

CVIX //

Xarxa de Centres Cívics
de TARRAGONA

**FAN
PER TU**

ACTIVITATS 2016

TARDOR

CENTRES CÍVICS

TRFT //

SANSA //

LLVNT //

BVST //

PA //

SPISP //





CONTINGUTS //

PRESENTACIÓ # 3

ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA # 4

LUDOTEQUES # 6

CURSOS I ACTIVITATS # 8

I, A MÉS A MÉS # 32

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS # 34

WEB I XARXES SOCIALS # 35

BVST // Centre Cívic de **BONAVISTA**

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

+18

Activitat més de 18 anys



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

SCAN Tarragona

Festival Internacional de Fotografia de Tarragona

PRESENTACIÓ //

Una temporada més, la Xarxa de Centres Cívics municipals posa a disposició de les entitats i associacions així com de tots els tarragonins i tarragonines en l'àmbit individual, un gran nombre de programes, activitats i serveis pensats per a persones de qualsevol edat.

Els centres cívics de la nostra ciutat constitueixen una xarxa d'espais oberts a tothom sense cap tipus de discriminació. Són espais en els quals la informació, la formació i el lleure estan a l'abast de tothom. En definitiva són espais integrals i integradors en els quals tothom pot trobar algun motiu interessant per atansar-s'hi i apuntar-s'hi.

La tasca d'acció comunitària i de dinamització sociocultural que es du a terme en cadascun d'ells és un element rellevant i útil per enfortir la convivència ciutadana. La funció que desenvolupen com a punt de trobada per a molts ciutadans i ciutadanes amb inquietuds molt diverses és el que justifica i dóna veritable sentit a la seva existència.

La programació de la Xarxa de Centres Cívics de Tarragona que està a l'abast de tots els tarragonins i tarragonines és el resultat del treball i la planificació dels tècnics responsables d'aquesta àrea i de la voluntat decidida de l'equip de govern de generar un model de ciutat en el que la cultura, les relacions socials i la participació ciutadana siguin els eixos bàsics de la nostra convivència quotidiana.

Josep Fèlix Ballesteros
Alcalde de Tarragona



BVST // Centre Cívic de BONAVIDA

C/ Onze, 13
43100 Bonavista (Tarragona)

977 550 231

cbonavista@tarragona.cat

Horaris:
De dilluns a divendres de 9 a 21 h i
dissabte de 9 a 14 h



LLVNT // Centre Cívic de LLEVANT

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

977 506 469

ccllevant@tarragona.cat

Horaris:
De dilluns a divendres de 15 a 21 h



PA // Centre Sociocultural de la PART ALTA

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

977 221 009

ccpartalta@tarragona.cat

Horaris:
De dilluns a divendres de 9 a 14 h i
de 15 a 21 h i dissabte de 9 a 14 h

SANSA // Centre Cívic de SANT SALVADOR

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

977 521 133 - 977 521 166

ccssalvador@tarragona.cat

Horaris:
De dilluns a divendres de 9 a 21 h
i dissabte 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

Horaris:
De dilluns a divendres de 9 a 21 h
i dissabte de 9 a 14 h



TRFT // Centre Cívic de TORREFORTA

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

977 550 229 - 977 550 235

cctorreforta@tarragona.cat

Horaris:
De dilluns a divendres de 9 a 21 h
i dissabte de 9 a 14 h



LUDOTEQUES

de la Xarxa de Centres Cívics municipals de Tarragona

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

OBERTURA: 3 D'OCTUBRE

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

- // **Castanyada:** dimecres 26 d'octubre, a les 17.30 h
- // **Sun Wukong - contacontes:** dimecres 30 de novembre, a les 17.30 h 🎯
- // **Arribada del Patge Reial:** dimarts 13 de desembre, a les 17.30 h
- // **Cagatió:** dimecres 14 de desembre, a les 17.30 h

■ LUDOTECA DEL CENTRE CÍVIC DE BONAVISTA

De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h

- // **Castanyada:** divendres 28 d'octubre
- // **Arribada del Patge Reial:** dimarts 13 de desembre
- // **Cagatió:** dimecres 14 de desembre

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

De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h

- // **Conte de Nadal:** dilluns 12 de desembre, a les 17 h
- // **Cagatió:** dimarts 13 de desembre, a les 17.30 h
- // **Arribada del Patge Reial:** dimecres 14 de desembre, a les 17.30 h

■ LUDOTECA DEL CENTRE SOCIOCULTURAL DE LA PART ALTA

De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h

- // **Ludotallers:** cada divendres, de 17 a 19 h
- // **Cagatió:** dijous 15 de desembre

■ LUDOTECA DEL CENTRE CÍVIC DE TORREFORTA

De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h

- // **Sun Wukong - contacontes:** dijous 24 de novembre, a les 17.30 h 🎯
- // **Arribada del Patge Reial:** dimarts 13 de desembre
- // **Cagatió:** dimecres 14 de desembre

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.



ACTIVITATS INFANTILS I FAMILIARS //

N // MÀGIA CREATIVA ■

Treu el mag que portes dins i aprèn les tècniques màgiques que et permetran crear trucs sorprenents. No es necessiten coneixements previs. Només moltes ganes de passar-ho bé i deixar a tothom bocabadat. A càrrec de Mayéutica (www.mayeutika.net).

// 8 d'octubre, dissabte, de 10.30 a 13.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 22 €.

