



TAR DOR 2018

**DE L'1 D'OCTUBRE AL
20 DE DESEMBRE**

Inscripcions del 13
al 30 de setembre

FAN  TU



AJUNTAMENT DE
TARRAGONA








APP
TGN
AGENDA

centrescivics.tarragona.cat

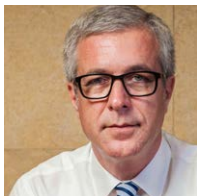
CONTINGUTS

PRESENTACIÓ	4
ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA	6
LUDETEQUES	8
CURSOS I ACTIVITATS	12
ACTIVITATS INFANTILS I FAMILIARS	12
FOTOGRAFIA DIGITAL	18
EXPRESSIÓ ARTÍSTICA	21
SALUT I BENESTAR	26
ECOLOGIA I SOSTENIBILITAT	34
SORTIDES	37
FES-T'HO TU MATEIX	38
CÍVICS LAB	44
IDIOMES	46
CUINA I GASTRONOMIA	48
SERVEIS QUE FAN PER TU	57
EXPOSICIONS I ESDEVENIMENTS	61
INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS	66

-  BVST / Centre Cívic de Bonavista
-  PA / Centre Sociocultural de la Part Alta
-  SANSÀ / Centre Cívic de Sant Salvador
-  SPSP / Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau
-  TRFT / Centre Cívic de Torreforta
-  LLVNT / Centre Cívic de Llevant

-  Novetat
-  Activitat infantil
-  Activitat familiar
-  Activitat del Campus Extens de la URV
-  Setmana de la Ciència

PRESENTACIÓ



En qualsevol societat moderna i democràtica, la participació ciutadana és un element indispensable per a la bona convivència. Amb aquesta finalitat, cadascun dels Centres Cívics que conformen la Xarxa d'aquests equipaments que tenim a la nostra ciutat, és un espai de referència a l'hora de facilitar, fomentar,

promoure i generar vida associativa, lleure compartit i experiències significatives en els àmbits de l'aprenentatge, la cultura, el lleure, la reflexió, el pensament, els valors ètics, la sensibilitat i la crítica.

Per això, els centres cívics de la nostra ciutat han estat concebuts com espais de convivència, plurals, diversos, oberts, integradors, pensats per cohesionar el teixit ciutadà i oferir activitats culturals, formatives i de lleure atractives per a tothom i per a totes les edats. Una oferta on es té en compte la temporada de l'any en la que es duran a terme per tal d'adaptar-les als diferents ritmes de vida que cadascuna de les estacions climatològiques condiciona.

En aquest llibret hi trobareu tota la programació de la Tardor 2018, preparada amb molta cura i interès perquè cadascú hi pugui descobrir allò que més li interessi. La Tarragona que ens agrada la construïm entre totes i tots. Es pot fer de moltes maneres, però una de les més importants i, a la vegada, senzilla és la que es fonamenta en les relacions personals doncs els vincles que es creen perduren en el temps. La gran majoria de les activitats que duem a terme en els diferents Centres Cívics responen, precisament, a aquest objectiu de generar coneixences, amistat, confiança i cooperació entre persones dins de cada centre i cada barri i, per tant, a dins de la ciutat.

Us desitjo un feliç curs 2018-2019.

Josep Fèlix Ballesteros Casanova
Alcalde



La Xarxa Municipal de Centres Cívics de Tarragona, va més enllà de ser un edifici en un punt estratègic de la ciutat. És un servei obert, plural, dinamitzador i que cohesiona la ciutat.

Un servei que construïm entre totes i tots nosaltres, que intervé en les diferents etapes de la vida, des de la infantesa, a través de les ludoteques municipals, fins la gent gran més activa. Passant per una programació lúdica, formativa, cultural i de lleure pensada i treballada a través de les propostes de la ciutadania, el treball tècnic i la direcció institucional. Tres agents crucials per la generació i transformació del municipi.

En aquest opuscle trobareu més de 100 activitats i propostes, referents a la programació de tardor, per que quan el dia s'escurça la vida als nostres equipaments s'allarga i es que a banda de la programació que veureu a continuació més de 40 entitats i associacions del territori realitzen també les seves activitats, reunions i projectes que podreu consultar apropant-vos als equipaments de referència.

Us animo a que feu aportacions, parleu amb l'equip de professionals que gestionen els equipaments i que junts construïm una ciutat millor.

Per què la Xarxa de Centres Cívics, són quelcom més que uns edificis, és un servei que dinamitza i transforma la ciutat, que acull iniciatives populars i promou la participació activa dels veïns i veïnes que la conformen.

Gaudiu doncs d'aquesta programació pensada per tots i cadascun de vosaltres, cuinada a foc lent i amb els millors ingredients per que la pugueu assaborir de la millor manera.

Ivana Martínez Valverde
Consellera de Centres Cívics

ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA

📶 Tots els centres disposen de zona WIFI



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



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



C/ Major, s/n - 43007 Monnars (Tarragona)
Telèfon: **977 506 469**
A/e: cclevant@tarragona.cat
Horaris (hivern): de dilluns a divendres, de 9 a 21 h



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



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



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





LUDOTEQUES de la Xarxa de Centres Cívics municipals de Tarragona

OBERTURA: 1 d'octubre

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

Ludoteca del Centre Cívic de Bonavista

De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h

- **Castanyada:** dimecres 31 d'octubre, a les 17.30 h
- **Arribada del Patge Reial:** dijous 13 de desembre, a les 17.30 h
- **Cagatió:** divendres 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 14 de desembre

Ludoteca del Centre Cívic de Sant Salvador

De dilluns a divendres, de 16.45 a 19.15 h

- **Arribada del Patge Reial:** dimarts 11 de desembre, a les 17 h
- **Cagatió:** dimecres 12 de desembre, a les 17 h

Ludoteca del Centre Cívic de Torreforta

De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h

- **Arribada del Patge Reial:** dimarts 11 de desembre, a les 17.30 h
- **Cagatió:** dimecres 12 de desembre, a les 17 h

Ludoteca del Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

De dilluns a divendres, de 16.45 a 19.15 h

- **Arribada del Patge Reial:** dijous 13 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, la mare o el tutor o la tutora, o d'una persona responsable de més de 18 anys. Pots consultar els horaris per grups a qualsevol dels centres cívics.

CELEBRACIÓ DEL DIA UNIVERSAL DELS DRETS DELS INFANTS

Activitat simultània a totes les ludoteques municipals

20 de novembre

CICLE DE CONTES AMB PERSPECTIVA DE GÈNERE



Les talleristes de la Fundació Vicente Ferrer a Tarragona us presenten "El poder de la princesa" i "La llegenda de Draupadi", dues històries on les protagonistes són noies valentes, decidides i intel·ligents que aconsegueixen vèncer qualsevol dificultat. Voleu conèixer les seves aventures? Amb la col·laboració de la Fundació Vicente Ferrer.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

19 de novembre, dilluns, a les 17.30 h

♥ Centre Cívic de Bonavista

20 de novembre, dimarts, a les 17.30 h

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

21 de novembre, dimecres, a les 17 h

♥ Centre Cívic de Torreforta

22 de novembre, dijous, a les 17.30 h

♥ Centre Centre Sociocultural de Part Alta

23 de novembre, divendres, a les 17.30 h





XARXA DE CENTRES
CÍVICS DE TARRAGONA

FAN X TU

El PATI de
MARES i PARES
TARRACONINS
IDEES PER A EDUCAR

1r
QUADRIMESTRE
2018 - 2019

HIPERNENS: volem fills perfectes o hipofills?

