

CVIX //

Xarxa de Centres Cívics
de TARRAGONA

FAN

PER TU

ACTIVITATS 2015

HIVERN / PRIMAVERA

CENTRES CÍVICS

TRFT//

BVST//

SPiSP//

SANSA//

PA//

LLVNT//





CONTINGUTS //

PRESENTACIÓ # 3

ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA # 4

LUDOTEQUES # 6

CURSOS I ACTIVITATS # 8

I A MÉS A MÉS # 32

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS #34

WEB I XARXES SOCIALS #35

BVST // Centre Cívic de BONA VISTA

LLVNT // Centre Cívic de LLEVANT

PA // Centre Sociocultural de la PART ALTA

SANSA // Centre Cívic de SANT SALVADOR

SPiSP // Centre Cívic de SANT PERE I SANT PAU

TRFT // Centre Cívic de TORREFORTA

 Novetat  Activitat familiar  Activitat més de 18 anys

 Activitat del Campus Extens de la URV - Antena del coneixement



PRESENTACIÓ

Durant segles, les ciutats han estat les grans amigues i protectores de la humanitat. No sempre foren segures, netes, ni molt menys lúdiques, ni necessàriament educades, ni intel·ligents, atès que sovint només garantien la supervivència dels seu pobladors.

El poeta britànic William Cowper (1731-1800) assegurava que Déu va crear el camp i que l'home va fer la ciutat. És una manera de justificar la capacitat eminentment social de l'espècie humana, que tendeix a teixir complicitats.

En aquest context, els centres cívics són equipaments municipals de proximitat que activen la participació en afers de compartits, difonen els valors de la convivència i dignifiquen les persones.

Sortosament, Tarragona compta amb una potent xarxa de centres de seus polivalents que escampades arreu de la geografia urbana, ens ofereixen un programa integral per atansar l'administració a la ciutadania, promouen la participació, creen un teixit associatiu i democratitzen la cultura del territori.

Com a prova del cotó, teniu aquest dens programa dirigit a tota la ciutadania de Tarragona. Els centres cívics són tant del barri que els acull com de la resta de les criatures, joves, homes i dones que viuen a Tarragona.

Gaudiu-los.

Josep Fèlix Ballesteros
Alcalde de Tarragona

ELS CENTRES CÍVICS DE



BVST // Centre Cívic de BONAVISTA

C/ Onze, 13
43100 Bonavista (Tarragona)

977 550 231

cbonavista@tarragona.cat

Horaris (hivern): de dilluns a divendres, de 8 a 21 h, i dissabte, de 9 a 14 h



LLVNT // Centre Cívic de LLEVANT

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

977 221 009

ccllevant@tarragona.cat

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



PA // Centre Sociocultural de la PART ALTA

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

977 221 009

ccpartalta@tarragona.cat

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



SANSA // Centre Cívic de SANT SALVADOR

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

977 521 133 – 977 521 166

ccssalvador@tarragona.cat

Horaris (hivern): de dilluns
a divendres de 8 a 21 h, i
dissabte, de 9 a 14 h



SPiSP // Centre Cívic de SANT PERE I SANT PAU

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

977 200 394

ccsantpere@tarragona.cat

Horaris (hivern): de dilluns
a divendres de 8 a 21 h, i
dissabte, de 9 a 14 h



TRFT // Centre Cívic de TORREFORTA

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

977 550 229 – 977 550 235

cctorreforta@tarragona.cat

Horaris (hivern): de dilluns
a divendres de 8 a 21 h, i
dissabte, de 9 a 14 h



LUDOTEQUES de la Xarxa de Centres Cívics municipals de Tarragona

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

Obrim el 12 de gener

■ LUDOTECA DEL CENTRE CÍVIC DE BONA VISTA

De dilluns a divendres, de 16.45 a 19.15 h

// *L' hora del conte: cada divendres, a les 17.30 h*

■ LUDOTECA DEL CENTRE SOCIOCULTURAL DE LA PART ALTA

De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h

// *Ludotallers: cada divendres, de 17 a 19.30 h*

QUI HI POT ACCEDIR

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



LUDOTEQUES
CVIX //
Xarxa de Centres Cívics
de TARRAGONA


**FAN
PER TU**




LUDOTECA DEL CENTRE CÍVIC DE SANT SALVADOR
De dilluns a divendres, de 16:45 A 19:15h



LUDOTECA DEL CENTRE CÍVIC DE ST. PERE I ST. PAU
De dilluns a divendres, de 16.30 a 19 h



LUDOTECA DEL CENTRE CÍVIC DE TORREFORTA
De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h
// Ludotallers: cada dilluns, de 17 a 19 h



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

CURSOS I ACTIVITATS



FOTOGRAFIA DIGITAL //

// FOTOGRAFIA DIGITAL I ■



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

// Del 2 al 18 de febrer, cada dilluns i dimecres, de 19 a 20.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Una de les classes pràctiques es realitzarà el dissabte **7 de febrer** al matí. Preu: 38,50 €.

// FOTOGRAFIA DIGITAL II ■

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

// Del 2 al 18 de març, cada dilluns i dimecres, de 19 a 20.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Una de les classes pràctiques es realitzarà el **dissabte 14 de març** al matí. Preu: 38,50 €.