// LEGO FAMILY ■



En aquesta activitat, pares i fills podran muntar i programar un robot basat en peces de Lego i aprendre conceptes complexos a partir de l'experiència adquirida, completant reptes pràctics i divertits. A càrrec de Dynamind (www.dynamind.es).

// Del 15 d'octubre al 12 de novembre, cada dissabte, de 10 a 12 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 42,50 €.

// 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.

// 15 d'octubre, dissabte, de 10.30 a 13.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 25 €.

// 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 20 d'octubre al 17 de novembre, cada dijous, de 17.30 a 18.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 32,50 €.



// TALLER D'HORTICULTURA ECOLÒGICA FAMILIAR ■

Cada cop som més les persones interessades a tenir el nostre propi hortet per experimentar com podem alimentar-nos amb hortalisses de temporada. El plaer de menjar el que un mateix ha conreat és immens. Les sessions permeten adquirir els coneixements necessaris per engrescar-se en l'aventura de tenir el propi hort i, a la vegada, per aprofundir sobre les tècniques de l'horticultura ecològica. A càrrec de l'Hort de la Sínia.

// 20 i 27 d'octubre, dijous, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Salvador.

// Visita a l'Hort de la Sínia: 29 d'octubre, dissabte, de 10 a 13 h. Preu: 22 €.



N // CREA EL TEU INSTRUMENT DE MÚSICA ELECTRÒNICA ■

Porta una caixa petita i amb les peces que et donarem crearàs el teu propi instrument de música electrònica. Cal dur un ordinador portàtil i auriculars. Activitat per a infants de 10 a 12 anys. A càrrec de Petits Enginyers (www.petitsenginyers.com).

// 22 d'octubre, dissabte, de 10 a 13 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 27,50 €.

N // ENS PREPAREM L'ESMORZAR! ■



Si t'agrada la cuina i tens entre 9 i 12 anys, en aquest taller aprendràs a preparar-te els plats més saludables i divertits per esmorzar: batuts i begudes saludables, fruites, sandvitxos, etc. A càrrec de Concepció Bardají, amb la col·laboració de Griselda Fosch.

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

// LA GRANJA DE PAPER, TALLER D'ORIGAMI ■



L'art de plegar paper és molt seguit al Japó per petits i grans. L'origami desenvolupa moltes capacitats memorístiques i motrius. En aquest taller construirem una granja de paper que us podreu endur cap a casa. Animeu-vos a participar en aquesta fantàstica activitat familiar (infants d'entre 6 i 12 anys). A càrrec d'Enric Llevat.

// 19 de novembre, dissabte, de 10.30 a 13.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 27,50 €.

SC // TALLER DE QUÍMICA FAMILIAR ■



¿Sabies que darrere de l'amor, de l'elaboració de les salses, de les punxades musculars, dels pets o de la cocció d'un ou dur s'amaguen fenòmens químics? La química no és dolenta, ni ha de ser obligatòriament avorrida, malgrat que els que l'expliquen puguin ser una mica friquis. A càrrec de Laureano Jiménez, enginyer químic de

la URV i divulgador científic. Activitat del Campus Extens de la URV - Antena del Coneixement de Tarragona, emmarcada en els actes de la Setmana de la Ciència.

// 19 de novembre, dissabte, d'11 a 13 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: gratuït.

N // EXPERIMENTANT AMB EL COLLAGE ■

Amb aquest taller experimentarem amb l'art de retallar i enganxar amb els teus fills. Crearem nous mons a partir de les imatges de revistes, papers de colors i fins i tot objectes. Veurem que el collage genera tot un univers de possibilitats de significats i interpretacions. A càrrec d'Enric Llevat.



// 5 de novembre, dissabte, de 9.30 a 13.30 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 27,50 €.



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 3 al 24 d'octubre, 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 9 d'octubre 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 7 al 23 de novembre, 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 dissabte 19 de novembre al matí. Preu: 38,50 €.

N // FOTOGRAFIA NOCTURNA (format pràctic) ■



Si sempre t'ha agradat la fotografia però al caure la nit no et surt allò que tu vols, aquest és el teu curs. Amb un format totalment pràctic, farem dues sortides a l'exterior on aprendrem les diferents possibilitats que ens ofereix la fotografia nocturna per aconseguir imatges espectaculars. Posteriorment les visualitzarem per millorar els resultats. **Cal tenir coneixements previs de fotografia.** A càrrec de Jordi Brú.

// Sessions pràctiques: 18 de novembre, divendres, de 19 a 21 h, i **22 de novembre**, dimarts, de 19 a 21 h. El punt de trobada es comunicarà als inscrits.

// Comentari de les fotos: 24 de novembre, dijous, de 19 a 21 h, al Centre Cívic de Bonavista.

Preu: 25 €.

// 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.

// Del 8 al 22 d'octubre, cada dissabte, de 9 a 14 h i de 16 a 19 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 55 €.

// TALLER D'INICIACIÓ AL PHOTOSHOP ■

Amb aquest taller podràs aprendre a retocar les teves fotografies mitjançant Photoshop. És imprescindible portar ordinador portàtil personal. A càrrec de Dynamind (www.dynamind.es).

// Del 4 d'octubre al 29 de novembre, cada dimarts, de 18.30 a 20 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 52,50 €.