A càrrec d'**Eva Millet**, periodista i escriptora barcelonina. Ha publicat diversos llibres de criança i escriu al seu bloc www.educa2.info.

DIMARTS
9 OCTUBRE
18 h

SALA D'ACTES DE L'INSTITUT
MUNICIPAL D'EDUCACIÓ (IMET)
(AVINGUDA DE RAMÓN Y CAJAL, 70)

ACCÉS LLIURE I GRATUÏT CONDICIONAT A L'AFORAMENT DE L'ESPAI

TALLER: Música en braços

A càrrec de **Laura Nogueras**, pianista, professora de llenguatge musical i doula. Recomanat per a infants de 0 a 3 anys, acompanyats.

DISSABTE
20 OCTUBRE
11 h

CENTRE CÍVIC DE LA PART ALTA
(CARRER DEL PUIG D' EN PALLARS, 0)

TALLER GRATUÏT PLACES LIMITADES

Posem límits des de la proximitat emocional

A càrrec de **Milos Salguera**, psicòloga i psicoterapeuta.

DIMECRES
7 NOVEMBRE
18 h

EL CORTE INGLÉS
(AVINGUDA DE LLUÍS COMPANYYS, 7)

ACCÉS LLIURE I GRATUÏT CONDICIONAT A L'AFORAMENT DE L'ESPAI

TALLER: Esmorzars i berenars sans, bons i bonics per a tota la família

A càrrec de **Yolanda Anfrons**, tècnica superior en dietètica. Farem batuts, entrepans, crema de xocolata, iogurts tunejats i dònuts de poma!

DISSABTE
17 NOVEMBRE
11 h

CENTRE CÍVIC DE SANT PERE I SANT PAU
(CAMÍ DEL PONT DEL DIABLE)

TALLER GRATUÏT PLACES LIMITADES

INSCRIPCIONS A WWW.TARRACONINS.CAT

HO ORGANITZA



AMB LA COL·LABORACIÓ DE



CURSOS I ACTIVITATS

ACTIVITATS INFANTILS I FAMILIARS

ESPAI FAMILIAR DE 0 A 3 ANYS: LUDOBABY

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

Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

Del 5 d'octubre al 21 de desembre, divendres, de 9.30 a 11 h

Preu: gratuït

Centre Cívic de Torreforta

Del 5 al 28 de novembre, cada dilluns i dimecres, de 9.30 a 11.30 h

Preu: gratuït



MASSATGE PER A NADONS

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

Centre Cívic de Torreforta

Activitat recomanada per a famílies amb infants de 0 a 14 mesos

Del 9 d'octubre al 6 de novembre, cada dimarts, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 22,50 €



TALLER DE COSTURA PER A INFANTS

En aquest taller d'iniciació a la costura, els infants aprendran a fer puntades a mà i a utilitzar la màquina de cosir, i es faran ells mateixos un divertit coixinet per a les agulles. A càrrec d'Olivia Garzón.

Centre Cívic de Bonavista

Activitat recomanada per a infants de més de 9 anys

Del 9 al 30 d'octubre, cada dimarts, de 18 a 20 h

Preu: 32,50 €

IOGA PER A NADONS



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

♥ Centre Cívic de Torreforta

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

Del 19 d'octubre al 30 de novembre, cada divendres, de 10 a 11 h. El 2 de novembre no hi haurà classe

Preu: 27,50 €

IOGAFAMILY



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

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

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

20 d'octubre, 17 de novembre, 15 de desembre, dissabte, de 10.30 a 12 h

Preu: 22,50 €

VIATGE A UN UNIVERS DE CURIOSITATS INTERESTEL·LARS



Saps com és l'univers conegut en el seu conjunt? Què són les galàxies? Com mor una estrella? Què és un forat negre? Tot i que l'espai exterior ens queda lluny, a tots ens agrada saber què passa més enllà de l'atmosfera. Només la visió que ens proporciona una nit ben clara és una finestra privilegiada a un munt d'objectes. A partir d'aquí els telescopis i els satèl·lits ens proporcionen informació rellevant per conèixer millor l'univers, els planetes, les estrelles, galàxies i nebuloses que ens envolten. En aquesta tertúlia científica descobrireu els conceptes bàsics de l'astronomia i les curiositats més interessants del cosmos. A càrrec de **Roger Cabré**, professor Departament d'Enginyeria Electrònica, Elèctrica i Automàtica, i **Urbano Lorenzo**, professor Departament de Psicologia. Activitat del Campus Extens de la URV a Tarragona Emmarcada en els actes de la Setmana de la Ciència 2018.

♥ Centre Cívic de Torreforta

Activitat recomanada per a famílies amb infants de més de 12 anys

16 de novembre, divendres, de 18 a 19.30 h

Preu: gratuït

TALLER DE CIÈNCIA EN FAMÍLIA



Sabíeu que darrera de gairebé tot s'amaguen fenòmens químics? La química no és dolenta, ni ha de ser obligatòriament avorrida. En aquest taller parlarem de química de forma amena i mostrarem alguns aspectes de la química quotidiana a través de vídeos i demostracions amb explicacions científiques. A càrrec de **Laureano Jiménez**, enginyer químic a la URV i divulgador científic. Activitat del Campus Extens de la URV a Tarragona.

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

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

10 de novembre, dissabte, de 10 a 11.30 h

Preu: gratuït



XARXA DE CENTRES
CÍVICS DE TARRAGONA

EL QUE NO T'EXPLIQUEN AL CSI



En aquest taller es donarà a conèixer de manera senzilla, interessant i divulgativa, diferents tècniques analítiques emprades al laboratori de genètica forense. A la vegada també que coneixerem diferents aspectes de la recuperació i la purificació de mostres d'ADN. A càrrec de Ximena Terra Barbadora, Gerard Aragonès Bargalló i Raül Beltrán Debón, professors del Departament de Bioquímica i Biotecnologia de la Universitat Rovira i Virgili. Activitat del Campus Extens de la URV a Tarragona.

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

Activitat recomanada per a famílies amb infants de més de 14 anys

24 de novembre, dissabte, de 9 a 14 h

Preu: gratuït



El lloc on trobaràs totes les
activitats que es fan a Tarragona



Descarrega't l'app TGN Agenda o fes clic
al web agenda.tarragona.cat!



FOTOGRAFIA DIGITAL

FOTOGRAFIA DIGITAL I

Curs temàtic sobre fotografia digital. Aprendrem a treure el màxim profit de la nostra càmera digital en qualsevol moment del dia, en interiors i exteriors. És recomanable portar trípode i un equip fotogràfic que permeti l'opció manual. A càrrec de Jordi Brú.

