



XARXA
DE CENTRES
CÍVICS
DE TARRAGONA

TAR DOR 2019

DE L'1 D'OCTUBRE AL
20 DE DESEMBRE

Inscripcions a partir
del 16 de setembre

FAN  TU



AJUNTAMENT DE
TARRAGONA



APP
TGN
AGENDA

www.tarragona.cat

CONTINGUTS

ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA	4
LUDETEQUES	6
EXPOSICIONS	7
CURSOS I ACTIVITATS	8
INFANTILS I FAMILIARS	9
FOTOGRAFIA DIGITAL	11
EXPRESSIÓ ARTÍSTICA	14
SALUT I BENESTAR	20
ECOLOGIA I SOSTENIBILITAT	28
FES-T'HO TU MATEIX	29
CÍVICS LAB	36
IDIOMES	40
CUINA I GASTRONOMIA	44
CÂPSULES I TALLERS DE CERCA DE FEINA	50
INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS	52

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

N Novetat

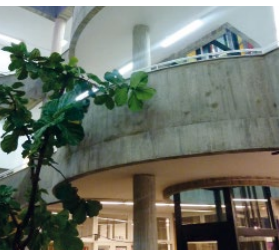
 Activitat infantil

 Activitat familiar



ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA

📶 Tots els centres disposen de zona WIFI



C/ Onze, 13 - 43100 Bonavista (Tarragona)
Telèfon: **977 550 231**
A/e: ccbnavista@tarragona.cat

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



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 21 h, i dissabte de 9 a 14 h



Av. dels Pins, s/n - 43130 Sant Salvador (Tgn)
Telèfons: **977 521133 - 977 521166**
A/e: ccssalvador@tarragona.cat

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

LUDETEQUES de la Xarxa de Centres Cívics de Tarragona

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

Ludoteca del Centre Cívic de Bonavista

De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h

Ludoteca del Centre Sociocultural de la Part Alta

De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h

Ludoteca del Centre Cívic de Sant Salvador

De dilluns a divendres, de 16.30 a 19 h

Ludoteca del Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

De dilluns a divendres, de 16.45 a 19.15 h

Ludoteca del Centre Cívic de Torreforta

De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h

QUI HI POT ACCEDIR?

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

OBRIM L'1 D'OCTUBRE

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

EXPOSICIONS

**DEL 30 DE SETEMBRE
AL 15 D'OCTUBRE**

Centre cívic de Bonavista "Vida infernal", Ball de Diables de Tarragona
Centre cívic de Torreforta "Retrats de vi", *Publicacions URV*
Centre Sociocultural de la Part Alta "Moments de colors" treballs curs 2018/2019
Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau Orient occident
Centre cívic de Sant Salvador "Alpes: última salida"

**DEL 21 D'OCTUBRE
AL 12 DE NOVEMBRE**

Centre cívic de Bonavista "Retrats de vi", *Publicacions URV*
Centre cívic de Torreforta "Vida infernal", Ball de Diables de Tarragona
Centre Sociocultural de la Part Alta "#FotorecercaURV2018"
Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau "Alpes: última salida"
Centre Cívic de Sant Salvador "Les presons de Franco", *Publicacions URV*

**DEL 18 DE NOVEMBRE
AL 3 DE DESEMBRE**

Centre Cívic de Bonavista "Alpes: última salida"
Centre Cívic de Torreforta "#FotorecercaURV2018", *ComCiència URV*
Centre Sociocultural de la Part Alta "Retrats de vi", *Publicacions URV*
Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau "Vida infernal", Ball de Diables de Tarragona
Centre Cívic de Sant Salvador "Les presons de Franco", *Publicacions URV*

DEL 9 AL 23 DE DESEMBRE

Centre Cívic de Bonavista "#FotorecercaURV2018", *ComCiència URV*
Centre Cívic de Torreforta "Bonavista. Memoria històrica"
Centre Sociocultural de la Part Alta "Alpes: última salida"
Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau "Retrats de vi", *Publicacions URV*
Centre Cívic de Sant Salvador "Vida infernal", Ball de Diables de Tarragona





IOGA PER A NADONS



Avantatges: enfortiment del vincle, desenvolupament psicomotriu, recuperació del 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 4 d'octubre al 29 de novembre, cada divendres, de 10 a 11 h

Preu: 42,50 €

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 4 d'octubre al 29 de novembre, divendres, de 9.30 a 11 h

Preu: gratuït

BENTO KIDS



Ninos, ossos, flors... Tot s'hi val a l'hora d'animar el menjar per als petits i fer de la cuina moments de joc. A càrrec d'Helena Costa.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

Activitat dirigida a infants de 10 a 13 anys

Del 9 a l'11 d'octubre, dimecres, dijous i divendres, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 28,50€

IOGAFAMILY



Has pensat mai en la quantitat de beneficis que té el ioga per a la teva ment i el teu cos? Vine a provar-ho amb els més petits de la casa. A càrrec de M. Àngels Rodríguez.