+18 // RAL-LI FOTOGRAFIC ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

SCAN Tarragona

T'agrada la fotografia? T'agradaria participar activament a l'SCAN (Festival Internacional de Fotografia de Tarragona)? Et fem una proposta que no podràs rebutjar.

Què? Il Ral-li Fotogràfic #CentresCivicsTGN2016.

Quan? Del divendres 11 de novembre (19 h) al dissabte 12 de novembre (19 h).

Com?

1. Tens 24 hores per fer i seleccionar les fotografies que participaran al concurs.
2. El dissabte, abans de les 19 h: entrega de les fotografies seleccionades.
3. Avaluació de les millors fotografies a càrrec d'un jurat professional.
4. Veredictes i entrega de premis.

Les millors fotos formaran part de la exposició "Ral-li Fotogràfic #CentresCivicsTGN2016".

Inscripció: 3 €. Més informació i consulta de les bases: centrescivics.tarragona.cat



NOVES TECNOLOGIES I WEB 2.0 //

// JA SÓC A INSTAGRAM... I ARA QUÈ? TALLER DE PERFECCIONAMENT I BONES PRÀCTIQUES ■

¿Fa temps que tens compte a Instagram però vols entendre millor com funcionen les etiquetes, les mencions, el *direct*, la geolocalització i les múltiples eines d'edició de l'app? T'oferim un taller intensiu on entraràs amb dubtes i d'on sortiràs com un/a expert/a. A càrrec de la comunitat Instagramers de Tarragona (@igerstgn).



instagramers
TARRAGONA

// Sessions teòriques: 19 i 21 d'octubre, dimecres i divendres, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta.

// Instawalk i comentari de les fotos: 22 d'octubre, dissabte, de 10 a 13 h.

Preu: 32 €.

// INSTAGRAM AVANÇAT: SECRETS D'IG PER A ADDICTES I ÚS D'APPS FOTOGRÀFIQUES ■

Ara que ja controles l'app de moda, és el moment de conèixer alguns dels secrets d'Instagram per mantenir un compte sa i actiu i utilitzar les diferents aplicacions per geolocalitzar, retallar, filtrar i convertir la teva foto en una gran foto. El taller tindrà un enfocament molt pràctic i interactiu. A càrrec de la comunitat Instagramers de Tarragona (@igerstgn).

// Sessions teòriques: **16 i 18 de novembre**, dimecres i divendres, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta.

// *Instawalk* i comentari de fotos: **19 de novembre**, dissabte, de 10 a 13 h.

Preu: 32 €.



EXPRESSIÓ ARTÍSTICA I MANUALITATS //

// INTRODUCCIÓ AL DISSENY GRÀFIC PER A IMPRESSIÓ 3D ■

En aquest taller podreu iniciar-vos en l'ús d'aquesta nova tecnologia aprenent les nocions bàsiques del funcionament i del disseny 3D. Vine i dissenya la teva pròpia figura i nosaltres hi posem la impressora perquè te la puguis endur a casa! És imprescindible portar ordinador portàtil personal. A càrrec de Dynamind (www.dynamind.es).

// Del **4 d'octubre al 8 de novembre**, cada dimarts, de 18.30 a 20 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 32,50 €.

// TALLER DE SCRAPBOOKING ■



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

// Del **6 d'octubre al 15 de desembre**, cada dijous, de 18 a 20 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 37,50 € (preu dels materials: 10 €).

// TALLER DE RESTAURACIÓ DE MOBLES ■

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



// Del **19 d'octubre al 30 de novembre** i de **l'11 al 25 de gener**, 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).

// TINTA XINESA ■

Coneix aquesta tècnica mil·lenària i treu l'artista que portes dins amb aquest taller de tinta xinesa on treballaràs tècniques com l'estampació, el degoteig i l'aiguada, així com les diferents pinzellades i efectes especials. A càrrec d'Enric Llevat.



// **10 d'octubre**, dilluns, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 27,50 €.

// INTRODUCCIÓ AL DIBUIX ■

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

// Del **17 d'octubre al 28 de novembre** i del **9 al 30 de gener**, 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 mans d'una professional. Relaxa't, passa-ho bé i comparteix interessos mentre aprens a pintar. Cal portar el suport sobre el qual es pintarà. A càrrec de Verónica Bilbao.

// GRUP A: Del 18 d'octubre al 29 de novembre i del 10 al 31 de gener, cada dimarts, de 15 a 17 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta.

// GRUP B: Del 18 d'octubre al 29 de novembre i del 10 al 31 de gener, cada dimarts, de 17.15 a 19.15 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta.

Preu: 38,50 € (els materials aniran a càrrec dels participants i en funció de la peça a treballar).

N // TALLER DE BRODAT ■



Què et semblaria si poguessis personalitzar tots els teus accessoris? Vine a passar una tarda diferent brodat en companyia. Aprendre els punts bàsics del brodat i a plasmar-los en brodats creatius. Al final del taller obtindrem una divertida bossa per al berenar. A càrrec d'Umbilical.

// Del 26 d'octubre al 2 de novembre, cada dimecres, de 18 a 20 h, al Centre

Cívic de Bonavista. Preu: 27,50 €.

N // 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.

// 16 de novembre, dimecres, de 18 a 19.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 37,50 €.