♥ **Centre Sociocultural de la Part Alta**

Del 8 al 24 d'octubre, cada dilluns i dimecres, de 19 a 20.45 h (una de les classes pràctiques es farà el diumenge 21 d'octubre al matí)

Preu: 38,50 €



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.

♥ **Centre Cívic de Bonavista**

Del 13 al 27 d'octubre, cada dissabte, de 9.30 a 13.30 h i de 16 a 19 h

Preu: 55 €



FOTOGRAFIA DIGITAL II

Curs destinat a optimitzar el rendiment de la nostra càmera digital en qualsevol moment del dia, en interiors i en exteriors. Entendrem els fonaments de la imatge digital i coneixerem les possibilitats d'aplicació de les noves tecnologies als equips d'ús domèstic. **Cal tenir coneixements previs de fotografia.** És recomanable portar trípode i un equip fotogràfic que permeti l'opció manual. A càrrec de Jordi Brú.

♥ **Centre Sociocultural de la Part Alta**

Del 12 al 28 de novembre, cada dilluns i dimecres, de 19 a 20.45 h (una de les classes pràctiques es farà el diumenge 17 de novembre al matí)

Preu: 38,50 €

FOTOGRAFIA NOCTURNA

Si sempre t'ha agradat la fotografia però al caure 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 aconseguir imatges espectaculars. Posteriorment visualitzarem les imatges per comentar-les i millorar-ne els resultats. A càrrec de Jordi Brú.

♥ Centre Cívic de Bonavista

Sessions pràctiques: 13 i 15 de novembre, dimarts i dijous, de 19 a 21 h. El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites.

Comentari de les fotos: 16 de novembre, divendres, de 19 a 21 h.

Preu: 25 €

FOTOGRAFIA DE PRODUCTE DE VENDA *ONLINE*

Has de posar un anunci d'un producte a Internet i vols aconseguir una bona foto? Treu el màxim partit de la teva càmera i la millor versió del producte que vulguis posar en venda. A càrrec de Gorka Martínez Llurda.

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

Dates: 24 de novembre, 1 i 15 de desembre, dissabte, de 10 a 13 h

Preu: 18,50 €

EXPRESSIÓ ARTÍSTICA

INICIACIÓ A LA GUITARRA

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

♥ Centre Cívic de Bonavista

Del 5 d'octubre al 30 de novembre, cada divendres, de 18 a 19.30 h. El 2 de novembre no hi haurà classe.

Preu: 37,50 €



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 Noé Forès.

♥ Centre Cívic de Torreforta

Del 5 d'octubre al 21 de desembre, cada divendres, de 19 a 20.30 h

Preu: 42 €



TALLER DE CERÀMICA

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

♥ Centre Cívic de Llevant

Del 10 d'octubre al 28 de novembre, cada dimecres, de 10 a 12.30 h

Preu: 97,50 € (preu dels materials: 25 €)

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.

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

Del 15 d'octubre al 17 de desembre, cada dilluns, de 15.15 a 16.45 h

Preu: 28,50 € (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 tens interès a millorar-la, en aquest curs t'oferim l'oportunitat de fer-ho de la mà d'una professional. Relaxa't, passa-ho bé i comparteix interessos mentre aprens a pintar. A càrrec de Verónica Bilbao.

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

GRUP A: del 16 d'octubre al 18 de desembre,
cada dimarts, de 15 a 17 h

GRUP B: del 16 d'octubre al 18 de desembre,
cada dimarts, de 17.15 a 19.15 h

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

SKETCHING

N

Taller introductori al món de l'sketching. Sortirem del Centre Cívic per dibuixar el carrer i els llocs de més rellevància del barri: edificis, mobiliari urbà, parcs, vehicles..., qualsevol objecte és un bon motiu per dibuixar-lo al nostre quadern. Primer començarem pels objectes inerts i acabarem introduint les persones (figura del cos humà): gent passejant, infants jugant o persones treballant quedaran dibuixats a les nostres llibretes. A càrrec de Dolors Barberan.

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

Del 22 d'octubre al 19 de novembre, cada dilluns, de 18 a 19.30 h

Preu: 22,50 €

TERRA, AIGUA I FOC - Taller de ceràmica

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

♥ **Centre Cívic de Llevant**

10 i 24 de novembre, dissabte, de 10 a 13 h

Preu: 57,50 €



COM EXPLICAR CONTES

N

“Si vols un adult amb un pensament creatiu, de petit explica-li contes; si a més el vols savi, explica-li més contes” (Albert Einstein). En aquest curs aprendreu les tècniques per explicar un conte i conèixer els recursos que existeixen. Curs adreçat sobretot a no professionals (mares i pares, avis i àvies, tiets i tietes...) i a diferents agents educatius que es vulguin introduir en aquest món meravellós. A càrrec d'Agus Farré.



♥ **Centre Cívic de Sant Salvador**

24 de novembre, 1 i 15 de desembre, dissabte, de 10 a 11.30 h

Preu: 37,50 €

MASTERCLASS DE CANT

C

Vols entendre com funciona la teva veu?, jugar-hi?, aprendre diferents tècniques? A càrrec de M. Carme Domingo, mezzosoprano i professora associada de música a la URV. Activitat del Campus Extens de la URV a Tarragona.

♥ **Centre Cívic de Sant Salvador**

16 de novembre, divendres de 18 a 20 h

Preu: gratuït





SALUT I BENESTAR

IOGA

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

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

Del 2 d'octubre al 20 de desembre,
cada dimarts i dijous, de 9.30 a 10.45 h

Preu: 48,50 €

♥ Centre Cívic de Llevant

GRUP A: del 8 d'octubre al 17 de desembre,
cada dilluns, de 15.30 a 16.45 h

Preu: 32 €

GRUP B: del 10 d'octubre al 19 de desembre,
cada dimecres, de 18.30 a 19.45 h

Preu: 32 €

GRUP C: del 9 d'octubre al 20 de desembre,
cada dimarts i dijous, de 9.30 a 10.45 h

Preu: 65 €

GINNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

La gimnàstica hipopressiva ofereix grans beneficis posturals i d'equilibri i prevé la incontinència urinària, entre altres beneficis, ja que es treballa el to natural del múscul abdominal més profund.

Contraindicat per a persones amb hipertensió o cardiopaties.

A càrrec de Maria Dalmau.

♥ Centre Cívic de Bonavista

Del 5 d'octubre al 30 de novembre, cada divendres, de 12 a 13 h

Preu: 22 €

♥ Centre Cívic de Llevant

GRUP A: el 10 d'octubre al 28 de novembre,
cada dimecres, de 15.30 a 16.30 h

GRUP B: del 10 d'octubre al 28 de novembre,
cada dimecres, de 16.30 a 17.30 h

Preu: 22 €

MEDITACIÓ ACTIVA

N

Mitjançant la tècnica de la meditació activa, en aquest curs aprendrem a gestionar les nostres emocions i a reduir l'estrès, millorant la comunicació amb un mateix i amb els altres, i desenvolupant la sensibilitat, l'alegria, la creativitat i la intel·ligència.

A càrrec de Laura Gibert.

