

CVIX //

Xarxa de Centres Cívics
de TARRAGONA

**FAN
PER TU**

ACTIVITATS 2017

TARDOR

CENTRES CÍVICS

TRFT //

SANSA //

PA //

BVST //


SPISP //

LLVNT //





CONTINGUTS //

PRESENTACIÓ # 3**ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA # 4****LUDOTEQUES # 6****CURSOS I ACTIVITATS # 8****EXPOSICIONS # 28****INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS # 30****WEB I XARXES SOCIALS # 31****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** **N** Novetat  **SC** Setmana de la Ciència  **IF** Activitat familiar **AI** Activitat infantil **CE** Activitat del Campus Extens de la URV
Antena del coneixement de Tarragona

PRESENTACIÓ //

Sentir que formem part d'una mateixa comunitat és una percepció que va més enllà de constatar que vivim al mateix carrer o al mateix barri. Un sentiment que és imprescindible per a la bona convivència i per al respecte mutu i que s'enforteix mitjançant els actes col·lectius en què participa la ciutadania, sense discriminació ni prejudicis de cap mena.

És ben cert, però, que l'ús massiu de les xarxes socials ha desplaçat el concepte de comunitat real cap a un altre de comunitat virtual, en què el contacte presencial i físic ja no és imprescindible. Un nou estil de comunicació que en cap cas ha de substituir la manera tradicional de relacionar-nos amb els nostres veïns d'escala, de carrer o de barri.

Per això, un dels objectius prioritaris de l'Ajuntament de Tarragona és afavorir actes i activitats que fomentin la participació dels tarragonins i tarragonines, ja sigui en l'àmbit del conjunt de la ciutat, com és el cas de les Festes de Santa Tecla o el festival Tarraco Viva, o en l'àmbit dels diferents barris mitjançant les activitats dels centres cívics.

Per això, hem d'estar orgullosos de comprovar com cada dia, en diferents horaris, tarragonins i tarragonines de totes les edats van a qualsevol dels sis centres cívics de la nostra ciutat per fer-hi activitats de tota mena però també, i sobretot, per relacionar-se amb els seus veïns i veïnes, disposats a compartir coneixements, inquietuds, temps, lleure i experiències.

En aquesta guia d'activitats de la Xarxa de Centres Cívics de Tarragona de la temporada Tardor 2017 hi trobareu tota l'oferta en detall, així com horaris i programacions concretes. És important destacar que una bona part d'aquestes activitats estan pensades per a usuaris infantils i per dur-les a terme en família, de manera que pares i fills podreu gaudir del lleure conjuntament i en un equipament públic.

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

Josep Fèlix Ballesteros
Alcalde de Tarragona



BVST // Centre Cívic de BONAVIDA

C/ Onze, 13
43100 Bonavista (Tarragona)

977 550 231

ccbonavista@tarragona.cat

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



LLVNT // Centre Cívic de LLEVANT

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

977 506 469

ccllevant@tarragona.cat

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



PA // Centre Sociocultural de la PART ALTA

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

977 221 009

ccpartalta@tarragona.cat

Horaris (hivern): de dilluns a
divendres, de 9 a 14 h i de 15 a 21 h,
i dissabtes, de 9 a 14 h

SANSA // Centre Cívic de SANT SALVADOR

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

977 521 133 - 977 521 166

ccssalvador@tarragona.cat

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



SPiSP // Centre Cívic de SANT PERE I SANT PAU

Camí del Pont del Diable, s/n
43007 Sant Pere i Sant Pau
(Tarragona)