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

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

19 d'octubre, 16 de novembre i 14 de desembre, dissabte, de 10.30 a 12 h

Preu: 22,50 €

DIBUIX I PINTURA INFANTIL



Els infants i els adolescents podran experimentar amb els colors i desenvolupar la seva creativitat, i, progressivament, millorar el detall, la perspectiva, l'ombrejat, etc. A càrrec de Dolors Barberan.

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

Activitat recomanada per a infants i adolescents de 6 a 12 anys

Del 22 d'octubre al 3 de desembre, cada dimarts, de 17.30 a 19 h

Preu: 32,50 €



FOTOGRAFIA DIGITAL

FOTOGRAFIA DIGITAL I

Aprèn a treure el màxim profit de la teva 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 30 de setembre al 16 d'octubre, cada dilluns i dimecres, de 18.30 a 20.45 h (una de les classes pràctiques es farà el diumenge 6 d'octubre al matí)

Preu: 38,50 €

FOTOGRAFIA DIGITAL II

Aprendrem a anar un pas més enllà en la fotografia per tal de millorar la nostra tècnica i la composició. **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 28 d'octubre al 13 de novembre, cada dilluns i dimecres, de 18.30 a 20.45 h (una de les classes pràctiques es farà el diumenge 3 de novembre 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, aquest és el teu curs. A càrrec de Jordi Brú.

♥ Centre Cívic de Bonavista

Del 2 al 16 de novembre, cada dissabte, de 9 a 14 h i de 16 a 19 h

Preu: 55 €

SORTIDA DE MACROFOTOGRAFIA DE BOLETS (a les Muntanyes de Prades)

N

Ens desplaçarem en cotxes particulars a les Muntanyes de Prades a descobrir els bolets, que en el camp de la macrofotografia donen molt de joc. A càrrec de Jordi Brú.

23 novembre, dissabte, de 9 a 14 h (el punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites)

Preu: 17,50 €

FOTOGRAFIA NOCTURNA (format pràctic) | N

Començarem el curs fent dues sortides a l'exterior, en què aprendrem les diferents possibilitats que ens ofereix la fotografia nocturna. A càrrec de Jordi Brú.

♥ Centre Cívic de Bonavista

Sessions pràctiques: 27 i 29 de novembre, dimecres i divendres, de 18.30 a 21.30 h (el punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites)

Comentari de les fotos: 2 de desembre, dilluns, de 18.30 a 20.45 h

Preu: 38,50 €

FOTOGRAFIA AMB MÒBIL

Taller pràctic on aprendràs aspectes bàsics com la composició, buscar bona llum i saber fer una bona edició amb la utilització correcta d'aplicacions. A càrrec de Mayka Barberà.

♥ Centre Cívic de Torreforta

29 de novembre, divendres, de 16.45 a 20.45 h; 30 de novembre, dissabte, de 9.30 a 13.30 h

Preu: 42 €



EXPRESSIÓ ARTÍSTICA

GUITARRA FLAMENCA

Acosta't al món de la guitarra flamenca i aprèn ritmes i acords. Cal dur guitarra. A càrrec de Miguel Àngel Moreno de la Horra, de l'Escola Municipal de Música.

♥ Centre Cívic de Torreforta

Del 8 d'octubre al 17 de desembre,
cada dimarts, de 15.30 a 16.30 h

Preu: gratuït



Escola Municipal de Música
de Tarragona

TALLER DE SCRAPBOOKING (nou format)

Coneix les tècniques que existeixen i posa-les en pràctica en aquest curs. A càrrec de Sònia Martínez, d'AmbArt.

♥ Centre Cívic de Torreforta

Del 8 al 29 de novembre, cada divendres,
de 18.15 a 20.15 h

Preu: 22 € (preu dels materials: 10€)

GÒSPEL

Si t'agrada cantar i tens ganes d'aprendre música d'una manera diferent i divertida, aquest és el teu curs. A càrrec de Noé Forés.