♥ Centre Cívic de Torreforta

Del 8 d'octubre al 10 de desembre, cada dilluns, de 9.30 a 11 h

Preu: 18,50 €



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 per inscriure't-hi!
A càrrec d'Iris Pérez.

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

Del 8 d'octubre al 14 de desembre, cada dilluns, de 18 a 19 h, i cada divendres, de 15.30 a 16.30 h (el 2 de novembre i el 7 de desembre no hi haurà classe)

Preu: 48,50 €



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.

MINDFULNESS I

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

Del 9 al 25 d'octubre, cada dimarts i dijous, de 10.30 a 12 h

Preu: 45 €

MINDFULNESS II

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

Del 6 al 22 de novembre, cada dimarts i dijous, de 10.30 a 12 h

Preu: 45 €

TALLER D'AUTOMAQUILLATGE: MAQUILLATGE DE DIA

En aquest taller aprendràs les tècniques de maquillatge més subtils, pràctiques i senzilles per harmonitzar les teves faccions i realçar la teva bellesa, amb un resultat natural per al dia a dia.
A càrrec de Jes Capdevila.

♥ Centre Cívic de Torreforta

9 d'octubre, dimarts, de 16.45 a 20.45 h

Preu: 17,50 €

TXIKUNG (QI GONG)

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

♥ Centre Cívic de Llevant

Del 5 d'octubre al 9 de novembre, cada divendres, de 10 a 11.30 h

Preu: 25 €

♥ Centre Cívic de Torreforta

De l'11 d'octubre al 13 de desembre, cada dijous, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 25 €

TAITXÍ

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

♥ Centre Cívic de Torreforta

Del 16 d'octubre al 18 de desembre, cada dimarts, de 19.15 a 20.30 h

Preu: 22 €

AUTOMOTIVACIÓ

N

Vols motivar-te? Sents que, de vegades, no tens ganes de fer res? Vine i aprendràs a animar-te per fer allò que vulguis. Descobreix el poder que tens a dins teu. Tu tens la clau!
A càrrec de Montse Andreu Magarolas.

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

Del 17 al 31 d'octubre, cada dimecres, de 10 a 12 h

Preu: 22 €



SPA A CASA

N

Alimentar el cos per dins i per fora amb elements naturals ens ajudarà a sentir-nos millor i afavorirem la nostra salut. En aquest taller elaborarem efervescències depuratives d'algues, exfoliant corporal d'argiles, encens en pols i piràmides i oli de bany amb flors aromàtiques. A càrrec de La Silvestrina.

♥ Centre Cívic de Bonavista

18 d'octubre, dijous, de 17 a 20 h

Preu: 22,50 €

DEFENSA PERSONAL

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

♥ Centre Cívic de Llevant

Del 19 d'octubre al 23 de novembre, cada divendres, de 17 a 19 h

Preu: 37,50 €

IOGA PER A EMBARASSADES

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



♥ Centre Cívic de Bonavista

Del 9 de novembre al 7 de
desembre, cada divendres, de
19.30 a 20.45 h

Preu: 22,50 €

TALLER D'AUTOMAQUILLATGE: MAQUILLATGE DE NIT

Vine a fer aquest taller per aprendre a maquillar-te de manera sofisticada i elegant i poder tenir un aspecte espectacular de manera ràpida i efectiva segons les teves necessitats, adaptant-te a la teva tipologia de pell i al visatgisme i la colorimetria adients. A càrrec de Jes Capdevila.

♥ Centre Cívic de Torreforta

20 de novembre, dimarts, de 16.45 a 20.45 h

Preu: 17,50 €

DIBUIX DE MANDALES

N

En aquest taller aprendrem a dibuixar mandales i coneixerem els beneficis que ens aporta aquesta activitat: ens fa millorar l'autoestima i la concentració, ens ajuda a relaxar-nos i a fer baixar el nivell d'estrès i ens permet exterioritzar les emocions i estimular els sentits. I, sobretot, posa en marxa la nostra creativitat. A càrrec de David Fortino.

♥ Centre Cívic de Torreforta

24 de novembre, dissabte, de 10 a 13 h

Preu: 12,50 €



SAQUETS TÈRMICS

N

Els saquets tèrmics, que es poden utilitzar en fred o calent, ajuden a calmar els músculs adolorits, faciliten la relaxació, es poden utilitzar com a mascareta d'ulls... Són molt versàtils i estan elaborats amb teles de cotó. En aquest taller explicarem amb quines flors i farcits d'origen vegetal es poden elaborar i quins usos i propietats tenen, i personalitzarem els nostres saquets per dins i per fora. A càrrec de La Silvestrina.

♥ Centre Cívic de Torreforta

29 de novembre, dijous, de 17.30 a 19.30h

Preu: 22,5 €

TALLER D'AUTOMAQUILLATGE: MAQUILLATGE DE FESTA

En aquest taller aprendràs a fer maquillatges amb purpurina i de passarella amb visatgisme extrem per poder lluir de manera impecable en tots els grans actes i festes de les dates més assenyalades de l'any. A càrrec de Jes Capdevila.

♥ Centre Cívic de Torreforta

4 de desembre, dimarts, de 16.45 a 20.45 h

Preu: 17,50 €

ECOLOGIA I SOSTENIBILITAT

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

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

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

Sessió teòrica: 16 de novembre,
divendres, de 19 a 20.30 h (sense el gos)

Sessió pràctica: 17 de novembre, dissabte, de 10 a 11 h (amb el gos)

Preu: 22,50 €

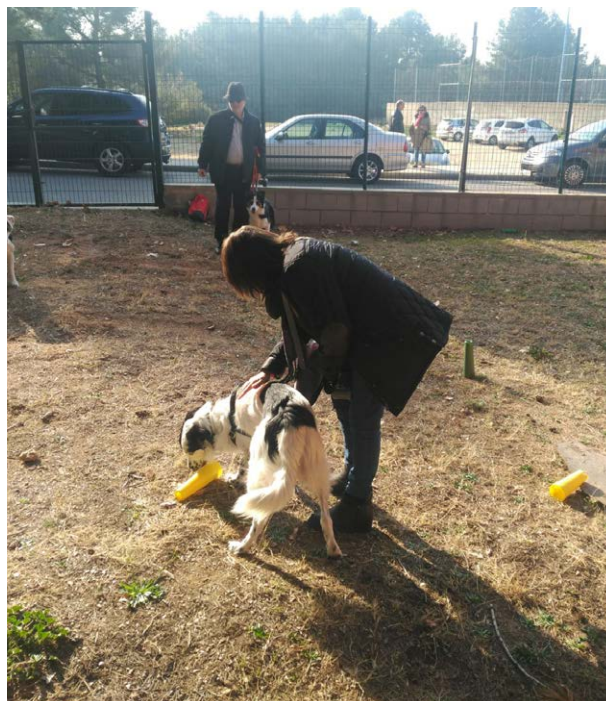
VA DE GOSSOS. JOCS D'OLFACTE I VINCLE | N

Taller pràctic per fomentar el sentit de l'olfacte dels nostres gossos amb dinàmiques de joc i protocols plaents. Els jocs d'olfacte són una eina molt important: són divertits i, ben fets, fan créixer el nostre vincle amb el gos; i sobretot, fan que el gos treballi i es concentri. Això fa que el gos es cansi físicament i mentalment i que alhora adquireixi seguretat en si mateix i el seu comportament s'estabilitzi. A banda d'adults, també poden vindre els infants, però no és obligatori. A càrrec de Patrícia Gonçalves.