977 200 394

ccsantpere@tarragona.cat

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



TRFT // Centre Cívic de TORREFORTA

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

977 550 229 - 977 550 235

cctorreforta@tarragona.cat

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



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

LUDOTEQUES
CVIX //
Xarxa de Centres Cívics
de TARRAGONA

**FAN
PER TU**

OBERTURA: 2 D'OCTUBRE

■ LUDOTECA DEL CENTRE CÍVIC DE SANT SALVADOR

De dilluns a divendres, de 16.45 a 19.15 h

// Arribada del Patge Reial: dimarts 12 de desembre, a les 17.30 h

// Cagatió: dimecres 13 de desembre, a les 17 h

■ LUDOTECA DEL CENTRE CÍVIC DE BONA VISTA

De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h

// Castanyada: dimarts 31 d'octubre

// Arribada del Patge Reial: dijous 14 de desembre

// Cagatió: divendres 15 de desembre

■ LUDOTECA DEL CENTRE CÍVIC DE SANT PERE I SANT PAU

De dilluns a divendres, de 16.45 a 19.15 h

// Castanyada: dimarts 31 d'octubre, a les 17.30 h

// Cagatió: dimecres 13 de desembre, a les 17.30 h

// Arribada del Patge Reial: dijous 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

// Cagatió: divendres 15 de desembre

■ LUDOTECA DEL CENTRE CÍVIC DE TORREFORTA

De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h

// Cagatió: dimecres 13 de desembre, a les 17.30 h

// Arribada del Patge Reial: dijous 14 de desembre, a les 17.30 h

QUI HI POT ACCEDIR?

El servei de ludoteca està adreçat a infants de 0 a 12 anys. Els més menuts han d'anar acompanyats del pare/mare o tutor, o d'una persona responsable de més de 18 anys.

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



ACTIVITATS INFANTILS I FAMILIARS //

N // MÚSICA EN FAMÍLIA ■

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

// De 0 a 18 mesos, 7 d'octubre, dissabte, de 10.30 a 11.15 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 12,50 €.

// De 18 a 36 mesos, 7 d'octubre, dissabte, de 12 a 12.45 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 12,50 €.



// DIBUIX I PINTURA INFANTIL ■

Si t'agrada dibuixar i pintar i vols aprendre tècniques que t'ajudin en el teu procés creatiu, vine al Centre Cívic i t'acompanyarem d'una manera lúdica i alhora pedagògica. Activitat dirigida a infants de 6 a 12 anys. A càrrec de Dolors Barberan.

// Del 16 d'octubre al 13 de novembre, cada dilluns, de 17 a 18.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 17,50 €.

N // POSTRES SALUDABLES AMB FRUITA DE TEMPORADA ■



La cuina és molt més que fer receptes. La cuina són matemàtiques, psicomotricitat fina, educació nutricional, corresponsabilitat en les tasques domèstiques, etc. Aprèn i diverteix-te a la cuina amb els teus fills fent aquest curs. Activitat dirigida a infants a partir de 7 anys. A càrrec d'Alba Molas.

// Del 16 al 30 d'octubre, cada dilluns, de 17.30 a 19 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 22,50 €.

// LEGO FAMILY ■

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

// Del 20 d'octubre al 10 de novembre, cada divendres, de 18 a 20 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 42,50 €.

// 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 divendres, de 10 a 11 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 32,50 €.



// Del 2 al 30 de novembre, cada dijous, de 17.30 a 18.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 32,50 €.

// LUDOBABY ■

Espai familiar per a nadons de 0 a 3 anys on podran gaudir i desenvolupar-se a través del joc en un espai compartit amb les amistats, amb la família i amb el personal especialitzat que t'orientarà en tot moment.

// Del 7 al 23 de novembre, cada dimarts i dijous, de 9.30 a 11.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: gratuït.

// IOGA FAMILIAR ■

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

// 11 i 25 de novembre i 16 de desembre, dissabte, de 10.30 a 12 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 22,50 €.



N // CÒMIC INFANTIL ■

El còmic permet articular històries d'una manera directa i personal. Treballarem el llenguatge del còmic i la narració, adaptat als infants. A càrrec d'Antonio Gutiérrez, Guti, il·lustrador. Taller dirigit a infants de 7 a 12 anys. Activitat del Campus Extens de la URV - Antena del Coneixement de Tarragona.

// Del 14 al 28 de novembre, cada dimarts, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: gratuït.

N SC // ESTIMULACIÓ DELS SENTITS: VISTA, OLFACTE I GUST ■

Submergeix-te en el món de la percepció i els sentits: com funcionen, com interaccionen i quina suggestió provoca aquesta relació. La sessió combinarà part teòrica sobre els sentits emprats en l'alimentació i proves de tast. Activitat recomanada per a famílies amb infants de més de 6 anys. A càrrec d'Antoni Sánchez-Ortiz, professor del curs de Sommelier 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.