// FOTOGRAFIA NATURA ■



Coneix l'art de la fotografia d'una manera activa i directa, per aprendre a treure'n el màxim partit i descobrir tots els detalls que s'amaguen als diferents escenaris. **Cal tenir coneixements previs de fotografia.** És recomanable portar trípode i un equip fotogràfic que permeti l'opció manual. A càrrec de Jordi Brú.

// Del 3 al 19 de març, cada dimarts i dijous, de 19 a 20.45 h, al Centre Cívic de Bonavista. Una de les classes pràctiques es realitzarà el dissabte **7 de març** al matí. Preu: 38,50 €.

// FOTOGRAFIA URBANA II ■

A través de la fotografia podem expressar emocions, sentiments i situacions que fan que despertem els sentits de l'espectador. Aprèn a utilitzar la teva càmera digital a través de la fotografia urbana. A càrrec d'Asun Montero.

// **Sessions teòriques: 4, 11 i 18 de març**, dimecres, de 18.45 a 20.45 h, al Centre Cívic de Sant Salvador.

// **Sessions pràctiques: 7 i 14 de març**, dissabte, de 10.30 a 12.30 h. Preu: 35 €.



// MACROFOTOGRAFIA I FOTOGRAFIA D'APROXIMACIÓ ■

En aquest monogràfic aprendrem quines són les pautes per fer bones fotografies d'aquells objectes, animals i plantes de mida petita. **Cal tenir coneixements previs de fotografia.** És recomanable portar trípode i un equip fotogràfic que permeti l'opció manual. A càrrec de Jordi Brú.

// **Sessió teòrica: Divendres 20 de març**, de 19 a 20.45 h al Centre Cívic de Bonavista.

// **Sessió pràctica: Dissabte 21 de març**, de 9 a 14 h. Preu: 22 €.



// SORTIDES FOTOGRÀFIQUES ■■■■■■

N // DELTA DE L'EBRE

Introducció al coneixement de l'entorn natural a través de la fotografia: delta de l'Ebre. A càrrec de Jordi Brú. Nivell de dificultat: baix.

// **Diumenge 26 d'abril**, de 9 a 14 h. El punt de trobada es comunicarà als inscrits. Preu: 17,50 €.



N // CASA CANALS I CASA CASTELLARNAU

Vols visitar la Casa Canals i la Casa Castellarnau de Tarragona des d'un punt de vista fotogràfic? En aquest monogràfic aprendre'm a fotografiar elements patrimonials i emblemàtics de qualsevol ciutat. **Cal tenir coneixements previs de fotografia.** És recomanable portar trípode i un equip fotogràfic que permeti l'opció manual. A càrrec de Jordi Brú.

// Sessions pràctiques: Divendres 12 de juny, de 17 a 19 h, i **dissabte 13 de juny**, de 10 a 12 h. El punt de trobada es comunicarà als inscrits.

// Comentari de les fotografies: Dilluns 15 de juny, de 19 a 20.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 22,50 €.



// ANELLA VERDA

Introducció al coneixement de l'entorn natural a través de la fotografia: Anella Verda, a càrrec de Jordi Brú. Nivell de dificultat: baix.

// Diumenge 15 de març, de 9 a 14 h. El punt de trobada es comunicarà als inscrits. Preu: 17,50 €.

N // FOTOGRAFIA AMB MÒBIL I TAULETA ■

Treu el màxim profit de la càmera del teu dispositiu mòbil o tauleta, aprèn trucs per fer fotos originals, panoràmiques, etc. A càrrec d'Asun Montero.

// Dissabte 11 d'abril, de 10.30 a 13.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 12,50 €.



NOVES TECNOLOGIES I WEB 2.0 //

N // IMPRESSIÓ EN 3D: CONSTRUEIX EL TEU PROPI MINI JO! ■



Vols crear una figureta de tu mateix o de qui tu vulguis calcada a realitat i en 3D? Vine a conèixer la innovadora tecnologia d'impressió 3D i emportat una reproducció de tu mateix o de qui vulguis a través del nostre taller. A càrrec de Pequeños Ingenieros (www.ingenieros.com)

//Del 26 de febrer al 26 de març, cada dijous de 18.30 a 20.30h al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 42 €

// LEGO FAMILY: PROGRAMA UN ROBOT LEGO ■

En aquesta activitat, pares i fills (de 5 a 10 anys) podran muntar i programar un robot basat en peces de Lego i aprendre conceptes complexos a partir de l'experiència adquirida, completant reptes pràctics i divertits. A càrrec de Dynamind (www.dynamind.es).

// Del 28 de febrer al 28 de març, cada dissabte, de 10 a 12 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 37,50 €.



// DESCOBREIX EL TEU SMARTPHONE ■

Si t'acaben de regalar una tauleta o un *smartphone* i no saps per on començar, aquest és el teu curs. Podràs descobrir el sistema Android i tots els seus usos principals, des de la configuració inicial fins a la botiga d'aplicacions. A càrrec de Jordi Rodríguez.

// 18 i 25 de març, dimecres, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 17,50 €.



// INSTAGRAM AVANÇAT: INTERACCIÓ, COMUNITAT I ÚS D'APPS FOTOGRÀFIQUES ■

Ara que ja controles l'aplicació mòbil de moda i ja tens un grapat de seguidors, és el moment de conèixer les diferents aplicacions per geolocalitzar, retallar, filtrar i convertir la teva foto en una gran foto, així com les bones pràctiques, l'ús d'etiquetes i tots els secrets d'aquesta gran comunitat. El taller tindrà un enfocament molt pràctic i interactiu. A càrrec de la Comunitat d'Instagramers de Tarragona (@digerstgn).



instagramers
TARRAGONA

// Sessions teòriques: 8 i 10 d'abril, dimecres i divendres, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta.

