

Del 9 de març  
al 14 de juny



Informació i  
inscripcions a partir  
del 6 de març al web.

FAN  TU

---

# ÍNDEX

<b>ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA</b>	<b>4</b>
<b>LUDOTEQUES</b>	<b>6</b>
<b>EXPOSICIONS</b>	<b>8</b>
<b>CRISPETES</b>	<b>11</b>
<b>XERRADES</b>	<b>12</b>
<b>SORTIDES</b>	<b>21</b>
<b>Tallers monogràfics. CIVIXKIDS</b>	<b>26</b>
<b>Tallers monogràfics. EXPRESSIÓ ARTÍSTICA</b>	<b>29</b>
<b>Tallers monogràfics. SALUT I BENESTAR</b>	<b>35</b>
<b>Tallers monogràfics. ECOLOGIA I SOSTENIBILITAT</b>	<b>39</b>
<b>Tallers monogràfics. FES-T'HO TU MATEIX</b>	<b>43</b>
<b>Tallers monogràfics. CUINA I GASTRONOMIA</b>	<b>48</b>
<b>INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS</b>	<b>54</b>

---

# LLEGENDA

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

-  Novetat
-  Activitat infantil
-  Activitat familiar
-  Activitat gratuïta

# ELS CENTRES CÍVICS



CENTRE  
CÍVIC

**BONAVISTA**

**C/ Onze, 13 - 43100 Bonavista**

**Telèfon:** 977 550 231

**A/e:** ccbonavista@tarragona.cat

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



CENTRE  
CÍVIC

**LLEVANT**

**C/ Major, s/n - 43007 Monnars**

**Telèfon:** 977 506 469

**A/e:** ccllevant@tarragona.cat

Horaris (hivern): de dilluns a divendres, de 9 a 21 h,  
i dissabte, de 10 a 14 h




CENTRE  
CÍVIC

**PART ALTA**

**C/ Puig d'en Pallars, s/n - 43003 Part Alta**

**Telèfon:** 977 221 009

**A/e:** ccpartalta@tarragona.cat

 Tots els centres disposen de zona wifi



CENTRE CÍVIC

**SANT  
SALVADOR**

**Av. dels Pins, s/n - 43130 Sant Salvador**

**Telèfons:** 977 521 133 i 977 521 166

**A/e:** [ccssalvador@tarragona.cat](mailto:ccssalvador@tarragona.cat)

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



CENTRE CÍVIC

**SANT PERE  
I SANT PAU**

**Camí del Pont del Diable, s/n - 43007 Sant  
Pere i Sant Pau**

**Telèfon:** 977 200 394

**A/e:** [ccsantpere@tarragona.cat](mailto:ccsantpere@tarragona.cat)

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



CENTRE  
CÍVIC

**TORREFORTA**

**Pl. del Tarragonès, s/n - 43006 Torreforta**

**Telèfons:** 977 550 229 i 977 550 235

**A/e:** [cctorreforta@tarragona.cat](mailto:cctorreforta@tarragona.cat)

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

---

# LUDOTEQUES

de la Xarxa de Centres Cívics de Tarragona

Les ludoteques són un servei municipal que ofereix la Xarxa de Centres Cívics adreçat a infants de 0 a 12 anys i a les seves famílies. 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 Bonavista

De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h



## Ludoteca de la Part Alta - Escola Lestonnac

De dilluns a divendres, de 17.30 a 19.15 h



## Ludoteca del Centre Cívic Sant Salvador

De dilluns a divendres, de 16.30 a 19 h



## Ludoteca del Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

De dilluns a divendres, de 16.45 a 19.15 h



## Ludoteca del Centre Cívic Torreforta

De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h



## JUGOteca del Centre Cívic Llevant

Cada dissabte, de 10 a 13 h

## CONTACONTES PER SANT JORDI

A càrrec de Sílvia Ribé. Activitat del Campus Extens de la URV.

-  **Ludoteca del Centre Cívic Torreforta:** 18 d'abril, dimarts, a les 17.30 h
-  **JUG0teca del Centre Cívic Llevant:** 22 d'abril, dissabte, a les 11 h
-  **Ludoteca de la Part Alta:** 24 d'abril, dilluns, a les 18 h  
(Escola Lestonnac)
-  **Ludoteca del Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau:** 25 d'abril,  
dimarts, a les 17.30 h
-  **Ludoteca del Centre Cívic Bonavista:** 26 d'abril, dimecres, a les 18 h
-  **Ludoteca del Centre Cívic Sant Salvador:** 27 d'abril, dijous,  
a les 17.30 h

---

# EXPOSICIONS

## “LA GUERRA A TARRAGONA - EXPOSICIÓ SOBRE LA RUTA” FESTIVAL SCAN 2022-2023

Després de la ruta fotogràfica SCAN de descoberta i coneixement històric de diferents punts de la ciutat de Tarragona, amb vestigis de la Guerra del Francès i la Guerra Civil, podreu veure aquesta exposició col·lectiva a càrrec de les persones que van visitar els diferents escenaris acompanyades del divulgador d'història local Ramon Aloguín Pallach.



### **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

De l'11 al 21 d'abril



### **Centre Cívic Sant Salvador**

Del 2 al 19 de maig

## “RESSE\_TEJA”

**Associació Asperger-TEA Camp de Tarragona.** Aquesta exposició mostra és el fruit d'un treball d'autoconeixement i alhora reivindicatiu del grup d'adolescents Asperger-TEA de l'Esplai Terapèutic d'Aspercamp i la fotografia Varinia Picó. Aquest projecte introspectiu pretén que la societat tingui més informació de què és el que s'amaga darrere de les conductes de les persones Asperger, un trastorn de l'espectre autista (TEA) invisible i incompès per la major part de la població.



### **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

Del 13 al 31 de març



### **Centre Cívic Bonavista**

Del 15 al 31 de maig



## “QUAN PARLES FAS MÀGIA”

L'exposició “Quan parles fas màgia” forma part d'una campanya del Voluntariat per la llengua (VxL) que vol animar les persones a afegir-se a aquest programa d'enriquiment lingüístic, cultural i personal que no ha parat de créixer des de la seva creació, el 2003. I ho vol fer a partir de la metàfora de la màgia.



### **Centre Cívic Sant Salvador**

Del 13 al 31 de març



### **Centre Cívic Bonavista**

Del 22 al 29 de maig

## “TREBALL I LLEURE A TARRAGONA ARA FA 100 ANYS”

A través de diferents imatges captades a la ciutat per fotògrafs tarragonins entre 1904 i 1927, podem comprovar els canvis experimentats en aquelles primeres dècades del segle XX.



### **Centre Cívic Bonavista**

Del 13 al 31 de març



### **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

Del 2 al 19 de maig

---

# EXPOSICIONS

## “SENSIBILITZACIÓ SOBRE L'ATURADA CARDÍACA”

Aquesta exposició té com a objectiu donar a conèixer els passos a seguir davant d'aquesta emergència, i fa èmfasi en la importància de la formació. Departament de Promoció de la Salut de l'Ajuntament de Tarragona.



### **Centre Cívic Sant Salvador**

Del 3 al 15 d'abril



### **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

Del 3 al 15 d'abril



### **Centre Cívic Bonavista**

Del 19 d'abril al 5 de maig

## TREBALLS DELS ALUMNES DE L'ASSOCIACIÓ “AMICS DE LA PINTURA”

Mostra dels treballs realitzats pels alumnes de l'Associació “Amics de la Pintura” de Sant Salvador durant el curs 2022/2023.