// 15 de novembre, dimecres, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: gratuït.

SC // TALLER DE CIÈNCIA EN FAMÍLIA ■



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'hi amaguen fenòmens químics? La química no és dolenta, ni ha de ser obligatòriament avorrida, malgrat que els que l'expliquen puguin ser una mica freaks. 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.

// 18 de novembre, dissabte, d'11 a 13 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: gratuït.

N SC // EXPERIMENTEU AMB ROBOTS ■

Us imagineu construir el vostre propi robot? Us proposem una activitat sobre robots mòbils (amb rodes), on els participants podreu programar un robot educatiu (model NXT de la marca Lego) i fer que es mogui a partir de la informació dels sensors. Cal portar ordinador portàtil. Activitat recomanada per a famílies amb infants de més de 10 anys. A càrrec d'Albert Oller, professor

d'Enginyeria Electrònica, Elèctrica i Automàtica a la URV. Activitat del Campus Extens de la URV - Antena del Coneixement de Tarragona, emmarcada en els actes de la Setmana de la Ciència.

// 18 de novembre, dissabte, d'11 a 13 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: gratuït.



N // TRONC DE NADAL ■

Aprendrem a cuinar el cada cop més popular tronc de nadal. Farem el bescuit, farcit de crema de torró o xocolata, i la decoració. Una idea de cuina en família per als àpats de Nadal. Activitat recomanada per a famílies amb infants de més de 7 anys. A càrrec de Griselda Fosch.

// 16 de desembre, dissabte, de 10 a 12 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 22,50 €.

N // MUNTATGE D'UN ESTEL LLUMINÓS DE NADAL ■

Muntarem un estel de Nadal. L'estructura serà de cartró i farem les connexions elèctriques per posar-hi llums led. Podreu endur-vos l'estel lluminós a casa. No calen coneixements previs d'electricitat. Activitat recomanada per famílies amb infants de més de 7 anys. A càrrec de Dynamind.

// 18 de desembre, dilluns, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 12,50 €.

N // PETIT CERCLE DE CONTES DE NADAL ■■■■■

Vine a passar una bona estona i comença a contagiar-te de l'esperit nadalenc a través de contes típics d'aquesta època tan màgica de l'any explicats d'una manera divertida i original per Alba Cots. Activitat del Campus Extens de la URV - Antena del Coneixement de Tarragona.

// 4 de desembre, dilluns, a les 17 h, al Centre Cívic de Sant Salvador.

// 4 de desembre, dilluns, a les 18.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau.

// 11 de desembre, dilluns, a les 17 h, al Centre Cívic de Torreforta.

// 11 de desembre, dilluns, a les 18.30 h, al Centre Cívic de Bonavista.

// 15 de desembre, divendres, a les 17.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta.

// 16 de desembre, dissabte, a les 11.30 h, al Centre Cívic de Llevant.

Preu: gratuït. Cal inscripció prèvia.

El Club dels Tarraconins i la Xarxa de Centres Cívics de Tarragona amplien el seu àmbit d'actuació als pares i mares per tal d'ajudar-los en la tasca educativa i d'aprenentatge dels infants. A continuació us avancem el recull de xerrades que formen part del Pati:

 // “Com posar límits i no fracassar en l'intent”



// 4 d'octubre, dimecres, a les 18 h, a El Corte Inglés. Preu: gratuït. Cal inscripció prèvia.

 // “Assejament escolar i implicació familiar”

// 18 d'octubre, dimecres, a les 18.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: gratuït. Cal inscripció prèvia.

 // “Els contes com a eina pedagògica de 0 a 12 anys”




// 8 de novembre, dimecres, a les 18 h, a l'Institut Municipal d'Educació de Tarragona. Preu: gratuït. Cal inscripció prèvia.

 // “Com parlar de drogues amb els nostres fills sense «enganxar-se»”



// 22 de novembre, dimecres, a les 18 h, a l'Institut Municipal d'Educació de Tarragona. Preu: gratuït. Cal inscripció prèvia.