♥ Centre Cívic de Torreforta

Del 4 d'octubre al 20 de desembre,
cada divendres, de 19 a 20.30 h

Preu: 38,75 €

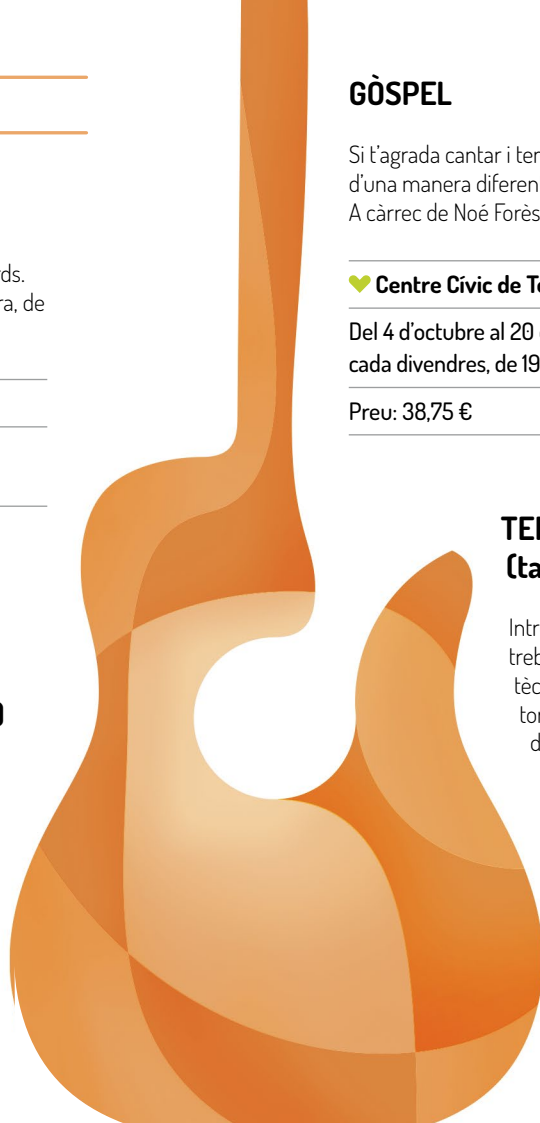
TERRA, AIGUA I FOC (taller de ceràmica)

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

♥ Centre Cívic de Llevant

5 i 19 d'octubre, dissabte,
de 10 a 13 h

Preu: 57,50 €



INTRODUCCIÓ AL DIBUIX

Aprenderàs mètodes per plasmar allò que vulguis representar al paper o a la tela: plantar, encaixar, donar-li valor. Joga i crea amb la línia. A càrrec de Verónica Bilbao.

GRUP INICIACIÓ:

Entén els principis bàsics del dibuix i comença a utilitzar els elements compositius.

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

Del 7 d'octubre al 9 de desembre, cada dilluns, de 17 a 18.30 h

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

GRUP CONTINUÏTAT:

Per continuar treballant amb la composició, el color, la perspectiva i la profunditat tonal del dibuix.

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

Del 7 d'octubre al 9 de desembre, cada dilluns, de 15.15 a 16.45 h

Preu: 52,50 € (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 de Verónica Bilbao.

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

Del 8 d'octubre al 10 de desembre, cada dimarts

GRUP A: de 15 a 17 h

GRUP B: de 17.15 a 19.15 h

Preu: 45 € (els materials aniran a càrrec de les persones participants i en funció de la peça a treballar)

TALLER DE CERÀMICA

T'ensenyarem tècniques ceràmiques i et donarem coneixements i eines per aprendre a treballar la ceràmica d'una manera més profunda. A càrrec de Tastets de Fang.

♥ Centre Cívic de Llevant

Del 9 d'octubre a l'11 de desembre, cada dimecres

GRUP A: de 10 a 12 h

GRUP B: de 17 a 19 h

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

BALLS LLATINS SENSE PARELLA

N

Gaudeix dels balls llatins més populars tot aprenent els passos bàsics del merengue, la salsa o la bachata, per ballar sense parella. A càrrec d'Iris Pérez.

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

Del 14 d'octubre al 16 de desembre, dilluns, de 19.10 a 20.10 h.

Preu: 13,75 €

SKETCHING D'INTERIOR

N

Dibuixa del natural al teu quadern, amb diferents tècniques, en alguns espais interiors de la ciutat. A càrrec de Dolors Barberan.

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

Del 21 d'octubre al 2 de desembre, cada dilluns, de 18 a 19.30 h

Preu: 32,50 €

LETTERING

N

Aprèn tècniques com el *brush pen* per endinsar-te al món del *lettering* i fer les teves pròpies creacions. A càrrec de Can Hippy Home.

♥ Centre Cívic de Bonavista

24 d'octubre, dijous, de 16.45 a 20.45 h

Preu: 47,50 €

♥ Centre Cívic de Torreforta

9 de novembre, dissabte, de 9.30 a 13.30 h

Preu: 47,50 €

CUSTOMITZA EL TEU NADAL

N

Mitjançant la tècnica 3D crearem un element decoratiu nadalenc per a la teva llar. A càrrec de Sònia Martínez, d'AmbArt.

♥ Centre Cívic de Torreforta

4 i 11 de desembre, dimecres de 10 a 12h

Preu: 11.75 € (Preu dels materials: 5€)

IOGA

Mitjançant tècniques de respiració senzilles, aprendràs a 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

De l'1 d'octubre al 19 de desembre,
cada dimarts i dijous, de 9.30 a 10.45 h

Preu: 68,50 €

♥ Centre Cívic de Llevant

GRUP A: del 7 d'octubre al 16
de desembre, cada dilluns,
de 15.30 a 16.45 h

Preu: 32 €

GRUP B: del 7 d'octubre al 16
de desembre, cada dilluns,
de 18.30 a 19.45 h

Preu: 32 €

GRUP C: del 9 d'octubre al 18
de desembre, cada dimecres,
de 18.30 a 19.45 h

Preu: 32 €

GRUP D: De l'1 d'octubre al 19
de desembre, cada dimarts i
dijous, de 9.30 a 10.45 h