### **Centre Cívic Sant Salvador**

Del 22 de maig al 9 de juny

# CRISPETES ACTIVITATS GRATUÏTES

## Cicle de cinema popular



**Sala d'actes del Centre Cívic Bonavista**

Entrada gratuïta

### ***EL PRODIGIÓS MAURICE***

Maurice és un gat inusual, ja que es guanya la vida estafant al costat de les seves amigues, les rates. Quan arriben a una nova destinació, es troben amb diversos esdeveniments misteriosos que compliquen la seva tasca.

**25 de març, dissabte, a les 11 h**

### ***EL NEN DOFÍ***

Uns dofins rescaten un nen que troben al mar i el crien com un més de la seva família. El petit viu una vida sense preocupacions sota les onades, fins que un malvat monstre pren el poder del món submarí.

**22 d'abril, dissabte, a les 11 h**

### ***EL COL·LEGI DELS ANIMALS MÀGICS***

Ida és nova a la ciutat. Li costa molt fer amics i ara és l'alumna nova a l'escola Winterstein. Un dia, la seva professora els presenta Mortimer Morrison, que viatja pel món a la recerca d'animals màgics. Cadascun d'aquests animals està destinat a convertir-se en l'ànima bessona d'un nen de la classe. Ida i Benni són els primers a triar-ne un.

**27 de maig, dissabte, a les 11 h**

---

# XERRADES

ACTIVITATS GRATUÏTES

## DESPERTAR AMB UN SOMRIURE **N**

Et costa dormir bé? Parlarem de possibles causes i compartirem recomanacions per millorar la qualitat del son. A càrrec d'Eva Molero Carrillo, infermera especialista en infermeria familiar i salut comunitària, i Naroa Serrano, referent de benestar emocional i salut comunitària del CAP de Sant Pere i Sant Pau.



**Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

20 de març, dilluns, a les 10 h

## ESPAI FAMÍLIES

### TOCA "LA XERRADA" AMB ELS MEUS FILLS ADOLESCENTS... I NO SÉ PER ON COMENÇAR

En aquest taller descobrirem quan hauríem de parlar de sexualitat amb els nostres fills, quins temes hauríem de tractar, com ho hauríem de fer per no sentir-nos incòmodes, etc. Activitat dirigida a mares i pares d'adolescents o preadolescents. A càrrec de La Otra Educació.



**Centre Cívic Bonavista**

20 de març, dilluns, a les 18 h

## DISCIPLINA POSITIVA **N**

Com a pares i mares, volem que els fills tinguin un comportament correcte i que aconseguixin desenvolupar-se com a persones, mantenint alhora un vincle positiu amb ells. Per a això és necessari ser capaços de posar límits, però també d'aconseguir estar-hi emocionalment sintonitzats. A càrrec de Lúcia Albareda, psicòloga i referent de l'ABS Tarragona - Sant Salvador - els Pallaresos.



### **Centre Cívic Sant Salvador**

20 d'abril, dijous, a les 17.30 h

## BABY-LED WEANING (BLW)

El *baby-led weaning*, o alimentació complementària a demanda, consisteix a alimentar el nadó combinant sòlids amb la lactància a partir dels sis mesos de vida. És a dir, oferir aliments sòlids i no triturats en el moment de la introducció de l'alimentació complementària. A càrrec de Benilde Domingo, dietista, nutricionista i referent en nutrició de l'ABS.



### **Centre Cívic Bonavista**

18 de maig, dijous de 10 a 11.30 h

---

# XERRADES

ACTIVITATS GRATUÏTES

## CICLE D'AUTOCURA **N**

Diferents professionals ens ensenyaran com ens hem de cuidar per estar sans tant per dins com per fora. En col·laboració amb l'ABS Bonavista - la Canonja.

## NUTRICIÓ

Els aliments també poden ajudar-nos a millorar el nostre estat d'ànim: tan sols cal saber com alimentar-nos. A càrrec de Benilde Domingo, dietista, nutricionista i referent en nutrició de l'ABS.



### Centre Cívic Bonavista

23 de març, dijous, de 10 a 11 h

## BENESTAR EMOCIONAL

El primer pas per trobar-nos bé en l'aspecte emocional demana aprendre a autocuidar-nos. Comencem, doncs! A càrrec d'Eva Bellés, psicòloga i referent de benestar emocional.



### Centre Cívic Bonavista

20 d'abril, dijous, de 10 a 11 h

## BENESTAR FÍSIC

Saps quina és la dosi mínima eficaç d'exercici físic que has de fer, d'acord amb els teus determinants de salut? A càrrec de Mariola Ruiz, infermera.



### Centre Cívic Bonavista

4 de maig, dijous, de 10 a 11 h

## NO MONOGÀMIES **N**

Et sonen conceptes com el poliamor, el món *swinger* o les parelles lliberals però no acabes de diferenciar-ho? En aquest taller t'ho explicarem, i també com iniciar-se en cada un dels ambients, quines precaucions hem de tenir, com ens hem de comunicar amb la parella i com fer-ho. A càrrec de La Otra Educació.



**Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

28 de març, dimarts, de 18 a 19.30 h

## ACTIVA EL TEU CERVELL **N**

Creus que tens bona memòria? Voldries millorar-la? Et volem oferir recomanacions per prevenir el deteriorament cognitiu i millorar la memòria a través dels aliments i l'estil de vida. A càrrec de Bea García, dietista i nutricionista, i Naroa Serrano, referent de benestar emocional i salut comunitària del CAP de Sant Pere i Sant Pau.



**Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

29 de març, dimecres, a les 10 h

---

# XERRADES

ACTIVITATS GRATUÏTES

## MÓN DIGITAL.

### UNA SOCIETAT EN PERMANENT CONNEXIÓ **N**

Com afecta estar en permanent connexió en el nostre dia a dia? És positiu? És negatiu? Coneixeu tota la terminologia que envolta aquest món? Com estan programades les aplicacions per relacionar-nos? Quines finalitats hi ha al darrere? Parlarem de tot això en un espai de reflexió i intercanvi. A càrrec de Claustre Dasca, educadora del Servei de Prevenció de l'Ajuntament de Tarragona.



#### **Centre Cívic Sant Salvador**

12 d'abril, dimecres, a les 17.30 h

## PER UN ESTIL DE VIDA SALUDABLE **N**

Us farem recomanacions per afavorir l'adquisició de bons hàbits i millorar l'estil de vida. Activitat emmarcada dintre del projecte "Alimentació saludable i sostenible de la URV". A càrrec de Nancy Babio, responsable d'ensenyament del Grau en Nutrició Humana i Dietètica de la URV, i Ruth Marquès, responsable de l'àrea de Benestar i Salut de l'Oficina de Compromís Social de la URV. Activitat del Campus Extens de la URV



#### **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

17 d'abril, dilluns a les 10.30 h



## QUI CUIDA A LA PERSONA CUIDADORA? CONSELLS PER MANTENIR L'EQUILIBRI PSICOEMOCIONAL **N**

Consells per al dia a dia d'aquelles persones que viuen una malaltia des d'una perspectiva sovint oblidada: la de la persona cuidadora. Es tractarà el tema de la perspectiva de gènere. A càrrec d'Helena Vega, psicòloga, i Sheila Adam, treballadora social, en col·laboració amb l'Associació de Familiars de Malalts d'Alzheimer de Tarragona (AFA Tarragona).



**Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

19 abril, dimecres, de 10 a 11.30 h

## LES BEGUDES ENERGÈTIQUES **N**

Els donem la importància que mereixen? Tenim consciència realment del que estem bevint? Aquestes begudes estan de moda, i és important saber el que consumim, els riscos que comporten i les recomanacions actuals. A càrrec de Bea García, dietista, nutricionista referent en nutrició de l'ABS de Sant Salvador.