N // FOTOTRANSFER ■

¿T'agradaria tenir una tassa, una bossa o un suport de fusta amb la imatge que tu desitgis transferida? Doncs aquest és el teu curs: porta una fotografia i el material on la vulguis transferir (fusta, ceràmica o roba), que en aquest curs aprendràs a fer-ho. A càrrec de Javi de Yonolotiraria (www.yonolotiraria.com).

// 23 de novembre, dimecres, de 18 a 21 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 22 €.

N // 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!

// 12 de desembre, dilluns, de 9.30 a 12.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 22 €.



HABILITATS //

// COSIR DESCOSITS: COSTURA BÀSICA ■

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



// Del 4 d'octubre al 8 de novembre, cada dimarts, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 42,50 €.

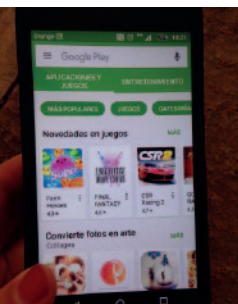
N // APRENDRE A PARLAR EN PÚBLIC ■

¿T'agradaria adquirir els mecanismes per parlar i fer presentacions efectives davant del públic? A partir de les tècniques de *coaching* i PNL que ens proposa la nostra instructora, treballarem estratègies perquè el teu discurs capti l'atenció del públic. A càrrec d'Àlvia Vallespi.



// 5 i 10 d'octubre, dimecres i dilluns, de 18 h a 21 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 22 €.

N // APP INVENTOR ■



¿T'agradaria poder crear les teves pròpies apps per al mòbil? Doncs amb l'app Inventor de Google Labs és possible. Aquí teniu l'oportunitat de descobrir aquesta eina i crear la vostra primera aplicació totalment personalitzada. És imprescindible portar ordinador portàtil personal. A càrrec de Dynamind (www.dynamind.es).

// Del 7 d'octubre al 4 de novembre, cada divendres, de 18.30 a 20 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 32,50 €.

// MAQUILLATGE DE CARACTERITZACIÓ ■



Aprèn i experimenta tots els secrets i tècniques més terrorífics del maquillatge de caracterització i els efectes especials amb la nova fórmula pràctica i revolucionària de This Is Makeup, perquè les teves nits de Halloween siguin molt més autèntiques. A càrrec de Jes Capdevila, directora artística a l'acadèmia de maquillatge This Is Makeup.

// 22 d'octubre, dissabte, de 10 a 14 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 17,50 €.

🌀 // INTRODUCCIÓ AL CÒMIC I A LA NARRACIÓ VISUAL ■



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 14 al 28 d'octubre, cada divendres, de 17.45 a 20.45 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: gratuït.

N // CISTELLERIA ■

La cistelleria és un art tan antic com la mateixa humanitat. Vine a fer el teu cistell de vímet per anar a buscar bolets, collir verdures a l'hort o posar-lo com a fruiter a casa. A càrrec d'Anna Sínia.

// Del 22 d'octubre al 12 de novembre, cada dissabte, de 10 a 12 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 32,50 €.



// AROMATERÀPIA ■

L'aromateràpia utilitza els olis essencials, a partir de l'evidència científica actual i l'art d'antigues tradicions, per aportar-nos salut i benestar. En aquest taller descobriràs, de manera pràctica, el món dels olis essencials i com pots introduir en el dia a dia la seva energia per gaudir dels beneficis que ens proporcionen en l'esfera física, emocional i energètica. A càrrec de Misericòrdia Alarcón.

// Del 14 al 16 de novembre, dilluns, dimarts i dimecres, de 17 a 20 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 28,50 €.

// TALLER D'AUTOMAQUILLATGE PERSONALITZAT ■

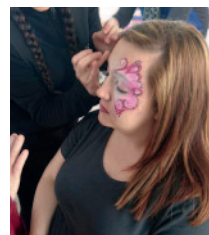
Aprèn a maquillar-te segons la colorimetria i la teva tipologia de cara i amb la tècnica revolucionària del *contouring* (clarobscur), amb diverses ombres de bellesa social de dia, tarda i nit, i amb el maquillatge per a l'estiu (cake a l'aigua). A càrrec de Jes Capdevila, directora artística a l'acadèmia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

// 19 de novembre, dissabte, de 10 a 14 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 17,50 €.

// TALLER DE PINTACARES ■

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

// 26 de novembre, dissabte, de 10 a 14 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 17,50 €.



// TALLER D'OLIS ESSENCIALS ■

Els olis essencials són uns poderosos aliats per tenir cura de la salut, salvaguardar el benestar emocional i ajudar a mantenir la pell resplendent. Coneix com pots gaudir dels beneficis que ens proporcionen. A càrrec de Misericòrdia Alarcón.

// Del 28 al 30 de novembre, dilluns, dimarts i dimecres, de 17 a 20 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 28,50€.

// TALLER DE SABONS ARTESANALS ■



En aquest taller farem sabons artesanals i personalitzats segons les necessitats de cadascú: exfoliants, per a pells sensibles, per a nadons, per a l'acne... I, a més a més, molt bonics! El taller consta d'una part explicativa perquè aprenguis a fer les teves receptes i una part pràctica d'on t'emportaràs una mostra. A càrrec de Nur Gaia.

// 17 i 18 de novembre, dijous i divendres, de 10 a 12 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 22 €.

// 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-te la teva màquina de casa. A càrrec d'Olivia Garzón (www.oliviagarzon.com).

// 18 i 25 de novembre, divendres, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 22,50 €.