 // “Treballar l'autoestima i l'educació emocional”

// 29 de novembre, dimecres, a les 18.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: gratuït. Cal inscripció prèvia.



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 2 al 18 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 8 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 6 al 22 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 diumenge 12 de novembre al matí. Preu: 38,50 €.



// INICIACIÓ AL RETOC FOTOGRÀFIC ■

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

// Del 19 d'octubre al 23 de novembre, cada dijous, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 42,50 €.

// CURS INTENSIU DE FOTOGRAFIA ■



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

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

// FOTOGRAFIA NOCTURNA (format pràctic) ■

Si sempre t'ha agradat la fotografia però quan cau la nit no 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 tal d'aconseguir imatges espectaculars. Posteriorment visualitzarem les imatges per comentar-les i millorar-ne els resultats. A càrrec de Jordi Brú.



// Sessions pràctiques: 23 i 24 de novembre, dijous i divendres, de 19 a 21 h. El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites.

// Comentari de les fotos: 28 de novembre, dimarts, de 19 a 21 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 25 €.



SORTIDES//

N // LA REVOLUCIÓ INDUSTRIAL A LES COMARQUES DE TARRAGONA: EL TRANSPORT I LES COLÒNIES MINERES ■

La Revolució Industrial va marcar el pas del sector primari al sector secundari, donat per un seguit de factors culturals, econòmics, socials i demogràfics que van provocar canvis significatius en el desenvolupament del territori. Si voleu conèixer una pinzellada de com va afectar aquesta revolució a les nostres comarques, ho podreu fer gaudint d'una sortida cultural en autobús precedida d'una taula rodona introductòria. La sessió explicativa anirà a càrrec d'Agustí Agramunt i Alba Alonso, tots dos investigadors predoctorals del Departament d'Història i Història de l'Art de la URV. La posterior sortida d'un dia serà a les mines de Bellmunt i al Museu del Ferrocarril de Móra la Nova, on s'inclourà un trajecte en una antiga locomotora.

// Taula rodona: 20 d'octubre, divendres, de 18.30 a 20 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta.

// Sortida: 21 d'octubre, dissabte, de 9 a 20 h. El punt de sortida i arribada es comunicarà als inscrits.

// 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 identificar els bolets més reconeguts i les varietats existents 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: 27 d'octubre, divendres, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Bonavista.

// Sortida al bosc: 28 d'octubre, dissabte, al matí. S'informarà les persones participants del lloc i l'hora de sortida. Preu: 15 €.



N **hi** **SC** **o** // INSTAWALK CIENTÍFIC D'ANTONI DE MARTÍ I FRANQUÈS

Vols saber qui va ser Antoni de Martí i Franquès? En aquesta ruta científica teatralitzada coneixerem la vida d'aquest científic català mentre descobrim els carrers i espais de Tarragona on va fer la seva recerca. A càrrec d'Itinere Turisme & Cultura. Activitat del Campus Extens de la URV - Antena del Coneixement de Tarragona, emmarcada en els actes de la Setmana de la Ciència.

// 11 de novembre, dissabte, d'11 a 12.30 h. Preu: gratuït. El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites.



EXPRESSIÓ ARTÍSTICA I MANUALITATS //

// 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 4 d'octubre al 20 de desembre, cada dimecres, de 17.30 a 19.30 h, al Centre

Cívic de Bonavista. Preu: 37,50 € (preu dels materials: 10 €).

// Del 5 d'octubre al 21 de desembre, cada dijous, de 18 a 20 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 37,50 € (preu dels materials: 10 €).

// INTRODUCCIÓ AL DIBUIX ■■

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

// Del 16 d'octubre al 29 de gener, cada dilluns, de 15.15 a 16.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 38,50 € (els materials aniran a càrrec de les persones participants i en funció de la peça a treballar).

// PINTURA: MOMENTS DE COLORS ■■

Tant si vols iniciar-te en la tècnica pictòrica com si el que vols és millorar-la, en aquest curs t'oferim l'oportunitat de fer-ho de la mà d'una professional. Relaxa't, passa-ho bé i comparteix interessos mentre aprens a pintar. A càrrec de Verónica Bilbao.