**Centre Cívic Sant Salvador**

19 d'abril, dimecres, a les 17.30 h

---

# XERRADES

ACTIVITATS GRATUÏTES

## MITES SOBRE L'ALIMENTACIÓ: NO TE'LS CREGUIS!

Parlem de mites i realitats? Creixem amb moltes falses creences sobre l'alimentació que s'arrelen al nostre estil de vida i poden arribar a condicionar la nostra manera de menjar. Vine i desmentim-los junts! A càrrec de Bea García, dietista, nutricionista referent en nutrició de l'ABS de Sant Salvador.



**Centre Cívic Sant Salvador**

21 d'abril, divendres, a les 10 h

## APRÈN A SEDUIR.

### TINGUES LA TEVA ÚLTIMA "PRIMERA CITA"

Tot es pot aprendre, fins i tot a seduir. Aquest taller és per a persones amb parella o sense. Les persones amb parella, s'emportaran un munt de trucs sobre com tornar a seduir-la. A càrrec de La Otra Educació.



**Centre Cívic Sant Salvador**

26 d'abril, dimecres, a les 18 h

## PARLEM DE PÍRCINGS I TATUATGES? **N**

Si tens pensat fer-te un pírcing o un tatuatge, i t'agradaria saber com fer-ho de manera segura, et convidem a saber tot el que et cal. A càrrec de Soledad Artacho, infermera pediàtrica del CAP de Sant Pere i Sant Pau.



**Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

28 d'abril, divendres, a les 10 h

## “DONDE HAY CANAS HAY ALEGRÍA”. SEXUALITAT A PARTIR DELS 50

Parlarem dels canvis en el cos de la dona i de l'home a aquestes edats i de com superar els inconvenients associats als canvis hormonals. Aquesta etapa té molts avantatges que podríem aprofitar. A càrrec de La Otra Educación.



### **Centre Cívic Llevant**

5 de maig, divendres, a les 18.30 h

## PARLEM DE LA DEPRESSIÓ: CAUSES I SÍMPTOMES **N**

Moltes persones creuen que sentir-se deprimides, desanimades o amb manca de ganes de tirar endavant són qüestions irrellevants, que només cal posar-hi voluntat, i es normalitza un malestar perquè “s’ha de ser fort/a” o per evitar la culpabilització de l’entorn. La realitat, però, és que la depressió és un dels trastorns psicològics més freqüents a la nostra societat. A càrrec de Lúcia Albareda, psicòloga i referent de l’ABS Tarragona - Sant Salvador - els Pallaresos.



### **Centre Cívic Sant Salvador**

11 de maig, dijous, a les 17.30 h

---

# XERRADES

ACTIVITATS GRATUÏTES

## ALIMENTACIÓ EMOCIONAL: ENS MENGEM LES EMOCIONS? **N**

Saps que és el “menjar emocional”? A tu també et passa? Si vols saber-ne més, parlarem de la relació que hi ha entre emocions i alimentació, i de com afavorir una alimentació conscient. A càrrec de Bea García, dietista i nutricionista, i Naroa Serrano, referent de benestar emocional i salut comunitària del CAP de Sant Pere i Sant Pau.



**Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

17 de maig, dimecres, a les 10 h



---

# SORTIDES

ACTIVITATS GRATUÏTES

## LES COVES DEL LLORITO **N**

Aquesta ruta ens donarà a conèixer aquestes coves artificials que es troben tan a prop de casa i que són fruit de l'extracció de la pedra, ja que van ser unes antigues pedreres romanes i medievals. El conjunt, format per diferents coves, ha quedat amagat per l'acció de la naturalesa i l'absència de senyals que informin d'on es troben. A càrrec de l'Associació d'Espeleologia de Tarragona.

**18 de març, dissabte, de 10 a 13 h**

## L'ORIGEN DELS BARRIS. RUTA COMENTADA AMB BICICLETA DEL FRANCOLÍ A LA ESPERANÇA **N**

Ruta ciclista des de la Tabacalera, passant a l'altra banda del Francolí i arribar al mar. Des d'allí recorrerem els polígons Francolí i Entrevies, i veurem sobretot les restes d'arqueologia industrial (més de vint fàbriques dels 50-70 que van desaparèixer amb la crisi del petroli de mitjans del 70) i les lluites obreres associades. Per continuar pedalejant i explicar els moments estel·lars de les lluites veïnals: Torreforta i eixample, Camp Clar, Bonavista, La Canonja i La Esperança. A càrrec de Federico Bardají, Antropòleg Social. Activitat del Campús Extens de la URV

**25 de març, dissabte, de 9 a 13 h**

---

# SORTIDES

ACTIVITATS GRATUÏTES

## RUTA CIRCULAR PASSANT PEL PONT DEL DIABLE I EL RIU FRANCOLÍ **N**

Ruta circular a peu que començarà a la llera del riu Francolí, a l'altura del Parc del Francolí, des d'on pujarem fins al Pont del Diable, i després anirem fins a Sant Pere i Sant Pau i tornarem a Tarragona. S'explicarà la biodiversitat del riu Francolí, què és i com funciona el bosc de ribera, les actuacions que ha fet Aurora al riu, la història del Pont del Diable, la biodiversitat, la zona forestal i els camins de l'Anella Verda de Tarragona. A càrrec de l'Associació Aurora.

**15 d'abril, dissabte, de 9.30 a 13.30 h**

## VISITA GUIADA AL JACIMENT DE LA CELLA A SALOU **N**

Conèixerem el poblat protohistòric de la Cella, ubicat al paratge anomenat la Torre Alta, al Racó de Salou, just a tocar de la costa, en un turó que s'eleva sobre el cap de Salou i que li proporciona un ampli domini visual sobre tota la badia de Tarragona. A càrrec del Grup de Recerca Seminari de Protohistòria i Arqueologia de la URV (GRESEPIA). Activitat del Campus Extens de la URV. El transport anirà a càrrec dels participants.

**15 d'abril, dissabte, a les 11.30 h**

## **MODERNISME A TARRAGONA EN ANGLÈS** **N**

Caminarem per la ciutat i descobrirem alguns dels elements i edificis més representatius del Modernisme local, creats entre finals del segle XIX i inicis del XX pels arquitectes Ramon Salas i Ricomà, Lluís Domènech i Montaner, August Font i Carreras, Pau Monguío i Segura, Josep Maria Jujol i Gibert i Josep Maria Pujol de Barberà. A càrrec de Maria Teresa Velasco Osca, màster en Patrimoni Artístic i Cooperació Cultural i professora de les Aules d'Extensió Universitària de la URV. Activitat organitzada en el marc del projecte europeu IHES. Activitat del Campus Extens de la URV.

**17 d'abril, dilluns, de 17.30 a 19.30 h**

## **RUTA CIRCULAR PEL BOSC DE LA MARQUESA**

En aquesta ruta farem un recorregut per l'interior del Bosc de la Marquesa, passant per Mas Grimau, la Torre de la Móra, la cala Fonda i la cala de la Roca Plana. A càrrec de l'Associació Aurora.

**22 d'abril, dissabte, de 9 a 13 h**

## **VISITA GUIADA PER LA RAMBLA NOVA DE TARRAGONA** **N**

Passejarem des de la Font del Centenari fins al Balcó del Mediterrani, descobrint la història d'aquesta avinguda emblemàtica i que va ser fonamental per al creixement urbanístic de la ciutat a partir de l'enderroc de les muralles al segle XIX. A càrrec d'Itinere Turisme i Cultura.