Preu: 68,50 €

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

De l'1 d'octubre al 17 de desembre, cada dimarts, de 19.15 a 20.30 h

Preu: 32 €

TXIKUNG (QI GONG)

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

♥ Centre Cívic de Llevant

Del 2 d'octubre al 18 de desembre, cada dimecres, de 10 a 11.30 h

Preu: 58.50 €

♥ Centre Cívic de Torreforta

Del 3 d'octubre al 19 de desembre, cada dijous, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 48.50 €

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

La gimnàstica hipopressiva 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 Llevant

Del 2 d'octubre al 4 de desembre, cada dimecres, de 16.30 a 17.30 h

Preu: 28,50 €

♥ Centre Cívic de Bonavista

Del 4 d'octubre al 20 de desembre, cada divendres, de 12 a 13 h

Preu: 28,50 €

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA | N |

Si ja has fet el curs de gimnàstica abdominal hipopressiva i vols avançar, t'oferim aquest segon nivell. A càrrec de Maria Dalmau.

♥ Centre Cívic de Llevant

Del 2 d'octubre al 4 de desembre, cada dimecres, de 15.30 a 16.30 h

Preu: 28,50 €

MEDITACIÓ ACTIVA

Aprendràs a gestionar les teves emocions i a reduir l'estrès, millorant la comunicació i desenvolupant la sensibilitat, l'alegria, la creativitat i la intel·ligència. A càrrec de Laura Gibert.

♥ Centre Cívic de Torreforta

Del 7 d'octubre al 9 de desembre, cada dilluns, de 10 a 11.30 h

Preu: 28,50 €

♥ Centre Cívic de Bonavista

Del 8 d'octubre al 10 de desembre, cada dimarts de 18.30 a 20 h

Preu: 28.50 €

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. A càrrec d'Iris Pérez.

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

Del 7 d'octubre al 19 de desembre, cada dilluns, de 18 a 19 h, i cada dijous, de 15.45 a 16.45 h (el 5 de desembre no hi haurà classe)

Preu: 48,50 €

IOGA PER A EMBARASSADES

Amb l'ajut de tècniques de respiració senzilles, aprendràs a desbloquejar tensions corporals i augmentar la salut i la vitalitat, mitjançant la consciència de la unitat entre cos i ment (des del primer trimestre fins al final de l'embaràs, consulta el teu metge). A càrrec d'Ana Garrido.

♥ **Centre Cívic de Bonavista**

Del 7 d'octubre al 16 de desembre, cada dilluns, de 19.30 a 20.45 h

Preu: 52,50 €

REMEIS DE TARDOR

N

Coneixeràs plantes, elements naturals i receptes de preparats que es convertiran en remeis per prevenir malalties. A càrrec de La Silvestrina.

♥ **Centre Cívic de Bonavista**

11 d'octubre, divendres,
de 17.30 a 20.30 h

Preu: 11,75 €



EL SECRET DE LES PLANTES REMEIERES

N

Aprendràs a reconèixer quines són les plantes que et poden ajudar a millorar l'estat de salut, com te'n pots beneficiar i quins usos tenen. A càrrec de La Silvestrina.

♥ **Centre Cívic de Torreforta**

14 d'octubre, dilluns, de 17.30 a 20.30 h

Preu: 11,75 €

DIBUIX DE MANDALES

En aquest taller aprendràs a dibuixar mandales i coneixeràs els beneficis que et pot aportar aquesta activitat. A càrrec de David Fortino.

♥ **Centre Cívic de Torreforta**

Del 14 d'octubre al 25 de novembre, cada dilluns, de 9.30 a 11.30 h

Preu: 42,50 €

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. A càrrec de Gabriela Baldini.

MINDFULNESS I

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

Del 15 al 31 d'octubre, cada dimarts i dijous, de 10.30 a 12 h

Preu: 45 €

MINDFULNESS II

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

Del 12 al 28 de novembre, cada dimarts i dijous, de 10.30 a 12 h

Preu: 45 €

TAST DE BIODANSA



Treballaràs amb la música, el moviment, les emocions i la vivència, afavorint l'expressió saludable de la persona a nivell corporal, emocional i existencial. A càrrec de Laura Gibert.

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

18 d'octubre, divendres, de 18.30 a 20 h

Preu: 7,50 €

DEFENSA PERSONAL

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

♥ Centre Cívic de Llevant

Del 28 d'octubre al 25 de novembre, cada dilluns, de 10 a 12 h

Preu: 47,50 €

SAQUETS TÈRMICS



Vine a fer-te el teu saquet tèrmic totalment personalitzat en funció de les teves necessitats (antiinflamatori, relaxant, etc.). A càrrec de La Silvestrina.

♥ Centre Cívic de Bonavista

8 de novembre, divendres, de 17.30 a 20.30 h

Preu: 11,75 €

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

Aprenderàs tècniques per resoldre problemes de conducta, a comunicar-te amb la teva mascota, obediència bàsica... A càrrec de Patrícia Gonçalves.