// TALLER DE SABONS LÍQUIDS ■

Aprèn a fabricar sabó líquid pur per a cada tipus de pell i xam-pú només utilitzant ingredients naturals. Farem una part teòrica explicativa i una altra de més pràctica en la qual elaborarem diferents receptes de les quals podreu emportar-vos-en una mostra. A càrrec de Nur Gaia.

// 19 de novembre, dissabte, de 9.30 a 13.30 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 22 €.

// CURS INTENSIU DE FITOTERÀPIA I ELABORACIÓ DE PREPARATS (nous preparats) ■

Curs extens i específic de fitoteràpia, propietats i usos de les plantes medicinals i condimentàries, amb elaboració de preparats per a cada tipus d'aparell del cos humà. A càrrec de Nur Gaia.

// Del 24 al 28 d'octubre, de dilluns a divendres, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 42 €.



// 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! Te'n podràs emportar mostres per poder provar els productes a casa. A càrrec de Nur Gaia.

// Del 24 al 28 d'octubre, de dilluns a divendres, de 9.30 a 11.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 42 €.

N // MINDFULNESS ■

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

// Del 26 d'octubre al 30 de novembre, cada dimecres, de 10 a 11 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 28,50 €.

🌀 // EL MÓN DELS BOLETS ■

La tardor és l'època ideal per anar a buscar bolets. Però compte!: no tot el que sembla comestible ho és. En aquest curs aprendràs a distingir els bolets més importants i coneixeràs la varietat existent al nostre territori. A càrrec de l'Associació Micològica de Tarragona. Activitat del Campus Extens de la URV - Antena del Coneixement de Tarragona.

// Classe teòrica: 4 de novembre, divendres, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador.

// Sortida al bosc: 5 de novembre, dissabte, al matí. S'informarà els participants del lloc i l'hora de sortida.

Preu: 15 €.

N // COM PUC FER-HO PERQUÈ EL MEU NEN MENGI ■

Aprendrem com hem d'afrontar la situació i quines estratègies cal seguir per aconseguir que el nostre nen gaudeixi portant una alimentació saludable en què no hi poden faltar les fruites ni les verdures. A càrrec de ConeSedesalud (www.conesedesalud.com).

// 8 de novembre, dimarts, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 8,50 €.

// TALLER DE PETITES REPARACIONS DOMÈSTIQUES ■

Descobreix la utilitat de les eines i aprèn a fer petites reparacions bàsiques a casa teva. Aprèn a fer servir la màquina per fer forats, desembossar un sifó o netejar el filtre de l'aire condicionat. Consells útils per posar mans a l'obra. A càrrec de Mayéutica.

// 17 de novembre, dijous, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 15 €.



DISCIPLINES //

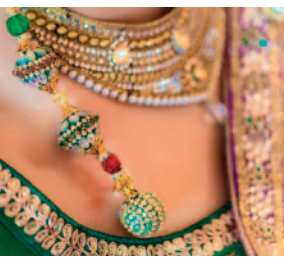
// IOGA ■■

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 4 d'octubre al 15 de desembre, cada dimarts i dijous, de 9.30 a 10.45 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 42 €.

// Del 10 d'octubre al 12 de desembre, cada dilluns, de 15.30 a 16.45 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 22 €.

// DANSA DEL VENTRE I BOLLYWOOD ■■



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

// Del 4 d'octubre al 15 de desembre, cada dimarts i dijous, de 15.15 a 16.15 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 45 €.

// 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 6 d'octubre a l'1 de desembre i del 12 al 26 de gener, cada dijous, de 17 a 18 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 28,50 €.

// GUITARRA ■■

Aprèn i coneix ritmes i acords senzills per descobrir aquest instrument i atreveix-te amb aquella cançó que sempre has volgut tocar. Cal dur guitarra. A càrrec de Francisco Soler.

// Del 6 d'octubre al 15 de desembre, cada dijous, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 42 €.



// TAITXÍ ■■

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

// Del 4 d'octubre al 31 de gener, cada dimarts, de 19.15 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 32 €.

// GÒSPEL ■■

Si t'agrada cantar i tens ganes d'aprendre música d'una manera diferent i divertida, aquest és el teu curs. Aprendrem un petit repertori d'aquest gènere tan peculiar. Endinsa't al món del gòspel! No cal tenir coneixements de solfeig ni de música. A càrrec d'Aula Músics (www.aulamusics.cat).

// Del 7 d'octubre al 2 de desembre, cada divendres, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 55 €.

// SALSA ■■

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

// Del 7 d'octubre al 2 de desembre, cada divendres, de 20 a 21 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 42 €.

// IOGA PER A EMBARASSADES ■

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

// Del 10 d'octubre al 12 de desembre, cada dilluns, de 17 a 18.15 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 32,50 €.

// 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.

// GRUP A: Del 5 d'octubre al 14 de desembre, cada dimecres, de 19 a 20 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 45 €.

// GRUP B: Del 5 d'octubre al 14 de desembre, cada dimecres, de 20 a 21 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 45 €.

// GRUP C: Del 15 d'octubre al 17 de desembre, cada dissabte, d'11 a 12 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. El dissabte 10 de desembre no hi haurà classe. Preu: 42 €.

// GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA ■

La gimnàstica hipopressiva té grans beneficis, com són la millora de la postura, l'equilibri o la prevenció de la incontinència urinària, ja que es treballa el to natural del múscul abdominal més profund. Contraïndicat per a persones amb hipertensió o cardiopaties. A càrrec de Maria Dalmau.

// GRUP A: Del 19 d'octubre al 30 de novembre, cada dimecres, de 15.30 a 16.30 h, al Centre Cívic de Llevant.

// GRUP B: Del 19 d'octubre al 30 de novembre, cada dimecres, de 16.30 a 17.30 h, al Centre Cívic de Llevant.

Preu: 22 €.



IDIOMES //

// INTRODUCCIÓ AL FRANCÈS ■

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



// Del 3 d'octubre al 19 de desembre, cada dilluns, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. El 31 d'octubre i el 5 de desembre no hi haurà classe. 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.

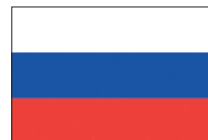
// Del 4 d'octubre al 20 de desembre, cada dimarts, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Bonavista.

// Del 5 d'octubre al 21 de desembre, cada dimecres, de 9.30 a 11 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. El 7 de desembre no hi haurà classe.

Preu: 25 €.

// INTRODUCCIÓ AL RUS ■■

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



// Del 5 d'octubre al 21 de desembre, cada dimecres, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. El 7 de desembre no hi haurà classe.

// Del 6 d'octubre al 15 de desembre, cada dijous, de 10 a 11.30 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 6 d'octubre al 15 de desembre, cada dijous, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Llevant.

// Del 4 d'octubre al 20 de desembre, cada dimarts, de 10 a 11.30 h, al Centre Cívic de Torreforta.

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 introductorí. T'encantarà! A càrrec de Xuelin Wang.

// Del 6 d'octubre al 15 de desembre, cada dijous, de 19 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta.

Preu: 25 €.

// INTRODUCCIÓ AL PORTUGUÈS ■

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

// Del 6 d'octubre al 15 de desembre, cada dijous, de 19 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 25 €.

N // TALLER DE CANÇÓ XINESA ■

Fa 90 anys, l'òpera *Turandot* de Giacomo Puccini es va fer molt famosa a Occident per la cançó *Mòlihuà*, composta per la dinastia Qing fa més de 200 anys. Cantarem aquesta cançó seguint una introducció a la fonètica xinesa. Després d'aquest taller, podrem dir que tothom pot cantar òpera. A càrrec de l'Associació d'Estudiants Xinesos de la URV.

// 14 de desembre, dimecres, de 18 a 19.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: gratuït.



CUINA I GASTRONOMIA //

// MENJAR DE TOT SENSE ENGREIXAR-SE ■

Descobreix com ha de ser un menú saludable i equilibrat que et permeti perdre pes sense passar gana i sense eliminar cap tipus d'aliment. També t'ajudarem a elaborar una llista de la compra perquè el rebost i la nevera ens ajudin a aconseguir l'objectiu. A càrrec de ConeSedesalud (www.conesedesalud.com).

// 4 d'octubre, dimarts, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 8,50 €.

// LA CUINA DE L'ARRÒS ■



L'arròs és un aliment que ens permet tantes combinacions com ingredients tinguem a la cuina. David Solé, del restaurant Barquet Tarragona (www.restaurant-barquet.com), ens ensenyarà els secrets de com cuinar-lo per sorprendre els nostres familiars i amics.

// Del 5 al 26 d'octubre, cada dimecres, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 38,50 €.

+18 // TAST DE FORMATGES I VINS (nous vins i formatges) ■

Farem un tast sensorial d'una selecció de nous formatges de pastor de Catalunya. Aprendre a degustar-los, reconèixer-los, maridar-los i, alguns d'ells, a cuinar-los. A càrrec de Xavier Fabra, del restaurant QuintaForca (www.quintaforca.cat).



// 6 i 13 d'octubre, dijous, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 38,50 €.

N // CUINA DE TARDOR ■

La tardor és el temps en què els colors i els sabors es tenyeixen d'ocre, un moment que convida al recolliment i la conversa i en què els aliments conviuen d'una manera molt més íntima. En aquest curs es faran preparacions de bolets, conservats en oli, al natural, amanides tèbies, castanyes, tòfones, confitats, codonyats, postres de tardor, etc. A càrrec de Xavier Miquel Florensa.



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

N // CUINA AMB CERVESA: OKTOBER-XEF ■

La cervesa no només és per beure-se-la: també per menjar-se-la! En aquest curs et sorprendràs de la versatilitat d'aquesta beguda tan popular que podem fer servir per elaborar diferents receptes. A càrrec de Víctor Villa i Ferran Menchón.

// 11 d'octubre, dimarts, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.



N // ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES PER A LA CANALLA ■

Aprendre alternatives saludables, ràpides i bones per als esmorzars i berenars dels nostres infants i les presentarem ben boniques seguint el projecte #eldesayunodemaria que podeu conèixer a www.conesedesalud.com. A l'acabar es farà una degustació. A càrrec de ConeSedesalud.

// 18 d'octubre, dimarts, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 11,75 €.

// CUINA DE CARMANYOLA (TÀPER) ■

¿Feu tu o els teus algun àpat de manera freqüent fora de casa? Et proposem noves idees, originals i saludables, per fer aquests menús. Cuinarem el menú d'una setmana de manera molt variada. A càrrec de Concepció Bardají.

// 20 d'octubre, dijous, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 22 €.