**26 d'abril, dimecres, a les 18 h**

---

# SORTIDES

ACTIVITATS GRATUÏTES

## VISITA DE BAIXA INTENSITAT A L'ENTORN DEL PONT DEL DIABLE **N**

Visita ruta de baixa dificultat per la zona de l'aqüeducte de les Ferreres i el Mas dels Arcs. Explicarem la biodiversitat de la zona, i també les actuacions que hi ha dut a terme l'Associació Aurora. El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites. A càrrec de l'Associació Aurora.

**5 de maig, divendres, de 17 a 18.30 h**

## SORTIDA FLORÍSTICA PELS MORROTS DE LA SAVINOSA **N**

Farem una ruta a peu pels camins dels Morrots de la Savinosa per conèixer els diferents paisatges vegetals i conèixer les espècies de flora més rellevants de la costa tarragonina. A càrrec de l'Associació Aurora.

**10 de maig, dimecres, de 17 a 19 h**

## ANELLA VERDA EN BICICLETA

Ruta amb bicicleta BTT per l'Anella Verda de Tarragona. Amb un recorregut de 20 km, recorrerem els camins i els espais més emblemàtics que envolten la nostra ciutat. Durant el camí es farà una petita pràctica de com reparar una punxada i parlarem de les principals avaries que podem patir en ruta. Cal portar la bicicleta i el casc. A càrrec de L'Escamot, SCCL.

**13 de maig, dissabte, de 10 a 13 h**



## TARRAGONA URBAN HUNT - NOVA RUTA

Descobreix el patrimoni, la història i les tradicions de Tarragona tot resolent reptes i enigmes pel centre de la ciutat de Tarragona. Passarem per l'entorn del Mercat Central i la Rambla Nova. A càrrec d'Itinere Turisme i Cultura.

**20 de maig, dissabte, d'11 a 12.30 h**



# Tallers monogràfics

## CIVIXKIDS

### SAL D'HERBES

Mitjançant el joc posarem a prova els sentits per tal d'identificar les plantes i les espècies. Les olorarem i tastarem per després poder elaborar una sal d'herbes personalitzada mitjançant l'ús del morter. Utilitzar sal d'herbes a la cuina és saludable i ajuda a despertar la curiositat per la cuina. Activitat per a famílies amb infants a partir de 6 anys. A càrrec de La Silvestrina.



#### **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

30 de març, dijous, de 18 a 19.15 h

Preu: 17,50 €

### DIBUIXEM CONTES PER SANT JORDI

Dibuixarem un conte personal inspirant-nos en la llegenda de Sant Jordi i inventarem personatges que viuran una aventura dins del nostre quadern. Activitat per a infants de 6 a 12 anys. A càrrec de Dolors Barberán.



#### **Centre Cívic Sant Salvador**

De l'11 al 25 d'abril, cada dimarts, de 17.30 a 18.45 h

Preu: 17,50 €

## LA PASTA I LES SEVES SALSSES

En aquest taller preparem artesanalment aquest “gran” de la cuina, i també les salses per acompanyar-la. No tot s’acaba amb la bolonyesa! Activitat per a famílies amb infants a partir de 6 anys. A càrrec de Rocío Merino.

### **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

14 d’abril, divendres, de 18 a 20 h

Preu: 17,50 €

## APRENDRE A ANAR EN BICICLETA

Espai per aprendre a anar en bicicleta amb el mètode “Una bici més”. Dirigit a infants a partir de 6 anys. Cal portar la bicicleta i el casc. A càrrec de L’Escamot, SCCL.

### **Centre Cívic Bonavista**

Del 15 al 29 d’abril, cada dissabte, d’11 a 13 h

Preu: 67,50 €

## EL JOC DELS ESMORZARS. VINT IDEES D’ESMORZARS I BERENARS PER A INFANTS

Prepararem idees d’esmorzars i berenars boníssims que ens ajudaran a planificar la setmana i crearan simpatia per l’alimentació saludable. Activitat per a famílies amb infants a partir de 6 anys. A càrrec de Yolanda Anfrons, de ConEsedeSalud.

### **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

22 d’abril, dissabte, de 10.30 a 12.30 h

Preu: 32,50 €

# Tallers monogràfics

## CIVIXKIDS

### SABONS DE GLICERINA. TÈCNIQUES DE FOSA

Taller familiar en què elaborarem sabons de glicerina vegetal mitjançant la tècnica de fosa, cosa que ens permetrà crear i jugar amb propietats, colors i aromes. Adreçat a infants a partir de 5 anys i les seves famílies. A càrrec de La Silvestrina.



#### Centre Cívic de Sant Salvador

3 de maig, dimecres, de 18 a 19.15 h

Preu: 17,50 €

### ARQUEÒLEGS PER UN DIA

Sortida per descobrir en família quina és la tasca dels arqueòlegs. Reconstruirem el passat a partir de restes materials i l'aplicació de tècniques per identificar peces amb un ordre i un mètode d'anàlisi. Adreçat a infants a partir de 6 anys i les seves famílies. A càrrec d'Itinere Turisme i Cultura.



#### Centre Cívic Llevant

6 de maig, dissabte, d'11 a 13 h

Preu: 18,50 €

### INICIACIÓ AL PATINATGE

Si vols aprendre a patinar, ara pots fer-ho en família. Vine a passar una bona estona i, a més, aprèn a patinar. Cal portar patins i proteccions. Adreçat a infants a partir de 4 anys i les seves famílies. A càrrec del Club de Patinatge del Nàstic.



#### Centre Cívic Bonavista

Del 20 de maig al 3 de juny, cada dissabte, de 9.30 a 11 h

Preu: 27,50 €

# Tallers monogràfics

## EXPRESSIONIÓ ARTÍSTICA

### CLASSE OBERTA D'INICIACIÓ A LES SEVILLANES

Petita introducció al compàs, les tècniques i l'origen d'aquest ball. Activitat emmarcada dins de la programació del festival Tarragona Sona Flamenc. En col·laboració amb Victoria Latorre, de l'Asociación Cultural Amigos de Andalucía.



**Centre Cívic Sant Salvador**

9 i 16 de març, dijous, de 18.30 a 19.30 h

### CLASSE OBERTA DE SEVILLANES CONTINUACIÓ

Si tens coneixements previs de sevillanes i vols aprendre'n una mica més, o bé vols repassar el que sabies i fa temps que no practiques, anima't a participar en aquestes classes obertes. Activitat emmarcada dins de la programació del festival Tarragona Sona Flamenc. En col·laboració amb Victoria Latorre, de l'Asociación Cultural Amigos de Andalucía.



**Centre Cívic Sant Salvador**

9 i 16 de març, dijous, de 19.30 a 20.30 h

### TERRA, AIGUA I FOC. TALLER DE CERÀMICA

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



**Centre Cívic Llevant**

11 de març i 1 d'abril, dissabte, de 10 a 13 h  
Preu: 57,50 € (preu dels materials: 20 €)

---

# Tallers monogràfics

## EXPRESSIÓ ARTÍSTICA

### MACRAMÉ

Coneixerem els nusos bàsics i les tècniques més utilitzades i farem el nostre petit projecte personalitzat: miralls, bosses, clauers, accessoris, portatestos, tapissos... A càrrec de Roxana Prajica.



#### **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

Del 13 de març al 29 de maig, cada dilluns, de 18 a 20 h

Preu: 57,50 € (materials a càrrec de les persones participants i en funció del que es vulgui treballar)

### CORAL DE LA GENT GRAN

Gaudirem cantant i compartirem una bona estona amb persones amb els mateixos interessos musicals: havaneres, boleros, cançons tradicionals d'arreu... Activitat recomanada per a persones a partir de 65 anys. A càrrec d'Helena Botella. Activitat del Campus Extens de la URV.