♥ Centre Cívic de Torreforta

Sessió teòrica: 25 d'octubre, divendres, de 17.30 a 19.30 h (sense el gos)

Sessió pràctica: 26 d'octubre, dissabte, de 10 a 11.30 h (amb el gos)

Preu: 22,50 €

VA DE GATS. ENTÉN EL TEU GAT

T'ajudarem a resoldre dubtes sobre els gats i parlarem de necessitats bàsiques com són l'alimentació, reduir l'estrès o diferenciar entre agressivitat i jocs entre gats. A càrrec de Patrícia Gonçalves.

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

21 de novembre, dijous, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 12,50 €



TALLER DE RESTAURACIÓ DE MOBLES

Fes que els teus petits mobles vells llueixin com nous o fins i tot que tinguin usos renovats. Aprèn tècniques de restauració i decoració de mobles. A càrrec de Verónica Bilbao.

♥ Centre Cívic de Torreforta

Del 9 d'octubre a l'11 de desembre, cada dimecres, de 9.30 a 11.30 h

Preu: 67,50 € (els materials aniran a càrrec de les persones participants i en funció de la peça a treballar)

MAQUILLATGE DE CARACTERITZACIÓ

Aprèn tots els secrets i experimenta amb les tècniques més terrorífiques del maquillatge de caracterització. A càrrec de Jes Capdevila.

♥ Centre Cívic de Llevant

9 d'octubre, dimecres, de 15.45 a 20.45 h

Preu: 17,50 €

MALEÏDA MÀQUINA! TREU PROFIT A LA TEVA MÀQUINA DE COSIR

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

♥ **Centre Cívic de Bonavista**

11 i 18 d'octubre, divendres, de 9.30 a 12.30 h

Preu: 27.50€

GANXET I PUNT DE MITJA

Amigurumis, bufandes i una infinitat de coses per teixir. Tant si en saps com si no, vine al taller i comparteix idees i tècnica. A càrrec de David Fortino.

♥ **Centre Cívic de Bonavista**

Del 16 d'octubre al 27 de novembre, cada dimecres, de 9.30 a 11.30 h

Preu: 42,50 € (el material anirà a càrrec dels participants i en funció de la peça a treballar)

TALLER DE COSTURA

N

Tant si et defenses amb el fil i l'agulla com si en vols aprendre des de zero. A càrrec d'Olivia Garzón.

♥ **Centre Cívic de Llevant**

Del 17 d'octubre al 5 de desembre, cada dijous, de 17 a 20 h

Preu: 87,50 €

TALLER D'AUTOMAQUILLATGE: MAQUILLATGE DE DIA

Aprendràs les tècniques de maquillatge més subtils, pràctiques i senzilles per harmonitzar les teves faccions i realçar la teva bellesa, amb un resultat natural. A càrrec de Jes Capdevila.

♥ **Centre Cívic de Sant Salvador**

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

Preu: 17,50 €

SABONS ARTESANS

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

♥ Centre Cívic de Llevant

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

Preu: 11,75 €

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

11 de novembre, dilluns, de 17.30 a 20.30 h

Preu: 11,75 €

TALLER DE JOIERIA

N

Amb la tècnica de la cera perduda, aprendràs a dissenyar i realitzar una peça única i personalitzada en llautó que t'enduràs cap a casa. A càrrec de Jesús Martínez San José.

♥ Centre Cívic de Torreforta

26 d'octubre, dissabte, de 9.30 a 13.30 h

Preu: 37,50 €

PATRONATGE EXPRES

Aprèn a treure patrons i 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 Bonavista

Del 5 al 19 de novembre, dimarts, de 17.30 a 20.30 h

Preu: 37,50 €

COSMÈTICA NATURAL: CURA DEL CABELL, EL COS I L'ÀNIMA

N

Alimentar el cos per dins i per fora amb elements naturals t'ajudarà a sentir-te millor i es reflectirà en la teva salut. Elaboraràs tres preparats cosmètics. A càrrec de La Silvestrina.

♥ Centre Cívic de Torreforta

18 de novembre, dilluns, de 17.30 a 20.30 h

Preu: 15 €

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 Llevant

15 de novembre, divendres, de 15.45 a 20.45 h

Preu: 17,50 €

TALLER D'AUTOMAQUILLATGE: MAQUILLATGE DE NIT

Aprenderàs a maquillar-te de manera sofisticada i elegant i podràs tenir un aspecte espectacular de manera ràpida i efectiva segons les teves necessitats. A càrrec de Jes Capdevila.

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

19 de novembre, dimarts,
de 16.45 a 20.45 h

Preu: 17,50 €

CONFECCIÓ D'UNA SAMARRETA

Dissenya, talla i confecciona la teva pròpia samarreta. Aquest curs està pensat tant per a persones principiants com per a qui ja tingui experiència. A càrrec d'Olivia Garzón.