N // TAST D'OLIS ■



Coneix tots els secrets i varietats de l'oli d'oliva i visita un molí d'oli a peu de finca per descobrir el seu procés d'elaboració. A càrrec d'Abel Aguadé, de Cal Garriga (www.calgarriga.com).

// Classe teoricopràctica: 21 d'octubre, divendres, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Torreforta.

// Visita al molí d'oli: 22 d'octubre, disabte, al matí.

Preu: 8,50 €.

// CUINA RÀPIDA, SALUDABLE I CREATIVA (noves receptes) ■

Vols aprendre a fer receptes saboroses i originals però que siguin saludables? Vols tenir algunes nocions bàsiques de nutrició vegana amb ingredients accessibles? En aquest curs farem receptes originals, us donarem nocions de nutrició i elaborarem un menú amb propostes setmanals. Menjar sa no és difícil ni avorrit. A càrrec de Nur Gaia.

// 25 i 27 d'octubre, dimarts i dijous, de 15 a 17 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.

N // CUINA MEXICANA ■



La gastronomia mexicana ens sorprèn amb molt de color i sabor. En aquest curs aprendrem a elaborar *antojitos* o tapes com són les *tortillas*, les *quesadillas*, els *tlacoyos*, etc., així com acompanyaments de *frijoles* o *guacamoles*. A càrrec de Claudia Torres.

// Del 2 al 4 de novembre, dimecres, dijous i divendres, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 42 €.

N // CUINA ROMANA ■

Els sabors i les aromes de la cuina romana ens informen de la cultura i la història de l'antiga Roma. És a través del paladar com descobrirem part del nostre passat, que encara avui és present en alguns dels nostres plats. A càrrec de Víctor Villa i Ferran Menchón.

// 8 i 10 de novembre, dimarts i dijous, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 38,50 €.



// SUQUETS ■

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

// 9 i 16 de novembre, dimecres, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.

SCN // VOLS FER DE QUÍMIC A LA CUINA? ■

La cuina és com un gran laboratori on tenen lloc moltes reaccions químiques. Tot i que des de fa anys es coneixen els processos involucrats en l'elaboració d'alguns aliments, en els darrers temps hi ha hagut una gran revolució en l'àmbit culinari. Cada cop més xefs estan innovant a les seves cuines, emprant reactius o aparells que es poden trobar en laboratoris químics, amb la finalitat de crear plats originals. L'objectiu d'aquest taller és apropar-vos a diferents reaccions que es produeixen a les nostres cuines mitjançant l'experimentació. Per exemple, coneixerem què els succeeix a unes patates quan fem un plat de papas arrugás, o com es du a terme el procés de l'esferificació. A càrrec de Marta Calull i Carme Aguilar, professores de la URV. Activitat del Campus Extens de la URV - Antena del Coneixement de Tarragona, emmarcada en els actes de la Setmana de la Ciència.

// 14 de novembre, dilluns, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: gratuït.

// POSTRES VEGANES SENSE SUCRE (noves receptes) ■

Si ets una persona llépola però vols tenir una alimentació sana i cuidar-te, aquest és el teu curs. ¿Vols preparar dolços sans i nutritius per als teus infants sense por? Elaborarem diferents receptes sense sucres refinats i sense ingredients d'origen animal. Segur que et sorprendràs i que t'agradaran. A càrrec de Nur Gaia.

// 17 i 18 de novembre, dijous i divendres, de 15 a 17 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.



// CUINA SENSE GLUTEN (noves receptes) ■

Si vols descobrir nous cereals o tens intolerància al gluten, vine i aprèn a cuinar plats ràpids i creatius amb ingredients sense gluten però amb molta originalitat i bon gust. Aprenem a substituir alguns ingredients per altres de compatibles tot elaborant diferents receptes i tastant-les totes. A càrrec de Nur Gaia.

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

N // INTRODUCCIÓ A LA CUINA XINESA ■



La cuina xinesa és de les més riques en sabors, colors, aromes, espècies, formes de cocció i presentacions. Tot és encisador, i tot plegat ens farà arribar les flaires de la cuina d'Orient. Per als xinesos la cuina i la vida van units, quasi tots els ingredients semblen estar envoltats de propietats medicinals i espirituals, i tots els plats tenen simbolismes. Aprenem a fer dim sum,

jiaozi, siu mai, etc. A càrrec d'Helena Costa.

// 21, 24 i 29 de novembre, dilluns, dijous i dimarts, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 28,50 €.

// ENTREPANS SALUDABLES SENSE EMBOTIT ■



Et cansa fer sempre un entrepà d'embotit? En aquest curs aprenem a preparar entrepans saludables, fàcils i boníssims sense posar-hi embotit, que podrem menjar tant als esmorzars com als dinars o sopars, i en farem una degustació final. A càrrec de ConeSedesalud (www.conesedesalud.com).

// 22 de novembre, dimarts, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 11,75 €.

N // CURS DE PA 3 EN 1 ■

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

// 23 de novembre, dimecres, de 18 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.

N // CUINA CLÀSSICA AL DIA ■

En aquest curs aprenem a revisar les receptes clàssiques més populars i les de tota la vida i a posar-les al dia, procurant fer un nou gir, amb noves tècniques i nous productes. La cuina no és estàtica, ben al contrari: cada dia es troben productes nous i es cultiven fruites i verdures que havien caigut en l'oblit i ara es tornen a conrear. Plats com els pastissos de carn, plats amb peix, diferents estofats de bou, carn freda de cap de porc, senglar, diferents postres, etc. A càrrec de Xavier Miquel Florensa.