#### **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

Del 13 de març al 5 de juny, cada dilluns, de 17.15 a 18.45 h

### TALLER DE FOTOGRAFIA

Curs de fotografia aplicada on treballarem de manera pràctica els conceptes més importants que cal conèixer per fer fotografies sota una mirada pròpia. En cada classe introduïrem nous temes, els practicarem, posarem en comú les fotografies i les editarem. Cal portar una càmera, preferiblement amb mode manual. Per a tots els nivells. A càrrec d'Albert Rué.



#### **Centre Cívic Llevant**

Del 15 de març al 10 de maig, cada dimecres, de 19 a 21 h

Preu: 58,50 €

## GÒSPEL **G**

Si t'agrada cantar, en aquest taller aprendrem música d'una manera diferent i divertida. No cal tenir coneixements previs! En col·laboració amb Cristina Ruiz, de l'Escola Municipal de Música.



### **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

Del 16 de març al 25 de maig, cada dijous, de 19.45 a 21 h

## AQUAREL·LA (INICIAL): FLORS DE LA PRIMAVERA **N**

Aquesta primavera aprendrem a dibuixar diferents tipus de flors i a pintar-les amb aquarel·les, barrejant verds per a tiges i fulles i buscant els colors dels pètals. A càrrec de Dolors Barberán.



### **Centre Cívic Sant Salvador**

Del 17 al 31 de març, cada divendres, de 10 a 11.30 h

Preu: 17,50 € (materials a càrrec de les persones participants i en funció del que es vulgui treballar)

## POP UP **N**

Farem una targeta amb aquesta tècnica tan espectacular. A càrrec de Sònia Martínez, d'Amb Art.



### **Centre Cívic Bonavista**

17 i 24 de març, divendres, de 18 a 20 h

Preu: 22,50 € (preu dels materials: 15 €)

# Tallers monogràfics

## EXPRESSIÓ ARTÍSTICA

### MASTERCLASS DE CAIXÓ FLAMENC

Classe magistral per familiaritzar-se amb l'instrument i en què es treballarà la sonoritat, la tècnica i el coneixement de patrons moderns i es relacionarà la teoria amb la pràctica que es vagi treballant per poder aconseguir independència de les mans. Cal portar caixaó. Activitat emmarcada dins de la programació del festival Tarragona Sona Flamenc. A càrrec de Joan Anton Romagosa.



#### Centre Cívic Sant Salvador

18 i 19 de març, dissabte i diumenge, de 10.30 a 12.30 h  
Preu: 27,50 €

### TALLER DE JOIERIA TRADICIONAL

Aprendrem les tècniques de la joieria tradicional (serrar, soldar, fer textures...) i ens endurem cap a casa una peça única. A càrrec de TUTU Joies.



#### Centre Cívic Bonavista

25 de març, dissabte, de 9.30 a 13.30 h  
Preu: 47,50 € (preu dels materials: 20 €)

### SKETCHING PER LA COSTA TARRAGONINA N

Buscarem cada dia un lloc diferent de la nostra costa i les nostres platges per dibuixar-lo al quadern. Plasmarem la llum del nostre mar, sempre en directe. A càrrec de Dolors Barberán.



#### Centre Cívic Llevant

Del 14 d'abril al 5 de maig, cada divendres, de 10 a 11.30 h  
Preu: 27,50 € (transport i materials a càrrec de les persones participants)



## SCRAPBOOKING

Farem un petit àlbum aplicant diferents tècniques de *scrap*. A càrrec de Sònia Martínez, d'Amb Art.



### Centre Cívic Bonavista

Del 14 al 28 d'abril, cada divendres, de 18 a 20 h

Preu: 32,50 € (preu dels materials: 18 €)

## TALLER DE CERÀMICA: TERRES TEXTURADES I CLIVELLADES N

T'ensenyarem tècniques ceràmiques i et donarem coneixements i eines per a l'elaboració de diferents peces texturades i clivellades. A càrrec de Tastets de Fang.



### Centre Cívic Llevant

4 i 11 de maig, dijous, de 10 a 12.30 h

Preu: 22,50 € (preu dels materials: 20 €)

## AQUAREL·LA (CONTINUACIÓ): LA FIGURA HUMANA N

Aprendrem una base de dibuix del cos humà, amb proporcions i diferències, roba i accessoris, i després l'acolorirem amb aquarel·les. A càrrec de Dolors Barberán.



### Centre Cívic Sant Salvador

Del 8 al 22 de maig, cada dilluns, de 18 a 19.30 h

Preu: 17,50 € (materials a càrrec de les persones participants i en funció del que es vulgui treballar)

# Tallers monogràfics

## EXPRESSIONI ARTÍSTICA

### TALLER DE CERÀMICA: TÈCNICA DE PLANXES **N**

En aquest taller treballarem la ceràmica manual mitjançant la tècnica de planxes. A càrrec de Tastets de Fang.



#### Centre Cívic Llevant

Del 18 de maig a l'1 de juny, cada dijous, de 10 a 12.30 h

Preu: 27,50 € (preu dels materials: 20 €)



---

# Tallers monogràfics

## SALUT I BENESTAR

### KUNDALINI IOGA

Mitjançant tècniques de respiració senzilles, aprendràs a desbloquejar tensions corporals i a augmentar la salut i la vitalitat gràcies a la consciència de la unitat entre cos i ment. A càrrec de Mònica Burgaleta.



#### Centre Cívic Sant Salvador

Del 14 de març al 25 de maig, cada dimarts i dijous, de 9.30 a 10.45 h  
Preu: 48,75 €

### PILATES

Fer exercici amb el mètode pilates ens ajuda a estirar, enfortir i equilibrar el cos mitjançant el control físic i mental. També ens permet mantenir una millor postura, aconseguir un moviment més fàcil i elegant, millorar la flexibilitat i l'agilitat i alleujar el mal d'esquena. A càrrec de Laura Gené.



#### Centre Cívic Bonavista

Del 17 de març al 2 de juny, cada divendres, de 9.30 a 10.30 h  
Preu: 45 €

### MINDFULNESS: TREBALLEM LA CONSCIÈNCIA PLENA

Aprofundirem en el coneixement experiencial del *mindfulness* per poder-lo aplicar per reduir els nivells d'estrès i incrementar el benestar emocional. Cada sessió inclou parts teòriques i exercicis pràctics. A càrrec de Carles Ríos, en col·laboració amb el Col·legi de Psicologia de Catalunya.



#### Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

De l'11 d'abril al 2 de maig, cada dimarts, de 9.30 a 11 h  
Preu: 32 €

---

# Tallers monogràfics

## SALUT I BENESTAR

### DEFENSA PERSONAL

Aprendrem tècniques dissenyades per emprar el mínim esforç físic i aconseguir la màxima eficàcia possible en cas d'haver-nos de defensar. A càrrec d'Enric Gil.



#### **Centre Cívic Bonavista**

De l'11 d'abril al 9 de maig, cada dimarts, de 19.45 a 20.45 h  
Preu: 22 €



#### **Centre Cívic Llevant**

Del 13 d'abril a l'11 de maig, cada dijous, de 9.30 a 10.30 h  
Preu: 22 €

### TXIKUNG

Amb el txikung treballem l'energia vital per millorar la salut i l'harmonia del cos i de la ment, sintonitzant el moviment, la respiració i la concentració. A càrrec d'Enric Gil.



#### **Centre Cívic Llevant**

Del 13 d'abril a l'11 de maig, cada dijous, d'11 a 12 h  
Preu: 22 €



#### **Centre Cívic Bonavista**

Del 13 d'abril a l'11 de maig, cada dijous, de 19.45 a 20.45 h  
Preu: 22 €

## TALLER DE SÒL PELVIÀ **N**

En aquest taller coneixerem tècniques per minimitzar o evitar futurs problemes en el sòl pelvià. Sabrem quines són les seves funcions i les possibles disfuncions i aprendrem com està en les tres edats de la dona. A càrrec de Laura Gené.