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

1 de desembre, dissabte, de 10 a 11.30 h

Preu: 12,50 €



MINIJARDINS

Et proposem descobrir el món dels minijardins. En aquest taller pràctic farem projectes senzills amb els quals podràs decorar casa teva o oferir-los aquest Nadal com a obsequi original fet per tu. Aprendre a fer un jardí terrari, un jardí vertical, un jardí zen i un hort en un format mini. T'esperem! A càrrec de Paola Eliana Oniduka.

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

15 de desembre, dissabte, de 10 a 12 h

Preu: 32,50 €



SORTIDES

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 a Tarragona.

♥ Centre Cívic de Torreforta

Classe teòrica: 26 d'octubre, divendres, de 17 a 20 h

Sortida al bosc: 27 d'octubre, dissabte al matí (s'informarà les persones participants del lloc i l'hora de sortida)

Preu: gratuït.

MOLÍ D'OLI I MUSEU AGRÍCOLA DE CAMBRILS



Sortirem amb autocar cap a Cambrils, per visitar les instal·lacions de la Cooperativa Agrícola on es fabrica un dels olis extra verge més reconeguts internacionalment i aprofitant que estarem en plena campanya de l'oliva, podrem veure el procés d'elaboració de l'oli. Seguidament, de nou a l'autocar, ens desplaçarem fins el Museu Agrícola dins de l'Antic Celler de la Cooperativa. Un celler històric fet per Bernardí Martorell, deixeble de Gaudí i hi farem una visita guiada. Al final d'ela visita farem una degustació d'oli. A càrrec del Museu d'Història de Cambrils. Activitat del Campus Extens de la URV - Antena del Coneixement de Tarragona. "El punt de sortida es comunicarà a les persones inscrites".



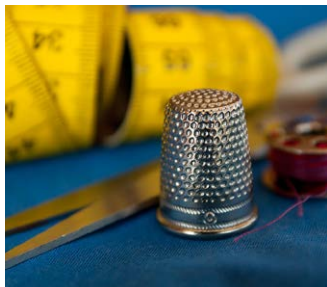
17 de novembre, dissabte, de 9.30 a 13.30 h

Preu: gratuït

FES-T'HO TU MATEIX

COSTURA AVANÇADA

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



♥ Centre Cívic de Llevant

Del 4 al 25 d'octubre, cada dijous, de 17 a 20 h

Preu: 52,50 €

SABONS ARTESANS

Aquest taller consta de dues parts: una primera part teòrica, on s'explicarà la tècnica sabonera per fer els propis sabons a casa; i una segona part pràctica, on s'ensenyaran les receptes i s'elaboraran dos tipus de sabons que podrem prendre cap a casa. A càrrec de La Silvestrina.



♥ Centre Cívic de Torreforta

4 d'octubre, dijous, de 17 a 20 h

Preu: 17,50 €

TALLER DE RESTAURACIÓ DE MOBLES

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

♥ Centre Cívic de Torreforta

Del 17 d'octubre al 12 de desembre, cada dimecres, de 9.30 a 11.30 h

Preu: 52,50 € (els materials aniran a càrrec de les persones participants i en funció de la peça a treballar)

TALLER DE MAQUILLATGE: ESPECIAL HALLOWEEN

Vine a aquest terrorífic taller, on aprendràs les diferents tècniques i materials per efectuar de manera correcta i efectiva el modelatge per poder simular ferides i reproduir cares monstruoses per gaudir de l'emblemàtica festa de Halloween i dels passatges del terror. A càrrec de Jes Capdevila.

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

23 d'octubre, dimarts, de 16.45 a 20.45 h

Preu: 17,50 €

AMIGURUMIS

En aquest taller aprendrem a teixir un petit nino amb la tècnica del ganxet. La versatilitat dels amigurumis permet crear infinitat de formes, i això fa que la varietat de dissenys sigui infinita. Anima't a conèixer aquesta tècnica! A càrrec de David Fortino.

♥ **Centre Cívic de Bonavista**

5 i 12 de novembre, dilluns, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 12,50 €

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.

♥ **Centre Cívic de Bonavista**

6 de novembre, dimarts, de 16.45 a 20.45 h

Preu: 17,50 €



CONFECCIÓ D'UNA SAMARRETA

En aquest curs et donarem les instruccions, pas a pas, per treure patrons, tallar, confeccionar i fer els acabats d'una samarreta. La podràs fer per a adult o per a infant, tu tries! Aquest curs està pensat tant per a persones principiants com per a qui ja tingui experiència. A càrrec d'Olivia Garzón.

♥ **Centre Cívic de Torreforta**

6 i 13 de novembre, dimarts, de 17 a 20 h

Preu: 32,50 €

INICIACIÓ AL MACRAMÉ

N

El macramé torna a estar de moda! Vols aprendre aquesta tècnica de teixir? En aquest curs et donem la possibilitat d'iniciar-te confeccionant un original tapis que podràs lluir en qualsevol racó de la teua llar. A càrrec de Tamara Mahy Alonso.

♥ **Centre Cívic de Bonavista**

Del 7 al 28 de novembre, cada dimecres de 18 a 20 h

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



MALEÏDA MÀQUINA!

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

♥ **Centre Cívic de Llevant**

8 i 15 de novembre, dijous, de 17 a 20 h

Preu: 27,50 €

CISTELLERIA: VESTIM UNA AMPOLLA

N

Taller pràctic per introduir-nos en el món del vímet. Treballarem amb la matèria primera, coneixerem les diferents eines i vestirem una ampolla. Activitat ideal per endinsar-nos en el món de teixir cistells. A càrrec d'Anna Sínia.

♥ **Centre Cívic de Bonavista**

15 de novembre, dijous, de 16.30 a 20.30 h

Preu: 22,50 €

PATRONATGE EXPRÉS

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

♥ **Centre Cívic de Llevant**

Del 22 de novembre al 13 de desembre, cada dijous, de 17 a 20 h

Preu: 37,50 €

TALLER DE BELLY PAINTING: PINTURA PER A EMBARASSADES

Cada vegada és més gran la demanda per aprendre a fer pintures al ventre de dones embarassades. En aquest taller t'ensenyarem a aplicar tècniques pictòriques i et farem descobrir els diferents materials per poder fer pintura a la panxa i així poder guardar un bonic record d'aquesta etapa tan profunda i plena d'experiències enriquidores. A càrrec de Jes Capdevila.

♥ **Centre Cívic de Bonavista**

11 de desembre, dimarts,
de 16.45 a 20.45 h

Preu: 17,50 €



AULES DE DINAMITZACIÓ INFORMÀTICA: CÍVICS LAB

EMULADOR NES. JOCS RETRO



NES, és un emulador de màquines arcade com: Game Boy, NES, Super Nintendo, Mega Drive, PlayStation, Master System, etc...Totes juntes en una màquina i amb unes dimensions molt reduïdes. Endolla la consola a la televisió, agafa el comandament i redescobreix la diversió dels jocs RETRO, i amb alta definició de 60 Hz. A càrrec d'Olbi Computer.