// Grup A: Del 17 d'octubre al 30 de gener, cada dimarts, de 15 a 17 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 52 € (els materials aniran a càrrec de les persones participants i en funció de la peça a treballar).

// Grup B: Del 17 d'octubre al 30 de gener, cada dimarts, de 17.15 a 19.15 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 52 € (els materials aniran a càrrec de les persones participants i en funció de la peça a treballar).



// TALLER DE RESTAURACIÓ DE MOBLES ■■

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

// Del 18 d'octubre al 20 de desembre i del 17 al 31 de gener, cada dimecres, de 9.30 a 11.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 67,50 € (els materials aniran a càrrec de les persones participants i en funció de la peça a treballar)

// TERRA, AIGUA I FOC. Taller de ceràmica ■■

Endinsa't en el coneixement del fang i les tècniques per treballar-lo tant manualment com amb tècniques mecàniques amb l'ús del torn. Coneixerem el raku, una tècnica de cocció que té els orígens en les civilitzacions japonesa i xinesa. A càrrec de Tastets de Fang.

// 21 d'octubre i 4 de novembre, dissabte, de 10 a 13 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 57,50 €.



N // INTRODUCCIÓ A LA JARDINERIA URBANA ■

Introducció al coneixement de les plantes: morfologia, funció, orientació del cultiu en torreta, reg i tipus de substrats. Sensibilització sobre la utilització de productes naturals per a tractaments fitosanitaris. Aquest monogràfic combina part teòrica i part pràctica. S'entregarà tot el material necessari. A càrrec de Paola Eliana Oniduka.

// **24 d'octubre**, dimarts, de 10.30 a 12.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 12,50 €.



HABILITATS //

// MINDFULNESS I ■

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

// **Del 2 d'octubre al 6 de novembre**, cada dilluns, d'11 a 12 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 28,50 €.

// MINDFULNESS II ■

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

// **Del 13 de novembre al 18 de desembre**, cada dilluns, d'11 a 12 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 28,50 €.

// COSIR DESCOSITS: COSTURA BÀSICA ■



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

// **Del 3 al 31 d'octubre**, cada dimarts, de 17 a 20 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 52,50 €.

// MAQUILLATGE DE CARACTERITZACIÓ ■

Aprèn i experimenta tots els secrets i tècniques més terrorífiques 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.

// **20 d'octubre**, divendres, de 16.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 17,50 €.

N // PEDRERIA ■

Converteix les teves peces de roba senzilles en models elegants i lluits tot brodant pedreria i lluentons. Perquè el brilli brilli està de moda!! A càrrec d'Olivia Garzón.

// **Del 20 d'octubre al 24 de novembre**, cada divendres, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 65,50 €.

// 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.

// **28 d'octubre**, dissabte, de 9.30 a 13.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 17,50 €.



N // COSIR DESCOSITS: SEGON NIVELL ■

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

// **Del 7 al 28 de novembre**, cada dimarts, de 17 a 20 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 52,50 €.

// FOTOTRÀNSFER ■

Porta les millors fotografies i aprèn a transferir-les sobre diferents superfícies: tela, fusta, ceràmica, etc. Coneixerem els materials adequats, sabrem on els podem trobar i quina és la millor manera de treballar-los. A càrrec de Javi de Yonolotiraria.

// **7 de novembre**, dimarts, de 17.30 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 32,50 €.



N // PENTINATS DE FESTA

Ara que arriben dies assenyalats, vols fer-te un pentinat ràpid però que llueixi? Aprèn a treure partit del teu cabell, no calen nocions de perruqueria. A càrrec d'Alicia Ricote, de +Origina'ls.

// **13 de novembre**, dilluns, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 12,50 €.

N // PRODUCTES DE NETEJA PER A LA LLAR

Vols aprendre a fer-te els teus propis productes de neteja de la llar d'una forma artesanal? T'explicarem quins components químics porten els productes que utilitzem habitualment i et proposarem com elaborar els teus de manera senzilla, ecològica i biodegradable. A càrrec de Nur Gaia.