### **Centre Cívic Bonavista**

Del 14 al 28 d'abril, cada divendres, d'11 a 12 h

Preu: 22 €

## TALLER DE SENSIBILITZACIÓ SOBRE EL SUPORT VITAL BÀSIC **G N**

Taller per conscienciar de la importància d'actuar en cas d'una aturada cardiorespiratòria, iniciant les maniobres de reanimació cardiopulmonar en els primers minuts. A càrrec del Departament Municipal de Salut Comunitària.



### **Centre Cívic Sant Salvador**

18 d'abril, dimarts, a les 17.30 h



### **Centre Cívic Bonavista**

25 d'abril, dimarts, a les 18 h.



# Tallers monogràfics

## SALUT I BENESTAR

### SUPORT VITAL BÀSIC **G** **N**

Curs de capacitació per obtenir els coneixements i les habilitats necessaris per poder aplicar els protocols de suport vital bàsic i fer un ús adequat del desfibril·lador extern automàtic (DEA) en cas d'una aturada cardiorespiratòria. A càrrec del Departament Municipal de Salut Comunitària. Es lliurarà un certificat.



#### **Centre Cívic Llevant**

20 d'abril, dijous, de 9.30 a 13.30 h



#### **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

27 d'abril, dijous, de 9.30 a 13.30 h



# Tallers monogràfics

## ECOLOGIA I SOSTENIBILITAT

### VA DE GOSSOS: PROBLEMES DE CONDUCTA **N**

Els problemes de conducta en gossos no s'haurien de normalitzar, sinó entendre que l'animal té un problema, ja sigui una qüestió de por, ansietat, estrès o d'altres. Ens centrarem en aquests comportaments i cercarem estratègies i eines per poder treballar-hi. A càrrec de Patricia Gonçalves.



#### **Centre Cívic Llevant**

17 de març, divendres, de 17.30 h a 19 h (sense el gos)

18 de març, dissabte, de 10 h a 11.30 h (amb el gos)

Preu: 22,50 €

### HORT URBÀ

En aquest taller t'ensenyarem tot el que necessites saber per muntar un hort urbà: les eines, els planters de cada temporada, quan es cullen els fruits... A càrrec de l'Associació Aurora.



#### **Centre Cívic Bonavista**

20 de març, dilluns, de 17.30 a 19 h

Preu: 27,50 €

### COMUNICACIÓ INTERESPÈCIE HUMANS - GOSSOS I ALTRES MASCOTES **N**

En aquest curs aprendrem els signes de les nostres mascotes que hem de conèixer per interpretar el que ens volen dir: por, indiferència, enuig, felicitat, etc. Parlarem principalment de la comunicació entre els humans i els gossos, els gats i els conills. La pràctica es farà amb els gossos, tot i que es tractin altres mascotes. A càrrec de Patricia Gonçalves.



#### **Centre Cívic Llevant**

24 de març, divendres, de 17.30 a 19 h (sense el gos)

25 de març, dissabte, de 10 a 11.30 h (amb el gos)

Preu: 22,50 €

---

# Tallers monogràfics

## ECOLOGIA I SOSTENIBILITAT

### LA FACTURA ELÈCTRICA. MESURES D'ESTALVI ENERGÈTIC **G**

L'objectiu d'aquest taller és interpretar els diferents conceptes que trobem a la factura de la llum en el context actual. També facilitarem consells per optimitzar tant la factura com la despesa energètica a la llar. Cal portar una factura de la llum. A càrrec del Punt d'Assessorament Energètic (PAE) de l'IMSST.



#### **Centre Cívic Bonavista**

28 de març, dimarts, a les 18 h



#### **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

13 d'abril, dijous, a les 18 h

#### **Institut Municipal Serveis Socials**

27 d'abril, dijous, a les 10 h

### FLORS SALVATGES. POL·LINITZADORES I PLANTES MEDICINALS **N**

Aprendrem a identificar algunes flors que creixen de manera espontània als camins i també als nostres jardins i com podem omplir el balcó de flors, facilitant la visita de pol·linitzadors i creant un equilibri per a la natura que ens envolta. A càrrec de La Silvestrina.



#### **Centre Cívic Sant Salvador**

29 de març, dimecres, de 18 a 20 h

Preu: 15 €



## BALCONS VERDS: LA BIODIVERSITAT A CASA TEVA **G**

Us proposem crear un punt verd que fomenti la biodiversitat d'espècies animals a casa nostra (balcons, terrasses o jardins). A més a més de guarnir els nostres espais amb plantes i flors, ens ajudarà a augmentar les poblacions d'insectes pol·linitzadors, que són fonamentals per a la vida. A càrrec de Toni de la Torre, tècnic de Medi Ambient de la URV. Activitat del Campus Extens de la Universitat Rovira i Virgili.



### **Centre Cívic Llevant**

13 d'abril, dijous, de 10.30 h a 12.30 h

## APRENDRE A ANAR EN BICICLETA

Mitjançant el mètode "Una bici más", aprendrem a anar en bicicleta i a resoldre qualsevol incident que ens puguem trobar durant el trajecte. Adreçat a persones que no sàpiguem anar en bicicleta o que vulguin millorar la seva tècnica. Cal portar la bicicleta i el casc. A càrrec de L'Escamot, SCCL.



### **Centre Cívic Bonavista**

Del 15 al 29 d'abril, cada dissabte, de 9 a 11 h

Preu: 67,50 €

## HERBOLOGIA TRADICIONAL - INTRODUCCIÓ A LES PLANTES REMEIERES **N**

Ens introduïrem en la identificació de diferents espècies d'herbes medicinals i remeieres, la seva recollecció, l'assecatge, els seus usos tradicionals i els preparats que se'n poden fer. A càrrec de La Silvestrina.



### **Centre Cívic Bonavista**

19 i 26 d'abril, dimecres, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 28,50 €

---

# Tallers monogràfics

## ECOLOGIA I SOSTENIBILITAT

### INICIACIÓ AL PATINATGE EN LÍNIA

Aprendrem les tècniques bàsiques per patinar amb seguretat. Practicarem les habilitats per desplaçar-nos, girar i frenar. Ens adaptarem a les necessitats dels participants per poder gaudir d'una possible ruta. Cal portar patins i proteccions. A càrrec del Club de Patinatge del Nàstic.



#### **Centre Cívic Bonavista**

Del 6 al 20 de maig, cada dissabte, de 10 a 11.30 h

Preu: 27,50 €

### SOCIALIZACIÓ DE CADELLS

Formació pràctica en la qual aprendràs quines són les millors conductes. Es mostraran i s'explicaran comportaments alternatius a les conductes indesitjades, i es donaran indicacions i pautes per calmar els cadells en determinades situacions. A càrrec de Patricia Gonçalves.



#### **Centre Cívic Sant Salvador**

19 de maig, divendres, de 18 a 19 h

Preu: 12,50 €

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

Aprendràs tècniques per comunicar-te amb la teva mascota, treballar l'obediència bàsica i resoldre els problemes de conducta més habituals. A càrrec de Patricia Gonçalves.



#### **Centre Cívic Sant Salvador**

Sessió teòrica: 26 de maig, divendres, de 17.30 h a 19 h (sense el gos)

Sessió pràctica: 27 de maig, dissabte, de 10 h a 11.30 h (amb el gos)

Preu: 22,50 €

---

# Tallers monogràfics

## FES-T'HO TU MATEIX

### INICIACIÓ AL GANXET

Aprendrem des de zero les tècniques bàsiques del ganxet per aconseguir dissenyar i dur a terme projectes personalitzats. A càrrec d'Àgata Vallès.