// Instawalk i comentari de fotos: Dissabte 11 d'abril, de 10 a 13 h. Preu: 32 €.

+18 // II CONCURS D'INSTAGRAM #CentresCivicsTGN

Amb la temàtica "Tarragona, ciutat europea", convoquem el II Concurs d'Instagram #CentresCivicsTGN.

En aquest concurs podràs guanyar un d'aquests tres premis:

Primer premi: un iPad Mini amb pantalla Retina, gentilesa d'Europe Direct Tarragona.

Segon premi: inscripció a dos cursos monogràfics de la Xarxa de Centres Cívics de Tarragona, de la campanya Tardor 2015.

Tercer premi: la teva fotografia impresa en foam.

Bases de participació:

1. Fotografies de Tarragona
2. Seguir @CentresCivicsTGN i @igersTGN.
3. Etiquetar les vostres fotografies amb #CentresCivicsTGN, #EuropeDirectTGN i #igersTGN.
4. Només seran vàlides fotografies noves penjades entre el 7 d'abril a les 9 h i el 3 de maig a les 22 h.
5. A principis de maig es farà la selecció de les millors imatges i es donarà a conèixer el veredict.
6. No hi ha un límit en el nombre de fotografies que pot penjar l'usuari.
7. Cal ser l'autor de la fotografia. Es demanarà l'original.

Consulteu les bases senceres a <http://centrescivics.tarragona.cat> o a qualsevol dels centres cívics de la Xarxa.

N // DESCOBREIX EL TEU IPHONE/IPAD



Posa en marxa el teu iPhone/iPad, tot descobrint el sistema iOS, des de la configuració bàsica fins a la botiga d'aplicacions, per tal de treure el màxim profit al teu dispositiu. A càrrec de Jordi Rodríguez.

// 22 i 29 d'abril, dimecres, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 17,50 €.

N GRAVACIÓ I EDICIÓ DE VÍDEO



Si vols treure partit de la teva videocàmera o de l'opció de vídeo de la teva càmera fotogràfica, conèixer quins són els processos de realització d'un vídeo i la posterior edició, aquest és el teu curs! **Per poder editar, cal portar ordinador portàtil amb el programari instal·lat (Prèmiere).** A càrrec d'Aida Bañeras.

// **Sessions teòriques:** Del 30 d'abril al 21 de maig, cada dimarts i dijous, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Torreforta.

// **Sessió pràctica:** Dissabte 9 de maig, de 10 a 13 h. Preu: 47.50 €

N // TRÀMITS EN LÍNIA. Sense certificat digital ■

En aquest curs t'ensenyarem com podem fer determinats tràmits per Internet: demanar hora al metge, pagar rebuts, demanar cita per fer la declaració de la renda o la renovació de carnet... El nostre dia a dia ens exigeix un seguit de tràmits, i saber fer-los per Internet ens facilita molt les coses. **Cal tenir uns coneixements mínims d'informàtica.** A càrrec de Jordi Rodríguez.



// 8 i 15 d'abril, dimecres, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 17,50 €.

+18 // CURSOS D'INFORMÀTICA DE LA XARXA DE TELECENTRES ■■■■

Cursos gratuïts d'introducció a informàtica, Internet, ofimàtica, tractament d'imatges i serveis d'atenció al públic. A càrrec de la Xarxa de Telecentres de l'Ajuntament de Tarragona. Més informació i inscripcions, a <http://telecentres.tarragona.cat>, al telèfon 977 296 100 (ext. 6716) o per correu electrònic a telecentres@tarragona.cat

CC SANSÀ // De gener a juny, dimarts i dijous, matí i tarda.

CC SPiSP // De gener a juny, dimarts i dijous, matí i tarda.

CC PA // De gener a juny, dilluns i dimecres, matí i tarda.

CC BVST // De gener a juny, dimarts i dijous, matí i tarda.



EXPRESSIÓ ARTÍSTICA I MANUALITATS //

// PINTURA: MOMENTS DE COLORS ■

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

// Del 10 de febrer al 12 de maig, cada dimarts, de 15 a 17 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 45 € (els materials aniran a càrrec dels participants i en funció de la peça a treballar).

// Del 10 de febrer al 12 de maig, cada dimarts, de 17.15 a 19.15 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 45 € (els materials aniran a càrrec dels participants i en funció de la peça a treballar).



N // TALLER DE SCRAPBOOKING ■



L'*scrapbooking* consisteix en multitud de processos creatius com ara retallar, enganxar, collage i altres tècniques menys conegudes com són l'*embossing*, l'encunyació, etc. Coneix tots els seus secrets. A càrrec de Charo Ortega.

// Del 20 de febrer al 27 de març, divendres, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 22,50 €.

// AMIGURUMIS ■



Anima't a conèixer aquesta tècnica d'origen japonès que consisteix a teixir petits ninos mitjançant el ganxet. En aquest curs aprendràs a fer la teva pròpia mascota. **Cal tenir coneixements previs de ganxet.** A càrrec d'Angelina Llaberia (www.angelineta.com).

// Del 25 de febrer al 25 de març, cada dimecres, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 27,50 € (preu dels materials: 16 €).