♥ Centre Cívic de Bonavista

Del 26 de novembre al 3 de desembre, dimarts, de 17.30 a 20.30 h

Preu: 32,50 €

TALLER D'AUTOMAQUILLATGE: MAQUILLATGE DE FESTA

Aprenderàs a fer maquillatge amb purpurina i amb visatgisme extrem, per poder lluir en qualsevol festa. A càrrec de Jes Capdevila.

♥ Centre Cívic de Torreforta

3 de desembre, dimarts, de 16.45 a 20.45 h

Preu: 17,50 €



AULES DE DINAMITZACIÓ INFORMÀTICA: CÍVICS LAB

MÒBILS, XARXES SOCIALS I WHATSAPP

Vine amb el teu *smartphone* i aconsegueix resoldre tots els dubtes sobre WhatsApp. Descobreix les xarxes socials de moda i surt del curs amb el perfil a la xarxa que més s'adapti a les teves necessitats. **Cal que portis l'*smartphone*.** A càrrec d'Olbi Computer.

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

Del 7 al 21 d'octubre, cada dilluns i dimecres, de 18 a 19.30 h

Preu: gratuït

INFORMÀTICA I INTERNET

Aprèn a navegar de manera segura per Internet, coneix aplicacions i tingues el teu PC net i polit. A càrrec d'Olbi Computer.

♥ Centre Cívic de Bonavista

Del 15 d'octubre al 12 de novembre, cada dimarts, de 18 a 19.30 h

Preu: gratuït

TREBALLA AL NÚVOL

El núvol ens permet desar, editar i compartir arxius, fotografies i documents. Coneixeràs quines eines existeixen i quina és la que més s'adapta a les teves necessitats. A càrrec d'Olbi Computer.

♥ Centre Cívic de Bonavista

17 d'octubre, dijous, de 17.30 a 20.30 h

Preu: gratuït

PREZI

Cansat dels PowerPoint? Prezi és una eina en línia que permet fer presentacions més visuals i atraients. A càrrec d'Olbi Computer.

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

Del 28 d'octubre al 6 de novembre, cada dilluns i dimecres, de 18 a 20 h

Preu: gratuït

CANVA: DISSENY PER A NO DISSENYADORS

Programari en línia que permet fer disseny. La seva interfície és molt senzilla i permet crear contingut web de tot tipus des del navegador. A càrrec d'Olbi Computer.

♥ **Centre Cívic de Sant Salvador**

13 de novembre, dimecres, de 18 a 20 h

Preu: gratuït

MÓN GOOGLE

N

MÒDUL 1

En aquest mòdul aprendràs a utilitzar diferents eines en línia que ens ofereix Google: Gmail, Calendar, Contactes i Keep. A càrrec d'Olbi Computer.

♥ **Centre Cívic de Bonavista**

7 i 14 de novembre, dijous, de 18 a 20 h

Preu: gratuït

MÒDUL 2

En aquest mòdul aprendràs a utilitzar diferents eines en línia: Drive, Docs, Càlcul, presentacions i Google Forms. A càrrec d'Olbi Computer.

♥ **Centre Cívic de Sant Salvador**

20 i 25 de novembre, dimecres i dilluns, de 18 a 20 h

Preu: gratuït

INTRODUCCIÓ A L'OPENOFFICE: CALC

N

Calc és el full de càlcul del paquet OpenOffice (programari lliure). A càrrec de Juan Manuel Martínez.

♥ **Centre Cívic de Bonavista**

Del 21 de novembre al 12 de desembre, cada dimarts i dijous, de 18 a 20 h

Preu: gratuït

INTRODUCCIÓ A L'OPENOFFICE: WRITER

N

Writer és el processador de textos del paquet OpenOffice (programari lliure). Programa eficient que conté tots els recursos necessaris per elaborar documents de tota classe, des de l'informe més sofisticat fins a la carta més simple. A càrrec de Juan Manuel Martínez.

♥ **Centre Cívic de Sant Salvador**

Del 27 de novembre al 18 de desembre, cada dilluns i dimecres, de 18 a 20 h

Preu: gratuït

IDIOMES

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.

INTRODUCCIÓ AL FRANCÈS

A càrrec de Cécile Xavier

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

Del 7 d'octubre al 6 de novembre,
cada dilluns i dimecres, de 9.30 a 11 h

Preu: 25 €

INTRODUCCIÓ A L'ANGLÈS

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

A càrrec d'Isabelle Benedicte Tussaint

Del 7 d'octubre al 6 de novembre, cada dilluns i dimecres, d'11.30 a 13 h

Preu: 25 €

♥ Centre Cívic de Bonavista

A càrrec de Laura Carpio

Del 7 d'octubre al 9 de desembre, cada dilluns, de 19 a 20.30 h

Preu: 25 €

INTRODUCCIÓ AL RUS

A càrrec de Liudmila Bondar

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

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

Preu: 25 €

INTRODUCCIÓ AL XINÈS

A càrrec de Xueling Wang

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

Del 9 d'octubre a l'11 de desembre, cada dimecres, de 19.15 a 20.45 h

Preu: 25 €

INTRODUCCIÓ A L'ITALIÀ

A càrrec de Gianni Sarno

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

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

Preu: 25 €

INTRODUCCIÓ A L'ALEMANY

A càrrec de Núria Andrés

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

Del 10 d'octubre al 12 de desembre, cada dijous, de 18.30 a 20 h

Preu: 25 €

CONVERSA EN ANGLÈS, ALEMANY I FRANCÈS

Espai pensat per a aquelles persones que volen practicar la conversa en anglès, francès o alemany però no tenen la possibilitat de fer-ho o els frenen els dubtes.