// **27 i 28 de novembre**, dilluns i dimarts, de 9.00 a 11.00 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 32,50 €.

// COSMÈTICA ARTESANAL I NATURAL



Fes les teves cremes hidratants, pasta de dents, desodorants, etc. Cuidar-te amb cosmètica natural estarà a les teves mans! Podràs emportar-te mostres per provar els productes a casa. A càrrec de Nur Gaia.

// **2 de desembre**, dissabte, de 9.30 a 13.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 22 €.

// TALLER D'AUTOMAQUILLATGE PERSONALITZAT

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

// **Maquillatge de dia: 2 de desembre**, dissabte, de 9.30 a 13.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 17,50 €.

N // Maquillatge de nit: 15 de desembre, divendres, de 16.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 17,50 €.

// INICIACIÓ A LA MÀQUINA DE COSIR

Tens una màquina de cosir però no saps com funciona? Tens intenció de comprar-te'n una però no ho acabes de veure clar? T'ensenyarem de manera molt senzilla com funciona i quines són les seves prestacions. Si vols, pots portar la teva màquina de casa. A càrrec d'Olivia Garzón.

// **12 i 19 de desembre**, dimarts, de 17 a 20 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 27,50 €.

// TOTE BAG

Les bosses de cotó estan de moda, les podem utilitzar per anar a comprar, a passejar o a la platja; i per descomptat, no maldem el medi ambient. Imagina't si personalitzes la teva amb plantilles, pintura tèxtil... Seria la bossa perfecta! Cada persona assistent al curs farà dues tote bags. A càrrec de Javi de Yonolotiraria.

// **12 de desembre**, dimarts, de 17.30 a 19 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 32,50 €.



DISCIPLINES //

// TAITXÍ

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

// **Del 3 d'octubre al 19 de desembre i del 16 al 30 de gener**, cada dimarts, de 19.15 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 32 €.



// IOGA

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

// **Del 4 d'octubre al 20 de desembre**, cada dimecres, de 18.45 a 20 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 22 €.

// **Del 5 d'octubre al 21 de desembre**, cada dimarts i dijous, de 9.30 a 10.45 h, al Centre Cívic de Sant Salvador (el dijous 7 de desembre no hi haurà classe). Preu: 48,50 €.

// **Del 9 d'octubre a l'11 de desembre**, cada dilluns, de 15.30 a 16.45 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 22 €.



// GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA ■

La gimnàstica hipopressiva ofereix grans beneficis posturals i d'equilibri, preveu la incontinença urinària, etc., tot treballant el to natural del múscul abdominal més profund. Contraindicat per a persones amb hipertensió o cardiopaties. A càrrec de Maria Dalmau.

// Grup A: Del 4 d'octubre al 20 de desembre, cada dimecres, de 15.30 a 16.30 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 25 €.

// Grup B: Del 4 d'octubre al 20 de desembre, cada dimecres, de 16.30 a 17.30 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 25 €.

// GÒSPEL ■

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

// Del 6 d'octubre a l'1 de desembre, cada divendres, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 62 €.

// GUITARRA INICIACIÓ ■

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

// Del 6 d'octubre al 15 de desembre, cada divendres, de 18.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador (el divendres 13 d'octubre no hi haurà classe). Preu: 32,50 €.

// GUITARRA CONTINUACIÓ ■



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

// Del 6 d'octubre al 15 de desembre, cada divendres, de 19.45 a 20.45 h, al Centre Cívic de Sant Salvador (el divendres 13 d'octubre no hi haurà classe). Preu: 32,50 €.

// CÒMIC ADULTS ■

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 10 al 24 d'octubre, cada dimarts, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: gratuït.

// DANSA DEL VENTRE I BOLLYWOOD ■

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

// Del 17 d'octubre al 14 de desembre, cada dimarts i dijous, de 15.15 a 16.15 h, al Centre Cívic de Sant Salvador (el dijous 2 de novembre i el 7 de desembre no hi haurà classe). Preu: 42 €.



// DEFENSA PERSONAL ■

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



// Del 20 d'octubre al 17 de novembre, cada divendres, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 37,50 €.