♥ Centre Cívic de Bonavista

Del 17 d'octubre al 21 de novembre, cada dimecres, de 18 a 19.30 h

Preu: 27,50 € (preu aproximat dels materials: 150 €)

TAULETES I TELEFÒNS INTEL·LIGENTS ANDROID

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

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

Del 18 d'octubre al 29 de novembre, cada dijous, de 18 a 19.30 h

Preu: 22,50 €

CREA EL TEU PROPÍ JOC DE MÒBIL



En aquest taller aprendrem conceptes bàsics de la programació mòbil dissenyant un petit joc. A partir dels conceptes bàsics, els participants podran desenvolupar el seu petit joc. No requereix de coneixements previs en programació. A càrrec de Montserrat Garcia Famoso, professora d'Enginyeria Informàtica i Matemàtiques a la URV. Activitat a partir de 14 anys. Activitat del Campus Extens de la URV a Tarragona.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

Activitat recomenada per a famílies amb joves de més de 14 anys

20 d'octubre, dissabte, de 9 a 14 h

Preu: gratuït

CURS BÀSIC DE WINDOWS

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

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

Del 6 de novembre al 4 de desembre, cada dimarts, de 18 a 19.30 h

Preu: 27,50 €

RECONSTRUÏM VIRTUALMENT OBJECTES QUOTIDIANS



En aquest taller familiar podrem conèixer la tècnica de la fotogrametria que s'utilitza en disciplines com l'arquitectura, l'arqueologia, l'enginyeria o en el sector multimèdia. Ens aproximarem a aquesta tècnica modelant un objecte que cadascú portarà de casa, o a través d'una fotografia. L'objecte ha de cabre en una capsa de sabates. A càrrec d'Albert Samper, professor de geometria aplicada a l'expressió gràfica de l'Escola Tècnica Superior d'Arquitectura de la URV. Activitat del Campus Extens de la URV a Tarragona.

♥ Centre Cívic de Bonavista

Activitat recomenada per a famílies amb infants de més de 12 anys

9 de novembre, divendres, de 18 a 19.30 h

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 ganes d'aprendre!

INTRODUCCIÓ A L'ANGLÈS

a càrrec de Sarai Casas



♥ Centre Cívic de Sant Salvador

Del 2 d'octubre al 4 de desembre, cada dimarts, de 9.30 a 11 h

Preu: 25 €

INTRODUCCIÓ A L'ALEMANY

a càrrec de Núria Andrés



♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

Del 4 d'octubre al 20 de desembre, cada dijous, de 18.30 a 20 h

Preu: 25 €

INTRODUCCIÓ A L'ITALIÀ

a càrrec de Gianni Sarno



♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

Del 4 d'octubre al 20 de desembre, cada dijous, de 19.15 a 20.45 h

Preu: 25 €

INTRODUCCIÓ AL PORTUGUÈS

a càrrec d'Isamara Chiodini



♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

Del 8 d'octubre al 10 de desembre, cada dilluns, de 19 a 20.30 h

Preu: 25 €

INTRODUCCIÓ AL XINÈS

a càrrec de Xueling Wang



♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

Del 10 d'octubre al 12 de desembre, cada dimecres, de 19.15 a 20.45 h

Preu: 25 €

CONVERSA EN ANGLÈS

Espai pensat per aquelles persones que volen practicar la conversa en anglès però no tenen la possibilitat de fer-ho o els frenen els dubtes, aquest curs és per a vosaltres! Vine a treure't la vergonya i a practicar d'una manera dinàmica i divertida! **Et recomanem el nivell inicial si tens nocions bàsiques d'anglès, i el nivell avançat si tens un bon nivell d'anglès.** A càrrec de Sarai Casas.

NIVELL INICIAL

♥ Centre Cívic de Bonavista

De l'1 d'octubre al 3 de desembre, cada dilluns, de 19.30 a 21 h

Preu: 25 €

NIVELL AVANÇAT

♥ Centre Cívic de Torreforta

Del 2 d'octubre al 4 de desembre, cada dimarts, de 19.15 a 20.45 h

Preu: 25 €

CUINA I GASTRONOMIA

PANS INTEGRALS

N

Aquest taller està pensat per entendre les farines integrals i aconseguir que un pa integral no hagi de ser un maó trist i insípid. Prepararem gustosos pans de llavors, amb fruites seques o amb espècies, entre altres ingredients. Cada persona s'endurà a casa un pa integral per enfornar a casa. A càrrec d'Eloy Hernández.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

2 d'octubre, dimarts, de 18 a 20.30 h

Preu: 28,50 €



NUMBER CAKE

N

És el pastís de tendència de l'any 2018. Versàtil i lleuger, totalment personalitzable i únic. Cada persona participant escollirà un número o una lletra i elaborarà el seu propi pastís, mida A5. A càrrec d'Alba Molas, d'Una de Postres.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

4 d'octubre, dijous, de 17.30 a 20 h

Preu: 18,50 €

CASSOLETES FÀCILS AMB CARN I PEIX

N

Si t'agrada menjar de manera sana però el típic tros de carn o peix a la planxa t'avorreix, t'ensenyarem a preparar unes cassoles amb aquests ingredients d'allò més originals i sense perdre de vista el factor saludable. A càrrec del centre de dietètica ConeSedeSalud.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

9 d'octubre, dimarts, de 18 a 20 h

Preu: 22 €

BROUS DE BASE

N

Aprendrem a fer els típics i clàssics brous de carn, peix i verdures. A partir d'aquestes receptes bàsiques proposarem diferents plats (com la caldereta de llamàntol i l'estofat de carn) que les tenen com a base. A càrrec de Xavier Florensa.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

15 i 16 d'octubre, dilluns i dimarts, de 17 a 19.30 h

Preu: 25 €

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, Glutoniana.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

18 d'octubre, dijous, de 16 a 18.30 h

Preu: 11,75 €



MAGDALENES TOP, NO CUPCAKES

N

Et fan gràcia els cupcakes però els trobes massa dolços i embafadors? T'ensenyem a adaptar-los a la catalana! En farem de quatre tipus diferents, partint d'unes magdalenes d'oli i de xocolata. A càrrec d'Alba Molas, d'Una de Postres.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

22 d'octubre, dilluns, de 17 a 20 h

Preu: 15 €

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.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

24 d'octubre, dimecres, de 17.30 a 20 h

Preu: 15 €



PANELLETS SUPERSALUDABLES

N

El panellets són boníssims, no cal que us ho diguem, però si a sobre els fem supersaludables, millorem la tradició. T'apuntes a fer dolços sense sucre? A càrrec del centre de dietètica ConeSedeSalud.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

30 d'octubre, dimarts, de 18 a 20 h

Preu: 22 €



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, Glutoniana.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

6 de novembre, dimarts, de 16 a 18.30 h

Preu: 11,75 €

DIM SUM (noves receptes)