+18 // IV CONCURS DE PINTURA RÀPIDA ■■■■■■



La Xarxa de Centres Cívics de Tarragona convoca per quarta vegada aquesta iniciativa per promocionar l'activitat artística dels nostres usuaris i de la població en general, i alhora donar a conèixer la ciutat de Tarragona. Activitat GRATUÏTA.

Temàtica del Concurs:

"La Rambla i les seves places: de la Torre dels Vents al Balcó del Mediterrani"

INSCRIPCIONS A PARTIR DEL 19 DE GENER AL LLOC WEB <http://centrescivics.tarragona.cat>

Dissabte 25 d'abril, de 9 a 17 h

Per poder participar-hi caldrà segellar el suport sobre el qual es pintarà, el mateix dissabte, de 9 a 11 h, a qualsevol dels centres cívics.

Les obres acabades s'hauran de presentar al Centre Cívic de Torreforta entre les 16 i les 17 h, seran exposades i posteriorment es farà públic el veredict del jurat.

Podeu consultar les bases senceres a: <http://centrescivics.tarragona.cat> o a qualsevol dels centres cívics de la Xarxa.

N // TALLER DE CAPGROSSOS ■

Durant aquesta Setmana Santa t'oferim la possibilitat de participar en un taller extraordinari on et podràs fer el teu propi capgròs. A partir d'una base llisa i sense detalls, hi donarem forma i color, fins a assolir el capgròs que hagi imaginat. Aquest taller està pensat perquè el puguin realitzar conjuntament pares i fills. A càrrec de Fet per Tu (www.fetpertu.net).



// **27 de març**, divendres, de 18 a 20 h; **30 de març i 1 d'abril**, dilluns i dimecres, d'11 a 13 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 52,50 €.

// TALLER DE RESTAURACIÓ DE MOBLES ■■

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



// **De l'11 de febrer al 13 de maig**, cada dimecres, de 9.30 a 11.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 67,50 € (els materials aniran a càrrec dels participants i en funció de la peça a treballar).

// **Del 23 de febrer a l'1 de juny**, cada dilluns, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 67,50 € (els materials aniran a càrrec dels participants i en funció de la peça a treballar).

// CREA! CURS DE CREACIÓ AMB PALETS I FUSTES RECICLADES ■

Tens palets i no saps què fer-ne? T'agradaria tenir una tauleta de centre feta amb palets o una caseta per al teu gos? O simplement un sofà per llegir-hi un bon llibre? Crea el teu disseny i, seguint els passos de la nostra instructora i el treball de les teves mans, arribaràs al resultat desitjat. A càrrec de Verónica Bilbao.

// **Del 19 de febrer al 30 d'abril**, cada dijous, de 9.30 a 11.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 62,50 € (els materials aniran a càrrec dels participants i en funció de la peça a treballar).



N // INTRODUCCIÓ AL DIBUIX ■

Vols traslladar a un full un dibuix i no saps com? Aquí aprendràs 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.

// Del 2 de març al 18 de maig, cada dilluns, de 15.15 a 16.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 28,50 € (els materials aniran a càrrec dels participants).

N // COMPLEMENTS AMB MISSATGE ■



En aquest curs aprendrem a realitzar complements, penjolls i anells en argila polimèrica, amb petites finestres que mostren un disseny interior propi. Dins d'aquestes finestretes hi poden aparèixer paraules o missatges motivacionals com *love, enjoy, relax, dream, smile...*, que ens acompanyaran durant tot el dia. A càrrec d'Originarium Creaciones.

// 3 i 10 de març, dimarts, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 12,50 € (preu dels materials: 20 €).

N // TALLER DE LLUMS DE CARTRÓ ■



La decoració d'ambients, i en concret la il·luminació, sempre cerca incorporar nous materials i textures. T'atreveixes a provar-ho amb el cartró? A càrrec de Con Cartones y a lo Loco (www.concartonesyaloloco.com).

// Del 10 al 24 d'abril, cada divendres, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 37,50 € (preu dels materials: 10 €).

N // JOIES MOLT DOLCES ■



Ara que arriba l'estiu, aprèn a fer de forma divertida diferents peces de bijuteria en argila polimèrica: *cupcakes* i gelats. Imitarem el besucuit, la galeta del gelat, les diferents cobertures i *butter creams...* I tot en miniatura! A càrrec d'Originarium Creaciones.

// 14 i 21 d'abril, dimarts, de 18 a 20.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 17,50 € (preu dels materials: 18 €).

// PATCHWORK ■

El *patchwork* és l'art d'unir teles de diferents colors i mides utilitzant diferents tècniques guiades per l'instructor. Si vols endinsar-t'hi, aprendre'l o perfeccionar-lo, aquest és el teu monogràfic. Cal portar un *kit* bàsic de costura (agulles, fil, tisores, regle...). A càrrec d'Angelina Llaberia (www.angelineta.com).

// Del 15 d'abril al 13 de maig, cada dimecres, de 16.30 a 18.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 27,50 € (preu dels materials: 20 €).



N // FES-TE EL TEU BOLSO ■

Si vols crear el teu propi bolso de tela, totalment personalitzat i decorat al teu gust, aquest és el teu curs. A càrrec d'Olivia Garzón (www.oliviagarzon.com).

// 19 i 26 de maig, dimarts, de 17 a 19.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 22,50 €.