N // SOMRIU A LA VIDA ■

Combinarem tècniques corporals de la risoteràpia i del ioga del riure per provocar que les rialles et surtin del cor i del ventre, no del cap. A càrrec de Gabriela Baldini.

// De l'11 de novembre al 16 de desembre, cada dissabte, de 9.30 a 11 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau (el dia 9 de desembre no hi haurà classe). Preu: 38,50 €.

// MASTERCLASS DE CANT ■

Vols entendre com funciona la teva veu, jugar-hi, aprendre diferents tècniques? Activitat del Campus Extens de la URV - Antena del Coneixement de Tarragona. A càrrec de Montserrat Ríos, directora de la Coral Universitària de la URV.

// 30 de novembre, dijous, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: gratuït.



IDIOMES //

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

// INTRODUCCIÓ AL XINÈS ■

// Del 4 d'octubre al 20 de desembre, cada dimecres, de 19.15 a 20.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 25 €.

// INTRODUCCIÓ A L'ITALIÀ ■

// Del 5 d'octubre al 21 de desembre, cada dijous, de 19.15 a 20.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 25 €.

// INTRODUCCIÓ AL PORTUGUÈS ■

// Del 9 d'octubre a l'11 de desembre, cada dilluns, de 19 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 25 €.

// INTRODUCCIÓ A L'ANGLÈS ■

// Del 9 d'octubre a l'11 de desembre, cada dilluns, de 19.30 a 21 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 25 €.

// ENGLISH CORNER ■ ■ ■ ■ ■ ■

// Més informació: www.tarragona.cat/ciudadania/europe-direct



CUINA I GASTRONOMIA //

N // SOPES MEDICINALS DE TARDOR ■

Les sopes xineses ens poden ajudar a preparar la gola, els pulmons i la pell per evitar refredats. Utilitzarem papaia, fruites vermelles, brou de porc, poma, pera, herbes xineses i molt més per cuinar les sopes més reconfortants de cara als primers dies de fred. A càrrec d'Helena Costa.

// Del 17 al 24 d'octubre, cada dimarts i dijous, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 28,50 €.



N // CUINA ENERGÈTICA DE TARDOR ■

A través d'aquest curs aprendrem que les cremes dolces o salades harmonitzen el nostre cos, que els estofats ens escalfen els dies freds i que la fruita cuinada ens humiteja per dins. A càrrec d'Helena Costa.

// 25 d'octubre, dimecres, de 10 a 11 h, sessió teòrica.

// Del 8 al 22 de novembre, cada dimecres, de 10 a 12 h, sessions pràctiques al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 32 €.

N // PLAT ÚNIC SALUDABLE ■

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

// 26 d'octubre, dijous, de 17.30 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 15 €.





N // PASTISSOS DE DISSENY

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

// 7 de novembre, dimarts, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 18,50 €.

N // CUINA D'APROFITAMENT

És diumenge i la nevera està pràcticament buida. No pateixis, la cuina d'aprofitament serà la teva salvació i la teva especialitat després de fer aquest curs. A càrrec de Joan Ruiz, xef de Sadoll Restaurant.

// 16 de novembre, dijous, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 11,75 €

N // POSTRES TRADICIONALS

Farem postres tradicionals: menjar blanc de Reus, pastissos de cabell d'àngel, greixonera, carquinyolis, etc. Receptes senzilles que podem elaborar amb els ingredients que hi ha a totes les cuines. A càrrec de Griselda Fosch.

// 13 i 14 de novembre, dilluns i dimarts, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.

N // PIZZES, COQUES I FOCACCIA SENSE GLUTEN

En aquest taller farem massa de pizza, coca i focaccia sense gluten: els divendres tornaran a ser de pizza en família! Podreu personalitzar les masses al gust. A càrrec de Mònica Roig.

// 21 de novembre, dimarts, de 16 a 18.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 11,75 €.

N // COMENÇA A CUINAR

Si t'interessa la cuina però encara no t'has animat a passar-hi hores, t'estem buscant. Taller pensat per a persones que volen començar a cuinar les primeres escudelles, mandonguilles, peix al forn, lleties i algunes postres. A càrrec de Concepció Bardají.