// Del 28 de novembre al 12 de desembre, cada dilluns, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 28,50 €.

// CUINA DE NADAL (noves receptes) ■

Elaborarem i tastarem plegats un àpat complet de Nadal de cuina tradicional amb un toc de modernitat. A càrrec de Xavier Fabra, del restaurant QuintaForca (www.quintaforca.cat).

// 30 de novembre, dimecres, i 1 de desembre, dijous, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 38,50 €.



N // LLUEIX EL TEU BUFET DE NADAL: APERITIVUS! ■

En aquest taller aprenem a preparar plats per fer un bufet que ens serveixi per als dies nadalencs, donant-vos idees per fer una presentació acurada i original. Farem canapès, cremes, aperitius amb pasta fullada, etc., tot en petit format. A càrrec de Griselda Fosch.

// 13 i 20 de desembre, dimarts, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 28,50 €.





XERRADES //

// LA FORMACIÓ DEL BARRI DE BONA VISTA: l'autoconstrucció com a alternativa al barraquisme als anys 50 a Tarragona ■

Conferència a càrrec de Jordi Piqué, comissari de l'exposició, Federico Bardají, antropòleg, i Joan Josep Pujadas, antropòleg.

// 14 de desembre, dimecres, a les 18 h, al Centre Cívic de Bonavista. Cal inscripció prèvia.

// “Fotografia, mòbils i xarxes socials: un triangle d'amor perfecte”. A càrrec d'Albert Villena ■ SCAN Tarragona

// 11 de novembre, divendres, a les 19 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Cal inscripció prèvia.



EXPOSICIONS //

// III CONCURS D'INSTAGRAM #CentresCivicsTGN “L'aigua i l'esport a Tarragona”

CS PA//
Del 3 al 22 d'octubre

CC SPiSP//
Del 2 al 28 de novembre

CC SANSA//
De l'1 al 23 de desembre

CC TRFT//
Del 9 al 28 de gener de 2017



PRIMER PREMI

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

CC BVST// Del 3 al 22 d'octubre

CC LLVNT// Del 2 al 28 de novembre

CC TRFT// De l'1 al 23 de desembre

CS PA// Del 9 al 28 de gener de 2017

// “Dibuixant la realitat”. Exposició fotogràfica d'Antonio Clemente

CC SPiSP// Del 3 al 22 d'octubre

CC SANSA// Del 2 al 28 de novembre

CC LLVNT// Del 9 al 28 de gener de 2017

// “Beso”. Exposició de poesia fotogràfica. Diversos autors. SCAN Tarragona

CC TRFT// Del 3 al 22 d'octubre

CC BVST// Del 2 al 28 de novembre

CC LLVNT// De l'1 al 23 de desembre

// RAL-LI FOTOGRÀFIC #CentresCivicsTGN2016 – SCAN Tarragona

CS PA// De l'1 al 23 de desembre. Inauguració l'1 de desembre, a les 19 h.

CC BVST// Del 9 al 28 de gener de 2017

// “EL BARRAQUISME A TARRAGONA FA CINQUANTA ANYS. La ciutat no reconeguda i els seus habitants”

CC BVST// De l'1 al 23 de desembre

CC SPiSP// Del 9 al 28 de gener de 2017



// INFORMACIÓ I SUPORT A LA INSCRIPCIÓ

- **Inscripcions del 14 al 30 de setembre** al web <http://centrescivics.tarragona.cat>. No s'efectuaran, en cap cas, inscripcions o reserves per telèfon.
- **50 % de descompte per a aturats i pensionistes en totes les activitats organitzades per la Xarxa de Centres Cívics.**
- **A les activitats infantils s'aplica un 50 % de descompte si es presenta el Carnet del Club dels Tarraconins.**
- **El preu de les activitats familiars inclou l'assistència d'un adult i un infant.**
- Durant les festes de Nadal (del 22 de desembre al 10 de gener) no es farà cap curs monogràfic.
- Hi ha cursos monogràfics que inclouen alguna sortida fora del centre. En aquest cas, el cost del desplaçament i/o el transport va a càrrec de la persona inscrita.
- A les persones que facin cursos d'idiomes se'ls lliurarà un certificat d'assistència en cas d'haver assistit a un mínim del 80 % de les classes.
- L'Ajuntament no es fa responsable del material ni dels objectes personals que les persones inscrites 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.

// DEVOLUCIÓ DE LA MATRÍCULA

La devolució s'efectuarà únicament en el cas que l'organització anul·li el taller. Es tramitarà en els dos mesos posteriors a la campanya i s'efectuarà per transferència al compte bancari que s'hagi indicat. Per fer-la efectiva serà imprescindible lliurar el resguard d'ingrés de la inscripció, el número de compte i una fotocòpia del DNI.



centrescivics.tarragona.cat



www.facebook.com/CentrescivicsTarragona



www.instagram.com/centrescivicstgn
@CentresCivicsTGN

Etiqueta les teves fotos amb
#CentresCivicsTGN



TARDOR



D.L.: T-1151-2016



L'Arxiu

Institut Municipal de Serveis Socials
som al teu costat

SCAN Tarragona

SC [16]