HABILITATS //

// DEFENSA PERSONAL PER A DONES ■

Si ens ha estat impossible preveure una situació de risc o si no hem pogut fugir, què hem de fer? En aquest curs ens donaran alguns consells sobre prevenció, defensa i resolució. Organitzat pel Servei d'Informació i Atenció a les Dones (SIAD).

// Del 6 de febrer al 27 de març, cada divendres, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Gratuït.

N // MAQUILLATGE DE CARNAVAL I FANTASIA ■

A través d'aquest curs podràs aplicar les tècniques i els materials per adquirir més rapidesa a l'hora de fer un maquillatge de Carnaval. Es realitzaran les demostracions pas a pas, i a més es podrà fer una pràctica *in situ*. A càrrec d'Alexandra Alcañiz.

// 9 i 10 de febrer, dilluns i dimarts, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 25 €.

N // INICIACIÓ AL GANXET ■



Familiaritza't amb aquesta tècnica i aprèn els punts bàsics per desenvolupar-te sense problemes en el món del ganxet. A càrrec d'Angelina Llaberia (www.angelineta.com).

// 11 i 18 de febrer, dimecres, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 12,50 € (preu dels materials: 6 €).

🌀 // INICIACIÓ A L'ESCRITURA CREATIVA ■

Si voleu conèixer els secrets de l'ofici de ser escriptor, us proposem un tast introductor i els secrets de la creació literària. Activitat del Campus Extens de la URV - Antena del Coneixement de Tarragona. A càrrec de Jordi Vinyals, de l'Escola de Lletres de Tarragona.

// Del 2 de març al 27 d'abril, cada dilluns, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 11,75 €.

// ART FLORAL: RAMS ■



En aquest taller aprendràs a realitzar un ram de flors amb estructura artesanal i crear un ram de flors espectacular. Un cop finalitzat, te'l podràs emportar cap a casa. A càrrec de Jukka Heinonen (www.artesaniaflorae.cat).

// Dilluns 16 de febrer, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 12,50 € (preu dels materials: 17 €).

N // LES PLANTES AROMÀTIQUES I MEDICINALS ■



Introducció al món de les plantes aromàtiques i medicinals. Descobrirem com recol·lectar-les, assecar-les i conservar-les, així com els diferents usos per via interna (xarops, tisanes, etc.) i amb aplicacions externes (ungüents, olis per a massatges, etc.). A càrrec de l'Hort de la Sínia (www.hortdelasinia.com).

// Del 18 de febrer a l'11 de març, cada dimecres, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 25 €.

N // CREA I DISSENYA UN JARDÍ AROMÀTIC ■

T'agraden les plantes aromàtiques? En aquest curs les podràs conèixer millor i a més a més podràs dissenyar el teu propi jardí aromàtic. L'últim dia de curs es realitzarà una sortida a l'Hort de la Sínia, on ens ensenyaran a identificar les plantes aromàtiques i medicinals i visitarem l'assecador natural. A càrrec de Joan Vives, formador d'horticultura ecològica de l'Hort de la Sínia (www.hortdelasinia.com)



// 19 i 26 de febrer, dijous, de 18 a 20 h, i **dissabte 28 de febrer**, d'11 a 13 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 18,50 €.

// POSA'T GUAPA! ■

Treu el maquillatge que guardes al maleït i llueix-te amb aquest curs. T'ensenyarem les tècniques bàsiques per maquillar-te correctament. Cal portar un mirall petit. A càrrec de Montse Ferrando.

// Del 10 al 24 de març, cada dimarts, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 22,50 €.



N // TALLER DE BONES PRÀCTIQUES AGRÍCOLES ■

T'ensenyarem a treballar la terra (crestallar, cavar, fangar...), en quin moment i amb les eines adequades. Veurem quines tasques cal fer durant els cicles de cultiu per garantir una bona salut de les nostres plantes. A càrrec de l'Hort de la Sínia (www.hortdelasinia.com)

// Dissabte 14 de març, de 10.30 a 12.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 12,50 €.

// TALLER D'HORT URBÀ ■

Si disposeu d'un pati, una petita terrassa o un balcó i teniu ganes d'aprendre a cultivar hortalisses, verdures i plantes aromàtiques d'ús culinari o per fer preparats naturals, us ensenyarem a fer-ho. A càrrec de l'Hort de la Sínia (www.hortdelasinia.com).

// Dissabte 21 de març, de 10.30 a 12.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 12,50 €.

// ESTALVI ENERGÈTIC A LA LLAR ■



En aquest curs aconseguirem entendre les nostres factures de subministrament (gas, electricitat, aigua), a més d'obtenir mesures concretes d'estalvi, mitjançant casos pràctics. A càrrec de Cristina Guillén, economista i consultora d'eficiència energètica. Activitat del Campus Extens de la URV – Antena del Coneixement de Tarragona.

// Dimarts 17 de març, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Gratuït.

// COSIR DESCOSITS: COSTURA BÀSICA ■



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

// Del 5 al 26 de març, cada dijous de 17 a 20 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 32.50 €.

N // COSIR DESCOSITS: COSTURA PER A INICIATS ■



En aquest taller aprendrem a col·locar diferents models de cremalleres i butxaques, a confeccionar punys i colls de camisa, a fer la vora dels texans i de pantalons clàssics i a fer sargits, i coneixerem totes les prestacions de les màquines de cosir. **Cal tenir nocions bàsiques de costura o haver fet el curs de costura bàsica.** A càrrec d'Olivia Garzón (www.oliviagarzon.com).