#### **Centre Cívic Bonavista**

Del 15 de març al 19 d'abril, cada dimecres, de 10 a 12 h  
Preu: 62,50 € (preu dels materials: 18 €)

### TALLER DE COSTURA: UPCYCLING

Taller de reciclatge. A partir de peces de roba de segona mà o velles, analitzarem quines possibilitats de disseny poden tenir. A càrrec d'Olivia Garzón.



#### **Centre Cívic Bonavista**

Del 17 al 31 de març, cada divendres, de 10 a 12 h  
Preu: 32,50 €

### TALL I CONFECCIÓ

Ens iniciarem en la costura a mà i a màquina treballant el patronatge, el tall i la confecció. A càrrec d'Olivia Garzón.



#### **Centre Cívic Llevant**

Del 21 de març al 16 de maig, cada dimarts, de 9.30 a 12.30 h  
Preu: 87,50 €



#### **Centre Cívic Bonavista**

Del 21 de març al 16 de maig, cada dimarts, de 17.30 a 20.30 h  
Preu: 87,50 €

---

# Tallers monogràfics

## FES-T'HO TU MATEIX

### ESPELMES NATURALS I OLIS ESSENCIALS

Aprendrem a elaborar espelmes naturals de manera artesana fent servir ingredients de base vegetal, olis, ceres i essències. Cada participant farà la seva espelma personalitzada. A càrrec de La Silvestrina.



#### **Centre Cívic Llevant**

23 de març, dijous, de 10 a 12 h

Preu: 17,50 €

### TALLER DE COSTURA AVANÇAT: LLENCERIA

T'ensenyarem a fer-te la teva pròpia llenceria. En aquest cas, confeccionarem unes calces. Cal saber cosir i utilitzar la màquina de cosir. A càrrec d'Olivia Garzón.



#### **Centre Cívic Sant Salvador**

14 i 21 d'abril, divendres, de 10 a 12 h

Preu: 22,50 €

### INTRODUCCIÓ A LA LLENGUA DE SIGNES CATALANA (LSC)

Aquest curs, que té com a objectiu iniciar-se en l'aprenentatge de la llengua de signes, està adreçat a persones que no coneixen la LSC i volen aprendre, adquirir i usar habilitats de comprensió visual, expressió i producció signada de les oracions simples. A càrrec de Montse Fornés.



#### **Centre Cívic Sant Salvador**

Del 19 d'abril al 17 de maig, cada dimecres, de 18 a 20 h

Preu: 15 €

## FES EL TEU PROPÍ DESODORANT **N**

Aprendrem diferents tècniques i receptes de desodorants naturals per poder elaborar-los a casa, trobant la fórmula que més s'adapti al cos i a les necessitats individuals. Cada participant podrà elaborar i emportar-se a casa dos desodorants. A càrrec de La Silvestrina.



### **Centre Cívic Sant Salvador**

20 d'abril, dijous, de 18 a 19.30 h

Preu: 17,50 €

## SABONS ARTESANS

En aquest taller coneixerem la tècnica sabonera de manera teòrica i elaborarem dos tipus de sabons, que podrem prendre cap a casa. A càrrec de La Silvestrina.



### **Centre Cívic Llevant**

27 d'abril, dijous, de 10 a 12.30 h

Preu: 17,50 €

## TALLER DE COSTURA AVANÇAT: LLENCERIA 2 **N**

T'ensenyarem a fer-te la teva pròpia llenceria. En aquest cas, confeccionarem uns sostenidors *bralette*. Cal saber cosir i utilitzar la màquina de cosir. A càrrec d'Olivia Garzón.



### **Centre Cívic Sant Salvador**

28 d'abril i 5 de maig, divendres, de 10 a 12.30 h

Preu: 32,50 €

---

# Tallers monogràfics

## FES-T'HO TU MATEIX

### TALLER DE MECÀNICA DE BICICLETES

Aprendrem a reparar una punxada, substituir càmera i pneumàtic, ajustar la direcció tipus rosca i sense rosca (*ahead*), els frens mecànics i la transmissió, detectar el desgast de la cadena, substituir cables i fundes i netejar i lubricar. I explicarem els diferents models de frens. A càrrec de L'Escamot, SCCL.



#### Centre Cívic Llevant

4 de maig, dijous, de 17.30 a 20.30 h  
Preu: 37,50 €

### XAMPÚ SÒLID

Aprendrem a identificar els ingredients per elaborar xampú sòlid i quines són les necessitats del nostre cabell i cuir cabellut, i elaborarem un xampú sòlid personalitzat per poder endur-se'l a casa. A càrrec de La Silvestrina.



#### Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

4 de maig, dijous, de 18 a 19.30 h  
Preu: 11,75 €

### APPS PER NAVEGAR, DISSENYAR I COMPARTIR RUTES

Descobrirem les aplicacions per a telèfon intel·ligent més comunes a l'hora de crear, seguir i compartir rutes en bici o a peu. A càrrec de L'Escamot, SCCL.



#### Centre Cívic Llevant

11 de maig, dijous, de 18.30 a 20 h  
Preu: 17,50 €

## TIPS DE COSTURA **N**

Taller on aprendrem diferents trucs d'acabats de costura que ens faran la vida més fàcil.

A càrrec d'Olivia Garzón.



### **Centre Cívic Sant Salvador**

Del 12 de maig al 2 de juny, cada divendres, de 10 a 12 h

Preu: 37,50 €

## MALEÏDA MÀQUINA! TREU PROFIT DE LA TEVA MÀQUINA DE COSIR

T'ensenyarem de manera molt senzilla com funcionen les màquines de cosir i quines són les seves prestacions. Si vols, pots portar la teva màquina de casa. A càrrec d'Olivia Garzón.



### **Centre Cívic Llevant**

23 i 30 de maig, dimarts, de 9.30 a 12.30 h

Preu: 27,50 €



# Tallers monogràfics

## CUINA I GASTRONOMIA

### MENÚS PER ALS MÉS PETITS DE CASA **N**

Cuinarem receptes especialment pensades perquè els més petits gaudeixin dels sabors que els agraden, però sense utilitzar additius, sucres o greixos poc saludables. Hi inclourem receptes amb fruita i amb verdures, snacks, dolços, pizza..., i explicarem com hauria de ser la seva dieta. A càrrec de Sonia Cardó, de KomoKomes.



#### **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

15 de març, dimecres, de 18 a 20 h  
Preu: 22 €

### DOLÇOS I "CAPRITXETS" DE XOCOLATA **N**

Farem postres en petit format, com ara uns bombons de fruita, unes trufes saludables, una pannacotta, etc. A càrrec de Griselda Fosch.



#### **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

16 de març, dijous, de 17.30 a 19.30 h  
Preu: 18,50 €

### COM FER PA A CASA

En aquest taller aprendrem a fer-nos el pa a casa. Receptes bàsiques amb diferents farines i algun secretet que marcarà la diferència. A càrrec de Jordi Andreu.



#### **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

21 de març, dimarts, de 17 a 20.30 h  
Preu: 22 €



## QUE NO S'ACABIN LES IDEES PER SOPAR: SOPARS DE DILLUNS A DIVENDRES **N**

Ensenyarem com introduir una mica d'aire fresc i planificació per als sopars de la setmana amb receptes boníssimes i que senten de meravella. A càrrec de Yolanda Anfrons, de ConEsedeSalud.



