // "DIBUIXOS I PINTURES DE CASTELLERS I ALTRES", de Carlos Hugo Lezcano

CC BVST // Del 3 al 29 d'abril

### // 25 Anys de Festa per Tothom

CC SANSÀ // Del 9 al 28 de gener



## // INFORMACIÓ I SUPORT A LA INSCRIPCIÓ

- **Inscripcions del 18 de gener al 3 de febrer** al web <http://centrescivics.tarragona.cat>. No s'efectuaran, en cap cas, inscripcions o reserves per telèfon.
- **50 % de descompte per a persones aturades i pensionistes** en totes les activitats organitzades per la Xarxa de Centres Cívics.
- **A les activitats infantils s'aplicarà un 50 % de descompte si es disposa del Carnet dels Tarraconins.**
- **El preu de les activitats familiars inclou l'assistència d'un adult i un infant.**
- Durant les festes de Setmana Santa (del 10 al 17 d'abril) no es farà cap curs monogràfic.
- Hi ha cursos monogràfics que inclouen alguna sortida fora del centre. En aquest cas, el cost del desplaçament o el transport va a càrrec de la persona inscrita.
- En el cas que els materials vagin a banda, s'han d'abonar el dia que comença el taller. Exceptuant els tallers de pintura, dibuix i restauració de mobles, el cost dels quals dependrà de la peça a treballar.
- A les persones que facin cursos d'idiomes se'ls lliurarà un certificat 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 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](http://centrescivics.tarragona.cat)



[www.facebook.com/CentrescivicsTarragona](http://www.facebook.com/CentrescivicsTarragona)



[www.instagram.com/centrescivicstgn](http://www.instagram.com/centrescivicstgn)  
@CentresCivicsTGN

Etiqueta les teves fotos amb  
#CentresCivicsTGN  
#FanperTU



## HIVERN / PRIMAVERA



DL: T 1672-2016



L'Arxiu

Institut Municipal  
de Serveis Socials  
som al teu costat

SCAN Tarragona