// Del 7 al 21 d'abril, cada dimarts i dijous, de 17 a 20 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 47,50 €.

// SUPORT VITAL BÀSIC ■

Aprèn les habilitats pràctiques per actuar davant d'un cas d'aturada cardiorespiratòria. Saber com fer-ho i el temps de reacció són fonamentals per poder salvar una vida. A càrrec del Departament de Salut Escolar de l'Ajuntament de Tarragona.

// 14 i 16 d'abril, dimarts i dijous, de 17 a 19 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: Gratuït.

// DECLARACIÓ DE LA RENDA: FEM-HO FÀCIL ■

Aviat rebrem l'esborrany de la renda. Si teniu dubtes sobre els conceptes que hi figuren o si les possibles desgravacions estan incloses o no, aquest és el vostre monogràfic. A càrrec de José Antonio Delgado.

// 27 d'abril i 4 de maig, dilluns, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 12,50 €.

N // FLORS AROMÀTIQUES COMESTIBLES ■

En aquest curs aprendràs de les mans d'un professional a distingir les principals plantes aromàtiques medicinals i les seves flors comestibles que pots trobar al costat de casa, a més de com utilitzar-les a diari. A càrrec de l'Hort de la Sínia (www.hortdelasinia.com).

// Dimecres 29 d'abril, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 12,50 €.



N // FINANCES PERSONALS: COM ENTENDRE EL LENGUATGE DELS BANCS ■

Al llarg de la nostra vida tots estem en contacte amb infinitat de productes financers més o menys complexos que poden proporcionar-nos tranquil·litat o grans maldecaps en funció de com sapiguem gestionar-los. En aquest curs podrem entendre el llenguatge dels bancs i, per tant, prendre les decisions més adients. A càrrec de Tot Formació.

// Del 14 de maig al 4 de juny, cada dijous, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 18,50 €.

// JEU AQUÍ!: EDUCACIÓ CANINA I CIVISME ■



Vine amb la teva mascota (gos) i aprèn elements bàsics de l'educació, l'obediència, els exercicis de passeig amb corretja i el llenguatge caní. A càrrec de Takoda (www.takoda.es).

// **15 i 22 de maig**, divendres, de 17 a 20 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 27,50 €.

// TÈCNiques D'ALLIBERAMENT EMOCIONAL ■

Aquest taller, pensat com a introducció a la tècnica EFT, et permetrà aprendre la recepta bàsica per autoaplicar-te *tapping* sobre aspectes o malestars emocionals específics que vulguis superar. A càrrec del Servei d'Informació i Atenció a les Dones de l'Ajuntament de Tarragona. (SIAD)

// **Del 9 al 30 d'abril**, cada dijous de 17 a 19 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Gratuït.

// ELS PROCESSOS DE DOL ■

Aprendrem a transformar el dolor en una experiència de vida enriquidora. A càrrec del Servei d'Informació i Atenció a les Dones de l'Ajuntament de Tarragona. (SIAD)

// **12 i 19 de març**, dijous de 17 a 19 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Gratuït

// OBSERVACIÓ ASTRONÒMICA ■■■■■



Si mires al cel estrellat i et meravelles però tots els estels et semblen iguals, si vol iniciar-te en el món de l'observació astronòmica i vols reconèixer les constel·lacions i altres objectes interessants, aquesta sortida et pot ajudar. A càrrec de Roger Cabré i Urbano Lorenzo, professors de la URV, i Joaquim Moreno, aficionat a l'astronomia. Activitat del

Campus Extens de la URV - Antena del Coneixement de Tarragona.

// **Dissabte 13 de juny**, de 21.30 a 1.30 h. Sortida en Autocar. El punt de trobada es comunicarà als inscrits. Preu: 5 €.



DISCIPLINES //

// DANSA DEL VENTRE ■

Si ja tens alguna noció de dansa del ventre i vols perfeccionar la teva tècnica, en aquest monogràfic ho podràs fer. Treballarem aspectes relacionats amb la dansa Bollywood i la fusió tribal. A càrrec de Montse Parisi.

// Del 9 de febrer al 17 de juny, cada dilluns i dimecres, de 15.15 a 16.15 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 48,50 €.



// DANSA DEL VENTRE. CONTINUÏTAT ■

Aquest curs està dirigit a persones que tinguin tècnica en dansa del ventre. Perfeccionarem la dansa Bollywood i ens introduïrem en la fusió tribal-*burlesque*. A càrrec de Montse Parisi.

// Del 10 de febrer al 18 de juny, cada dimarts i dijous, de 15.15 a 16.15 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 48,50 €.



// GUITARRA ■

Aprèn i coneix ritmes i acords senzills per descobrir aquest instrument i atrevir-te a tocar aquella cançó que sempre has volgut. **Cal dur guitarra.** A càrrec d'Endy Nuñez.

// Del 12 de febrer al 28 de maig, cada dijous, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 38,50 €.



// IOGA ■

El ioga, utilitzant tècniques de respiració senzilles, pretén desbloquejar el cos i augmentar la salut i la vitalitat mitjançant la consciència de la unitat del cos i la ment. A càrrec de Mònica Burgaleta.

// Del 10 de febrer al 7 de maig, cada dimarts i dijous, de 9.30 a 10.45 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 55 €.



// ZUMBA ■■



La zumba és una disciplina esportiva que associa la dansa llatina i els passos d'aeròbic i que aporta nombrosos beneficis per a la salut física i psíquica. Diverteix-te mentre practiques diferents coreografies al ritme de la música. T'ho deixaràs perdre? A càrrec de Lourdes Penas.