ANGLÈS NIVELL AVANÇAT

A càrrec de Laura Carpio

♥ Centre Cívic de Torreforta

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

Preu: 25 €

ANGLÈS NIVELL INICIAL

♥ Centre Cívic de Bonavista

A càrrec de Laura Carpio

Del 9 d'octubre a l'11 de desembre, cada dimecres, de 19 a 20.30 h

Preu: 25 €

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

A càrrec d'Isabelle Benedicte Tussaint

De l'11 de novembre a l'11 de desembre,
cada dilluns i dimecres, d'11.30 a 13 h

Preu: 25 €

FRANCÈS NIVELL INICIAL

A càrrec d'Isabelle Benedicte Tussaint

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

De l'11 de novembre a l'11 de desembre,
cada dilluns i dimecres, de 9.30 a 11 h

Preu: 25 €

ALEMANY NIVELL INICIAL

A càrrec de Marina Carpio

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

Del 4 d'octubre al 29 de novembre, cada divendres, de 18 a 20 h

Preu: 25 €

CUINA I GASTRONOMIA

CUINA MEXICANA 1

Aprèn algunes de les receptes clàssiques de la cuina mexicana. A càrrec de Concepció Bardají i Rosana Blanco.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

3 d'octubre, dijous, de 17 a 19 h

Preu: 22 €

DÒNUTS, GALETES BROWNIE I TRUFES SALUDABLES

N

Vols aprendre a fer aquests dolços d'una manera saludable? És possible! A càrrec de ConEsedeSalud.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

8 d'octubre, dimarts, de 17 a 19 h

Preu: 22 €

TALLER DE SMOOTHIES

N

Esmorzars o berenars fàcils de preparar, deliciosos capricis saludables. Minerals i vitamines, tot en un got! A càrrec d'Helena Costa.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

14 d'octubre, dilluns, de 17 a 19 h

Preu: 8,50 €

POSTRES DEL MEDITERRANI

N

Amb productes km 0 faràs postres delicioses i de les que sempre es mengen, com ara els carquinyolis o els pastissets de cabell d'àngel. A càrrec de Griselda Fosch.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

16 d'octubre, dimecres, de 18 a 20 h

Preu: 22 €

TALLER DE VERDURES I HORTALISSES

N

Què pots fer amb les verdures i hortalisses? Com les pots combinar? Aquí podràs aprendre a fer algunes receptes, com ara les hamburgueses de bròquil. A càrrec de Concepció Bardají.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

23 d'octubre, dimecres, de 17 a 19 h

Preu: 22 €

FEM PANELLETS

En aquest taller aprendràs la base de la recepta per fer tots aquells panellets que vulguis! A càrrec de TgnCooking.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

24 d'octubre, dijous, de 17 a 19 h

Preu: 15€

PREPARA UN ANIVERSARI SALUDABLE

N

Aprendràs a organitzar receptes, activitats i el parament per a un aniversari d'una manera saludable, sostenible i divertida! A càrrec de ConEsedeSalud.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

28 d'octubre, dilluns, de 17 a 19 h

Preu: 22 €

CUINA MEXICANA 2

N

Si et va agradar el primer curs de cuina mexicana, ampliarem coneixements amb aquesta continuació! A càrrec de Concepció Bardaji i Rosana Blanco.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

30 d'octubre, dimecres, de 17 a 19 h

Preu: 22 €

TALLER DE CROQUETES

N

En aquest taller t'ensenyarem els trucs per elaborar una bona massa i diferents farcits. A càrrec de TgnCooking.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

5 de novembre, dimarts, de 17 a 19 h

Preu: 15 €

OH BENTO BOX

N

El tradicional tàper per emportar-se és molt més divertit al Japó. Un plus de creativitat que et convertirà en un artista dels fogons! A càrrec d'Helena Costa.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

Del 12 al 14 de novembre, de dimarts a dijous, de 18 a 20 h

Preu: 28,50 €

TALLER DE TAPES

N

Prepararàs delicioses tapes per compartir amb els amics i la família! A càrrec de TgnCooking.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

19 de novembre, dimarts, de 17 a 19 h

Preu: 15 €

COM TENIR UN REBOST SALUDABLE

N

Organitza't per tenir un rebost saludable i aprèn idees de plats complets fets en 5 minuts! A càrrec de ConEsedeSalud.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