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

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

7 i 8 de novembre, dimecres i dijous, de 10 a 12 h

Preu: 22 €

ESMORZARS AMB CIVADA

N

Aprendrem com cuinar aquest cereal que aporta tants nutrients i és molt saciant, i prepararem esmorzars saludables i deliciosos: porridge, galetes, púding, etc. Després d'aquest curs, els esmorzars t'alegraran el dia. A càrrec de Griselda Fosch.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

13 de novembre, dimarts, de 16 a 18.30 h

Preu: 15 €

PLATS DE TARDOR

N

Crema de carbassa especiada, truita de tardor amb moniato, flamb de castanya... Aprendrem a donar sortida a aquests ingredients amb receptes poc conegudes. A càrrec de Griselda Fosch, amb la col·laboració de Concepció Bardají.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

15 i 22 de novembre, dijous, de 16 a 18 h

Preu: 25 €

CALENDARI D'ADVENT N

Farem un calendari d'advent on canviarem les típiques xocolatines per galetes. Les amagarem darrere d'una estructura d'arbre de Nadal de bambú i tela. En aquest taller combinarem rebosteria i manualitats. Cada persona participant s'endurà el seu calendari d'advent. A càrrec d'Alba Molas, d'Una de Postres.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

29 de novembre, dijous, de 17 a 20.30 h,
i 30 de novembre, divendres, de 17 a 19 h

Preu: 25 €

BUDDHA BOWL N

Es tracta d'un plat únic, on hi ha tots els elements necessaris per nodrir l'organisme d'una manera exòtica i diferent. A càrrec d'Helena Costa.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

3, 4 i 5 de desembre, dilluns, dimarts i dimecres, de 17 a 19 h

Preu: 32 €



SALSES CLÀSSIQUES N

Salses de tota la vida que ens serviran per acompanyar carn, peix i verdures. Un clàssic de la cuina que mai falla a taula. A càrrec de Xavier Florensa.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

12 de desembre, dimecres, de 17 a 19.30 h

Preu: 11,75 €

BERENARS SALUDABLES

S'ha acabat això de comprar el berenar! Us ensenyarem a preparar berenars fàcils, ràpids i d'aprofitament. Farem batut de plàtan i espinacs, galetes de civada, entrepans saludables, etc. A càrrec de Griselda Fosch, amb la col·laboració de Concepció Bardaji.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

13 de desembre, dijous, de 18 a 20 h

Preu: 15 €

10 APERITIUS DE NADAL PER SORPRENDRE N

Vols fer lluir la taula de Nadal amb aperitius boníssims, originals i que us sentin de meravella? Amb aquest curs, enguany sorprendràs! A càrrec del centre de dietètica ConeSedeSalud.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

18 de desembre, dimarts, de 18 a 20 h

Preu: 22 €

TORTELL DE REIS

El tortell de Reis no necessita gaires presentacions a casa nostra. Abrioixat i aromatitzat, s'acostuma a decorar amb fruita confitada i sucre. Per ser autèntic ha d'amagar una fava, que farà que algú es faci càrrec del seu cost, i una corona que recaurà en el rei o reina de cada casa. A càrrec d'Eloy Hernández.

♥ **Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau**

20 de desembre, dijous, de 18 a 20.30 h

Preu: 28,50 €



SERVEIS QUE FAN PER TU

INSTITUT DE SERVEIS SOCIALS

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

Els serveis socials bàsics són el primer nivell del sistema públic de Serveis Socials. Atenen els ciutadans i ciutadanes de forma personalitzada i estan integrats per un conjunt organitzat i coordinat d'accions professionals amb l'objectiu de millorar el benestar social i afavorir la integració de les persones.

♥ **Centre de Serveis Socials Bàsics de Sant Pere i Sant Pau**

♥ **Centre de Serveis Socials Bàsics de Sant Salvador**

♥ **Centre Serveis Socials Bonavista -Acollida**

♥ **Centre Cívic de Torreforta**

Equip socioeducatiu d'atenció a la violència masclista

Més informació:

imsst.tgna@tarragona.cat / tel. 977 550 086

<https://www.tarragona.cat/serveis-a-la-persona/serveis-socials>

GENT GRAN ACTIVA

**Gent Gran
Activa**



Gent Gran Activa té a com objectiu promoure l'envelliment actiu impulsant una àmplia oferta d'activitats i accions adreçades a millorar la qualitat de vida de la gent gran de la ciutat.

Més informació:

gentgran@tarragona.cat / tel. 977 296 165

<https://www.tarragona.cat/serveis-a-la-persona/gent-gran>



CENTRE D'INFORMACIÓ EUROPE DIRECT TARRAGONA



Europe Direct Tarragona és el punt d'informació i assessorament que l'Ajuntament de Tarragona posa a l'abast de la ciutadania per tot allò que està relacionat amb la Unió Europea.

Més informació:

europedirect@tarragona.cat / tel. 977 296 181
<https://www.tarragona.cat/ciutadania/europe-direct>

PUNT OMNIA



El Punt Òmnia Torreforta és un espai on tindràs l'oportunitat de "fer xarxa" en el teu barri: oferint diferents cursos per a totes aquelles persones que vulguin iniciar-se en el món de la informàtica i Internet, saber utilitzar un *smartphone*, fer recerca de feina, treballar la seva memòria i moltes més activitats per a grans i petits.

Més informació:

torreforta@xarxa-omnia.org / tel. 977 544 829
<http://xarxaomnia.gencat.cat/punt-omnia/punt-mnia-av-progressista-torreforta>

TARRAGONA IMPULSA



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

♥ **Centre Sociocultural de la Part Alta** - c/ de Puig d'en Pallars, s/n

♥ **Centre Cívic de Bonavista** - c/ Onze, 13

♥ **Centre Cívic de Torreforta** - pl. del Tarragonès, s/n

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

CÀPSULES I TALLERS DE RECERCA DE FEINA

** tots els cursos són gratuïts*

TALLER "IMPULSA'T PER LA FEINA"

T'acompanyem en un itinerari per millorar el teu procés de cerca de feina mitjançant sis sessions grupals i assessorament individual.

Espai de Trobada de Campclar

Del 15 d'octubre al 19 de novembre, cada dilluns, de 9.30 a 12.30 h

CÀPSULA "COM GESTIONAR LA TEVA IMATGE DIGITAL"

Facebook, LinkedIn, Twitter... Saps quina és la teva imatge digital? Et donarem pautes per fer-ne un bon ús i gestionar-la amb èxit en el procés de cerca de feina.

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

19 d'octubre, divendres, de 9.30 a 12.30 h

TALLER "CERCA DE FEINA PER INTERNET (I)"

En aquest taller de dues sessions t'ajudarem a iniciar-te en la cerca de feina per Internet. Aprenderàs a crear i utilitzar el correu electrònic per inscriure't a ofertes de treball enviant el currículum i una carta de presentació.