// Del 10 de febrer al 7 de maig, cada dimarts i dijous, d'11 a 12 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 52 €.

// Del 14 de febrer al 16 de maig, cada dissabte, d'11.45 a 12.45 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. *Els dissabtes 4 d'abril i 2 de maig no hi haurà classe.* Preu: 32 €.

// TAI-TXI ■

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

// Del 10 de febrer al 26 de maig, cada dimarts, de 19.15 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 35 €.

// INTRODUCCIÓ A LA DANSA ESPANYOLA ■■



La dansa espanyola engloba el clàssic espanyol, les sevillanes i el flamenc. En aquest curs farem una aproximació a les tres modalitats. Cal portar unes castanyoles. A càrrec d'Art i Flamenc.

// Del 24 de febrer al 5 de maig, cada dimarts, de 19.15 a 20.45 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 42 €.

// Del 6 de març al 22 de maig, cada divendres, de de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 42 €.

N // GOSPEL ■

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

// Del 6 de febrer al 17 d'abril, cada divendres, de 19.15 a 20.45 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 55 €.

// SALSA ■

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

// Del 24 de febrer al 5 de maig, cada dimarts, de 18 a 19 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 37,50 €.



IDIOMES //

// INTRODUCCIÓ A L'ANGLÈS ■

A través d'aquest curs podràs tenir nocions bàsiques d'aquest idioma que et permetran defensar-te en una conversa de nivell inicial, anima't!. A càrrec de Dani Pawlikowski.

// Del 11 de Febrer al 16 de Març, dilluns i dimecres, de 9.30 a 11.00 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 25 €

N // CATALÀ: REPASSEM LA GRAMÀTICA ■■

Per a aquelles persones que vulguin aprofundir en qüestions gramaticals bàsiques, des de l'accentuació fins al pronoms febles, passant per l'ortografia de les essés. A càrrec del Centre de Normalització Lingüística de Tarragona (www.cpnl.cat).

// De l'11 de febrer a l'1 d'abril, cada dimecres, de 9.30 a 12 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 33,38 €

// Del 9 de febrer al 30 de març, cada dilluns, de 9.30 a 12 h, Centre Cívic de St. Pere i St. Pau. Preu: 33,38 €

Aquests cursos tenen una reducció del 70% per a aturats i 50% per a jubilats, pensionistes i famílies nombroses o monoparentals.

N // CONVERSA EN ANGLÈS ■

T'oferim una manera diferent de practicar l'anglès. Alternarem els grups de conversa a l'aula amb les sortides fora del centre: fer un cafè en una terrassa, viure de prop el Carnaval, visitar l'antiga Tàrraco, cuinar... Tot té cabuda en aquest taller on l'excusa de l'anglès farà que ens ho passem d'allò més bé. Nivell d'anglès mínim: B1. A càrrec de l'Oficina Europe Direct Tarragona.

// Sessions a l'aula: Del 10 de febrer al 3 de març, cada dimarts, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Torreforta.

// Sortides: 14 i 28 de febrer, dissabte, de 12 a 14 h; 20 de febrer i 6 de març, divendres, de 18 a 20 h. El lloc de trobada s'acordarà amb els alumnes. Preu: 25 €.

// INTRODUCCIÓ AL FRANCÈS ■

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

// Del 19 de febrer al 30 d'abril, cada dijous de 9.30 a 11 h al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 25 €.

// INTRODUCCIÓ A L'ITALIÀ ■

L'encant de la llengua dels italians, del país de la pasta, de la pizza, de la *dolce vita*... Introdueix-te en aquest idioma a través de la seva música i el seu cinema. A càrrec de Gianni Sarno.

// Del 19 de febrer al 30 d'abril, cada dijous, de 19.15 a 20.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 25 €.

// INTRODUCCIÓ AL RUS ■

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

// Del 17 de març al 26 de maig, cada dimarts, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 25 €.



CUINA I GASTRONOMIA //

// LA CUINA DE L'ARRÒS ■



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

// GRUP A: De l'11 al 25 de febrer, cada dimecres, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 38,50 €.

// GRUP B: Del 15 al 29 d'abril, cada dimecres, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 38,50 €.

N // CUINA CREATIVA SENSE GLUTEN ■

Si vols descobrir nous cereals o tens intolerància al gluten, vine i aprèn a cuinar plats ràpids i creatius amb ingredients sense gluten però amb molta originalitat i bon gust. Aprendre a substituir alguns ingredients per uns altres de compatibles. A càrrec de Nur Gaia.

// 24 i 26 de febrer, dimarts i dijous, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 22 €.



N // POSTRES DE XOCOLATA ■

La reina de les postres, la xocolata, és la protagonista en aquest taller on elaborarem pastissos amb diverses xocolates, roques, bombons, etc., i també aprendrem diverses tècniques de presentació. A càrrec de Griselda Fosch.

// Dilluns 16 i dimarts 17 de febrer, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 18,50 €.



// LA CUINA DEL BACALLÀ ■

Coneixerem les tècniques bàsiques per aprendre a cuinar-lo i es posaran en pràctica diferents receptes que ens mostraran la varietat de coccions, preparacions i presentacions que es poden realitzar. A càrrec de Ferran Gimeno i Rubén Vega.

// 2 i 9 de març, dilluns, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.