// 23 i 24 de novembre, dijous i divendres, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 15 €.

// CUINA AMB ALGUES (NOVES RECEPTES)

Aquest curs et resultarà molt interessant si vols descobrir les plantes del mar: varietats, propietats i gustos. Cuinarem diverses receptes i les tastarem. A càrrec de Nur Gaia.

// 27 i 28 de novembre, dilluns i dimarts, de 12.00 a 14.00 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.



// CUINA SALUDABLE AMB NOUS CEREALS (NOVES RECEPTES)

Descobreix els nous cereals de moda: quinoa, mill, fajol i farina de blat, entre d'altres. Receptes originals i nutritives que no et deixaran indiferent. A càrrec de Nur Gaia.

// 30 de novembre i 1 de desembre, dijous i divendres, de 12.00 a 14.00 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.

N // PA SENSE GLUTEN

Fes el teu propi pa sense gluten a casa. Aprèn a treballar les masses, combinar farines i coure'l de diferents maneres. A càrrec de Mònica Roig.

// 11 de desembre, dilluns, de 16 a 18.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 11,75 €.



N // FEM TORRONS CASOLANS

Per Nadal no hi ha res més de casa nostra que els torrons. Has provat mai de fer-ne a casa? Que no et faci por. A càrrec de Panarres TGN.

// 14 de desembre, dijous, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 28,50 €.



EXPOSICIONS //

// “Sanefes”, de Dolors Ayxendri

- CC BVST// Del 2 al 21 d'octubre
- CC SPSP// Del 30 d'octubre al 18 de novembre
- CC TRFT// Del 27 de novembre al 15 de desembre
- CC LLVNT// Del 8 al 27 de gener



// “Ni models ni muses, artistes”, de Berta Artigal

- CC SPSP// Del 2 al 21 d'octubre
- CC BVST// Del 30 d'octubre al 18 de novembre
- CC LLVNT// Del 27 de novembre al 15 de desembre
- CC SANSA// Del 8 al 27 de gener



// Plataforma Oppida - Tabacalera

- CC SANSA// Del 2 al 21 d'octubre
- CC TRFT// Del 30 d'octubre al 18 de novembre
- CC BVST// Del 27 de novembre al 15 de desembre
- CS PA// Del 8 al 27 de gener

// “Nàstic: Instantànies d’una temporada (2016-2017)”, de Joan Baseda

- CS PA// Del 2 al 21 d'octubre
- CC LLVNT// Del 30 d'octubre al 18 de novembre
- CC SPSP// Del 27 de novembre al 15 de desembre
- CC TRFT// Del 8 al 27 de gener



// “Transformant el món: Els objectius de desenvolupament sostenible”, de l’Associació per a les Nacions Unides a Espanya

- CC SANSA// De l'1 al 15 de desembre

// “Interculturalitat”, de l’AAE Tarragona

- CC BVST// Del 8 al 27 de gener

SO // “Pioneres de la ciència”, de l’Observatori de la Igualtat de la URV

- CC SPSP// Del 8 al 27 de gener



// INFORMACIÓ I SUPORT A LA INSCRIPCIÓ

- **Inscripcions del 13 al 30 de setembre** al web <http://centrescivics.tarragona.cat>. No s'efectuaran, en cap cas, inscripcions o reserves per telèfon.
- **50 % de descompte, no acumulable, en totes les activitats organitzades per la Xarxa de Centres Cívics per a:**
 - **Persones aturades i pensionistes.**
 - **Persones amb el carnet TarragonaJove.**
 - **Persones amb el carnet del Club dels Tarraconins.**
- **El preu de les activitats familiars inclou l'assistència d'un adult i un infant.**
- Durant les festes de Nadal (del 22 de desembre al 8 de gener) no es farà cap curs monogràfic.
- Hi ha cursos monogràfics que inclouen alguna sortida fora del centre. En el cas que la descripció del taller no indiqui el contrari, 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 Joventut, Centres Cívics i Cooperació 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
#FanperTU



TARDOR