21 de novembre, dijous, d'11.30 a 13.30 h

Preu: 22 €

QUINEM UNA TARDA PER A CINCO DIES

Curs també conegut com a *batch cooking*. Aprindràs a cuinar un mateix ingredient de diferents maneres i combinacions. A càrrec de Concepció Bardají.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

27 de novembre, dimecres, de 18 a 20 h

Preu: 22 €

MENÚ DEGUSTACIÓ

N

No cal anar al restaurant per gaudir d'un àpat selecte i exquisit. Amb una mica d'enginy i uns bons productes, sorprendràs els convidats. A càrrec de Griselda Fosch i Concepció Bardají.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

11 de desembre, dimecres, de 18 a 20 h

Preu: 25 €

PATÉS ORIGINALS I PER LLEPAR-SE'N ELS DITS

N

Aprindràs a fer sis patés per tenir-los a punt i deixar els convidats amb la boca oberta. A càrrec de Griselda Fosch i Concepció Bardají.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

12 de desembre, dijous, de 17 a 19 h

Preu: 22 €

BON ANY I BONES FESTES

N

A la Xina l'atenció i el pensament es posen en el menú per a les vacances més importants de l'any. A càrrec d'Helena Costa.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

Del 16 al 18 de desembre, dilluns i dimecres, de 18 a 20 h

Preu: 28,50 €



CÀPSULES I TALLERS DE CERCA DE FEINA



Tarragona Impulsa ofereix càpsules i tallers destinats a treballar eines i recursos que ajuden el participant a millorar les seves competències i habilitats professionals per fomentar l'ocupabilitat. Més informació i inscripcions a: <https://tarragonaimpulsa.tarragona.cat>

TALLER “IMPULSA'T PER LA FEINA”

“L'objectiu laboral. On vols arribar?” (30 de setembre)
“On són les ofertes?” (7 d'octubre)
“Com superar un procés de selecció” (14 i 21 d'octubre)

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

Del 30 de setembre al 21 d'octubre, de 9.30 a 12 h

Preu: gratuït

CÀPSULA “TROBAR FEINA PER NADAL”

Si estàs a l'atur i et plantejges treballar durant la temporada de vacances, no dubtis a apuntar-te a aquesta càpsula.

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

28 d'octubre, dilluns, de 9.30 a 11.30 h

Preu: gratuït

TALLER “CERCA DE FEINA PER INTERNET”

En aquest taller de quatre sessions t'ajudarem a iniciar-te en la cerca de feina per Internet. Aprenderàs a utilitzar el correu electrònic per enviar el curriculum, fer inscripcions a portals web d'ocupació, ETTs...

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

Del 4 al 25 de novembre, de 9.30 a 12 h

Preu: gratuït

CÀPSULA “EL TREBALL D'ESTAR A L'ATUR”

Et costa trobar feina? En aquesta càpsula aprendràs a identificar els deu errors més freqüents en la cerca d'un lloc de treball.

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

8 de novembre, divendres, de 9.30 a 12.30 h

Preu: gratuït

CÀPSULA “MILLORA LES TEVES HABILITATS”

Apre'n a millorar les habilitats necessàries per trobar feina. En aquesta càpsula t'ajudarem a aconseguir-ho de manera pràctica.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

22 de novembre, divendres, de 9.30 a 12.30 h

Preu: gratuït

INFORMACIÓ I SUPORT A LA INSCRIPCIÓ

- **Inscripcions a partir del 16 de setembre** al web <http://centrescivics.tarragona.cat>. No s'efectuaran, en cap cas, inscripcions o reserves per telèfon.
- Les places són de caràcter nominal. Si no podeu assistir al curs, feu-ho saber a través del correu facilitat i s'assignarà la plaça a la següent persona de la llista d'espera.
- 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.
 - Membres de famílies monoparentals o nombroses.
 - Persones amb el carnet TarragonaJove o la Targeta Kesse.
 - Persones amb el carnet del Club dels Tarraconins.
- **El preu de les activitats familiars inclou l'assistència d'un adult i un infant.**
 - En el cas que els materials vagin a banda, se n'ha d'abonar el cost el dia que comença el taller. En els tallers de pintura, d'introducció al dibuix i de restauració de mobles, el cost dels materials depèn de la peça que es treballi.

• L'Ajuntament no es fa responsable del material ni dels objectes personals que l'alumnat dipositi a la sala on es faci el taller.

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

SUSPENSIÓ I ANUL·LACIÓ D'ACTIVITATS

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

DEVOLUCIÓ DE LES MATRÍCULES

Les devolucions s'efectuaran únicament en el cas que l'organització anul·li el taller. Es tramitaran en els dos mesos posteriors a la campanya i s'efectuaran per transferència a compte bancari. Per fer-les efectives serà imprescindible lliurar a la OMAC una instància sol·licitant la devolució i adjuntant 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](https://www.instagram.com/centrescivicsTGN)

Etiqueta les teves fotos amb: #CentresCivicsTGN #FanXTU