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

24 i 25 d'octubre, dimecres i dijous, de 9.30 a 12.30 h





CÀPSULA “SELECCIÓ PER COMPETÈNCIES”

Què són les competències? En aquesta càpsula t'ajudarem a identificar-les i a preparar l'entrevista de treball i dinàmiques de grup segons les competències del lloc de treball al qual optis.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

26 d'octubre, divendres, de 9.30 a 12.30 h

TALLER “CERCA DE FEINA PER INTERNET (II)”

En aquest taller de dues sessions reforçarem la teva cerca de feina per Internet a través d'inscripcions a portals de feina, webs d'empreses, ETTs..., i organitzarem la teva cerca a la xarxa.

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

7 i 14 de novembre, dimecres, de 9.30 a 12.30 h

CÀPSULA “EL PROJECTE PROFESSIONAL”

En aquesta càpsula es treballaran les habilitats fixant l'objectiu per tal d'elaborar el “projecte professional”, tan necessari per no quedar fora del mercat de treball.

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

28 de novembre, dimecres, de 9.30 a 12.30 h

Més informació:

tarragonaimpuls@tarragona.cat / tel. 977 243 609
<https://www.tarragona.cat/empreses/tarragonaimpuls/ocupacio/tallers-per-la-recerca-de-feina>

EXPOSICIONS I ESDEVENIMENTS

“ESFORÇ + IL·LUSIÓ = NÀSTIC GENUINE”, DE JOAN BASEDA

♥ Centre Cívic de Bonavista

De l'1 al 20 d'octubre. Inauguració l'1 d'octubre a les 19.30 h.

♥ Centre Cívic de Llevant

Del 29 d'octubre al 17 de novembre

♥ Centre Cívic de Torreforta

Del 26 de novembre al 21 de desembre

“PORTADES DE TINTÍN”, PRODUÏDA PEL CENTRE DE LECTURA DE REUS



♥ Centre Cívic de Torreforta

De l'1 al 20 d'octubre

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

Del 29 d'octubre al 17 de novembre

♥ Centre Cívic de Llevant

Del 26 de novembre al 21 de desembre



“SÍRIA, LA PARAULA DE L'EXILI”, DE DAVID GONZÁLEZ

👉 Centre Cívic de Sant Salvador

De l'1 al 20 d'octubre

“III CONCURS URV DE FOTOGRAFIA CIENTÍFICA A LES XARXES SOCIALS”, PRODUÏDA PER LA UNITAT DE COMUNICACIÓ DE LA CIÈNCIA DE LA URV

👉 Centre Cívic de Llevant

De l'1 al 20 d'octubre

👉 Centre Cívic de Bonavista

Del 29 d'octubre al 13 de novembre

👉 Centre Cívic de Sant Salvador

Del 26 de novembre al 21 de desembre

“ÍNDIA: HABITATGE I DIGNITAT”, FUNDACIÓN VICENTE FERRER

👉 Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

De l'1 al 20 d'octubre

👉 Centre Sociocultural de la Part Alta

Del 19 de novembre al 2 de desembre

“EL VOLUNTARIAT AMB ULLS D'INFANT”, FEDERACIÓ CATALANA DE VOLUNTARIAT SOCIAL, AMB LA COL·LABORACIÓ DE L'ESCOLA L'ARRABASSADA

👉 Centre Sociocultural de la Part Alta

De l'1 al 20 d'octubre

👉 Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

Del 29 d'octubre al 17 de novembre

“DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS A L'ÍNDIA”, FUNDACIÓN VICENTE FERRER

👉 Centre Cívic de Sant Salvador

Del 29 d'octubre al 17 de novembre

👉 Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

Del 26 de novembre al 21 de desembre

“TARRACONENT”, FUNDACIÓ CASAL L'AMIC

👉 Centre Cívic de Torreforta

Del 24 d'octubre al 7 de novembre

👉 Centre Cívic de Bonavista

Del 14 al 28 de novembre



CICLE GRATUÏT DE MÚSICA CORAL ALS CENTRES CÍVICS

El concert farà un viatge amb una mostra de la música treballada durant els 35 anys d'història del cor. Música popular, religiosa i tradicional. Música de múltiples gèneres i èpoques, però sempre emocionant! A càrrec del Cor Ciutat de Tarragona.

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

10 de novembre, dissabte, 12 h

De Berlín al Paral·lel. Un concert entorn de les peces més conegudes dels teatres del Berlín dels anys 20 i els espectacles de revista del Paral·lel barceloní. Una bona dosi de música fresca i plena d'optimisme! A càrrec de Cor Adagio i Les Veus del Casal.

♥ Centre Cívic de Torreforta

17 de novembre, dissabte, 12 h

NOTES

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

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.

- Les places son 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.

- La programació de les activitats està adreçada a persones majors de 18 anys, exceptuant les que s'indiquen a la llegenda de la publicació.

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

- Persones aturades o pensionistes.
- Persones amb el carnet TarragonaJove.
- Persones amb el carnet del Club dels Tarraconins.

- **El preu de les activitats familiars inclou l'assistència d'un adult i un infant.**

- Durant les festes de Nadal (del 22 de desembre al 8 de gener) no es farà cap curs monogràfic.

- En el cas que els materials vagin a banda, s'han d'abonar el dia que comença el taller. En els tallers de **pintura**, **introducció al dibuix** i **restauració de mobles**, el cost dels materials dependrà de la peça que es treballi.

- Les persones que facin cursos d'idiomes se'ls lliurarà un certificat en cas que hagin assistit a un mínim del 80 % de les classes.

- L'Ajuntament no es fa responsable del material ni dels objectes personals que les persones usuàries dipositin a la sala on es faci el taller.

- Trobareu més informació a qualsevol dels centres cívics de la Xarxa.

SUSPENSÍO I ANUL·LACIÓ D'ACTIVITATS

La Conselleria de Centres Cívics de l'Ajuntament de Tarragona es reserva el dret de canviar o suspendre les activitats que organitza exclusivament per raons que li siguin alienes. També es reserva el dret de modificar les condicions dels cursos per raons organitzatives.

DEVOLUCIONS DE LES MATRÍCULES

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



centrescivics.tarragona.cat



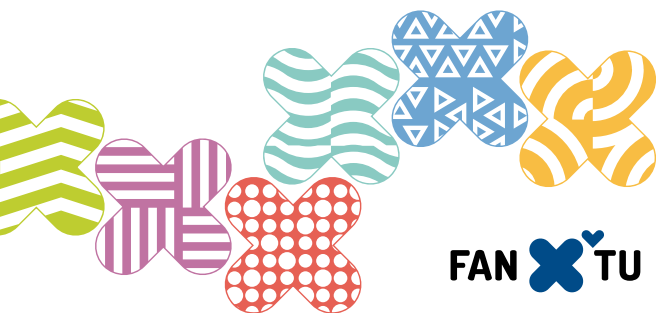
www.facebook.com/CentresCivicsTarragona



www.instagram.com/centrescivictgn
@CentresCivicsTGN

Etiqueta les teves fotos amb:
#CentresCivicsTGN
#FanXTU

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



CAMPUS EXTENS URV
Universitat Rovira i Virgili

Tarragona



SC[18]
www.comciencia.urv.cat/sc18



Vicente Ferrer



voluntaris.cat
Federació Catalana de Voluntariat Social



@CentresCivicsTGN

etiqueta les teves fotos amb el hashtag

#CentresCivicsTGN #FanXTU