### **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

22 de març, dimecres, de 10.30 a 12.30 h

Preu: 22 €

## FIDEUADA: NO NOMÉS DE PEIX! **N**

Farem una bona fideuada. A banda de la típica de peix, que també farem, n'elaborarem una de bolets, una de vegetal i una de negra. Aprendre a fer un plat de 10 molt senzill! A càrrec de Griselda Fosch.



### **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

23 de març, dijous, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 15 €

## TALLER DE CEBICHES **N**

Una bona llet de tigre és l'ingredient principal per elaborar aquesta especialitat tan saborosa. Coneixerem tots els secrets d'aquest plat típic del Perú. A càrrec de Rocío Merino.



### **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

24 de març, divendres, de 18 a 20 h

Preu: 11,75 €

# Tallers monogràfics

## CUINA I GASTRONOMIA

### COQUES SALADES ORIGINALS I SORPRENENTS

Perquè hi ha un món més enllà de la coca de recapte i la d'espínacs, combinarem ingredients per sorprendre els paladars més exigents. A càrrec d'UDP - Formació.



**Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

29 de març, dimecres, de 18 a 21 h

Preu: 18,50 €

### POSTRES D'ARREU DEL MÓN **N**

Si endinsar-se en la gastronomia d'altres països ens ajuda a conèixer una mica més la seva cultura, què podem dir si ens fixem en les seves postres! Perquè hi ha tot un món dolç per descobrir fora de casa nostra. A càrrec d'UDP - Formació.



**Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

12 d'abril, dimecres, de 18 a 21 h

Preu: 18,50 €

### RECEPTES AMB SALMÓ **N**

El salmó és un peix blau molt saludable. L'aprendrem a cuinar de diferents maneres i amb diferents ingredients per treure'n el màxim profit. A càrrec de Griselda Fosch.



**Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

13 d'abril, dijous, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 18,50 €

## PASTISSOS CREATIUS **N**

En aquest taller aprendrem a fer uns pastissos que més que pastissos són obres d'art comestibles. Elaboracions plenes de color i creativitat i que fins i tot sap greu menjar-se-les! A càrrec de Montse Martínez - Umamita.



### **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

18 d'abril, dimarts, de 18 a 21 h

Preu: 22 €

## NO TINC TEMPS! **N**

Explicarem i prepararem plats complets a partir de receptes molt fàcils i ràpides, però sense oblidar-nos de menjar bé. Us demostrarem que es pot menjar d'una manera saludable encara que no tinguem temps, no ens agradi gaire cuinar o no puguem menjar a casa. A càrrec de Sonia Cardó, de KomoKomes.



### **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

21 d'abril, divendres, de 18 a 20 h

Preu: 22 €

## CUINA CASOLANA AMB VERMUT **N**

Aprendrem i gaudirem de l'elaboració de quatre receptes casolanes amb productes de la terra i de temporada, incorporant-hi el vermut de manera creativa. A càrrec d'Aleix Balañà i Pau Nomen.



### **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

25 d'abril, dimarts, de 17.30 a 20.30 h

Preu: 15 €

---

# Tallers monogràfics

## CUINA I GASTRONOMIA

### FINGER FOOD **N**

Prepararem algunes propostes gastronòmiques informals per llepar-se'n els dits, però que a la vegada ens faran quedar bé si tenim convidats. Delícies per menjar amb les mans! A càrrec de Rocío Merino.



#### **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

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

Preu: 11,75 €

### QUINS OUS! TALLER DE TRUITES **N**

La truita de patates, amb ceba o sense? Crua o molt feta? Vols superar aquests debats? Doncs la millor manera és innovar, perquè de truites no només se'n fan de patates i ceba o d'espínacs! En aquest taller aprendrem a elaborar truites variades de tota mena i ensenyarem bons trucs. A càrrec de Santi Fortuny.



#### **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

5 de maig, divendres, de 10.30 a 12.30 h

Preu: 15 €

### PREPARACIONS BÀSIQUES DE BATCHCOOKING **N**

La cuina d'aprofitament ens ajudarà a planificar-nos i tenir algunes receptes bones i saludables per a tota la setmana. Farem cinc preparacions bàsiques molt completes i que a més ens faran estalviar temps i diners. A càrrec de Yolanda Anfrons, de ConEsedeSalud.



#### **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

10 de maig, dimecres, de 10.30 a 12.30 h

Preu: 22 €

## PICA-PICA DE FESTA MAJOR

Vols que els teus àpats destaquin? Doncs començarem amb un bon assortiment de tapes i aperitius per causar una bona impressió en el teu menú de festa major. A càrrec d'Una de Postres d'UDP - Formació.



### Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

12 de maig, divendres, de 18 a 21 h

Preu: 18,50 €

## VARIETAT D'ARROSSOS

L'arròs fa festa, i en aquest taller descobrirem els secrets que garantiran l'èxit a taula. A càrrec de Rocío Merino.



### Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

18 de maig, dijous, de 18 a 20 h

Preu: 11,75 €

## COQUES DOLCES TRADICIONALS **N**

Aprendrem a fer unes coques dolces espectaculars (de cireres, de llardons, de Sant Joan...) que no us deixaran indiferents i que podreu compartir en les celebracions amb la vostra família i amics. A càrrec de Jordi Andreu.



### Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

23 de maig, dimarts, de 17 a 20.30 h

Preu: 25 €

## CUINA TAILANDESA **N**

Portarem l'exòtic sabor de l'altra punta del món a la teva taula elaborant receptes pròpies de Tailàndia. A càrrec de Rocío Merino.



### Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

25 de maig, dijous, de 18 a 20 h

Preu: 11,75 €

# INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

## INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:

Inscripcions a partir del **6 de març al web** <http://centrescivics.tarragona.cat>. No s'efectuaran, en cap cas, inscripcions o reserves per telèfon.



**A les SORTIDES només es permetrà un màxim de tres inscripcions per persona.**

**Les places són de caràcter nominal.** Si no podeu assistir al curs, feu-ho saber a través del correu facilitat i s'assignarà la plaça a la següent persona de la llista d'espera.

A les activitats **Tallers monogràfics CIVIXKIDS**, poden assistir-hi un infant amb un adult en el cas de les activitats familiars o un infant si és una activitat infantil.

La resta de **Tallers monogràfics s'adrecen a persones majors de 18 anys.**

**50 % de descompte**, no acumulable, en totes les activitats organitzades per la **Xarxa de Centres Cívics per a:**

- Persones aturades o pensionistes.
- Membres de famílies monoparentals o nombroses.
- Persones amb el carnet TarragonaJove o la Targeta Kesse.
- Persones amb el carnet del Club dels Tarraconins.

**25 % de descompte**, no acumulable, en totes les activitats organitzades per la **Xarxa de Centres Cívics per a:**

- Socis del Patronat Municipal d'Esports.

**En el cas que s'especifiqui el preu dels materials**, el cost s'ha d'abonar el dia que comença el taller.

Durant les festes de **Setmana Santa (del 3 al 10 d'abril de 2023)** no es farà cap activitat.

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.**

## **SUSPENSIÓ 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.**

## **DEVOLUCIÓ 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 a compte bancari. Per fer-les efectives **serà imprescindible lliurar a l'OMAC una instància general** en què se sol·liciti la devolució i s'adjunti el **resguard d'ingrés de la inscripció, el número de compte i una fotocòpia del DNI.**



*"El meu neneta tot fites de mena"*  
(Theresa González)



Festival internacional de fotografia



Diputació Tarragona



[centrescivics.tarragona.cat](http://centrescivics.tarragona.cat)



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



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

Etiqueta les teves fotos amb: #CentresCivicsTGN #FanXTU



T 200-2023