N // HAMBURGUESES D'AUTOR ■

Una de les estrelles de l'*street food*: les hamburgueses, un dels plats més coneguts arreu del món. Posarem al dia aquest plat tan maltractat. Aprendre a tenir en compte els diferents tipus de carns, textures i punt de cocció, tot elaborant-les en aquest taller on es coneixeran tots els secrets d'elaboració, conservació, presentació, etc. A càrrec de Josep Moreno, de Sirco.

// Dimarts 3 de març, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.



N // PASTA DE FULL I FIL-LO ■



Taller on aprendràs a treure el màxim profit de la pasta de full i fil-lo, realitzant aperitius originals com les piruletes de sobrassada, les orelletes de xampinyons, els saquets de pollastre marinat, etc. A càrrec de Griselda Fosch.

// **Dijous 5 de març**, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 11,75 €.

// SUQUETS ■



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

// **11 i 18 de març**, dimecres, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.

N // SARDINES I VERATS ■



En aquest taller es prepararan elaboracions fredes i calentes amb la sardina i el verat, aquests dos peixos blaus de gran qualitat, productes de proximitat, cuinant-los de maneres diferents: elaboracions pensant en *home made food* (menjar del dia a dia), *street food* (menjar del carrer) i la cuina d'autor. A càrrec de Josep Moreno, de Sirco.

// **Dimarts 17 de març**, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.

N // LA CUINA EN CRU ■



Carpaccios, tàrtars, tatakis, marinnats de peixos i carns: la cuina més de moda, al teu abast. Vine i aprèn a cuinar aquests plats i sorprèn-te'n. A càrrec de Marc Curto.

// **23 i 25 de març**, dilluns i dimecres, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.

// COM FER BON PA A CASA ■

En aquest curs s'aprendran els trucs per fer el millor pa a casa, començant des de zero. Es coneixeran diferents farines i la massa mare. S'aprendran diferents tècniques per pastar, l'estona que cal fer reposar, com coure correctament, etc. A càrrec de Panarres TGN.



// **Dimarts 24 de març**, de 18 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 22 €.

N // CUINA FAMILIAR ■

Activitat familiar en què un adult i un infant aprendran a realitzar *cupcakes* i altres postres, així com a decorar-los perquè quedin deliciosos i molt bonics. No et perdís l'oportunitat de cuinar en família i passar-ho d'allò més bé amb els petits. A càrrec de Josep Moreno, de Sirco.

// **Dimarts 31 de març de 2014**, d'11 a 13 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 22 €.

// CUINA KM 0 ■

Un taller de cuina sostenible, amb productes del Camp de Tarragona, seguint els criteris *slow food*, cuinant amb productes de temporada i de proximitat. Cuina energètica i ecològica. A càrrec de Xavier Fabra, del Restaurant La Quinta Forca.

// **7 i 8 d'abril**, dimarts i dimecres, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau: Preu: 25 €.

N // TAST DE VERMUTS DE LA DO TARRAGONA ■

Taller de descobriment d'un dels vins aromatitzats més importants del món, que s'elabora a la demarcació de Tarragona. Coneixerem la seva història, com s'elabora, i ho finalitzarem tot fent un vermut. Els vermuts que tastarem són gentilesa de la D.O. Tarragona. A càrrec de Pepa Menchón.



// **Dissabte 11 d'abril**, d'11 a 13 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 11,75 €.

N // CANAPÈS, APERITIUS I SNACKS ■



El món gastronòmic en miniatura. Aquest curs pretén donar-te idees perquè els teus aperitius, canapès i *snacks* siguin ben originals i creatius i puguis sorprendre els teus convidats. A càrrec de Ferran Gimeno i Rubén Vega.

// 13 i 20 d'abril, dilluns, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.

// CUINA ECONÒMICA I DE SUPERVIVÈNCIA ■



Aprèn a cuinar a baix cost per a tu i els teus, sense perdre de vista que cal fer-ho d'una forma saludable, aprofitant i rendibilitzant al màxim el producte estacional, més sa i econòmic. A càrrec de Xavier Fabra, del Restaurant La Quinta Forca.

// 14 i 21 d'abril, dimarts, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.

N // CEVICHES ■



Coneixerem els conceptes bàsics, què és el ceviche i com cuinar-lo tenint en compte els diversos tipus de carn, el greix, la textura i el seu punt de cocció, sense oblidar l'origen, l'evolució i la modernització del concepte original del ceviche peruà. A càrrec de Josep Moreno, de Sirco.

// Dimarts 12 de maig de 2014, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.

+18 // TAST DE MOJITOS ■

Si vols endinsar-te en l'origen i l'evolució dels mojitos, aquest és el teu taller. Aprendre les eines per fer un bon mojito, i en tastarem la versió original i fins a quinze variants diferents. A càrrec de Jordi Vizcarro, de Pachito Lounge.

// Divendres 29 de maig, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 15 €.

N // EL DOLÇ A LA CUINA SALADA ■

Un toc modern i diferent per als que busquen anar més enllà. Aprendre a integrar en plats salats aliments que normalment faríem servir com a postres, com són compotes, sucres, fruites o xocolata. A càrrec de Marc Curto.

// 27 i 28 d'abril, dilluns i dimarts, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.

+18 // TAST DE VINS ■■

Taller per conèixer els vins propis de les diverses denominacions d'origen de la demarcació de Tarragona. Parlarem de les diferents zones geogràfiques que en formen part i tastarem els vins que s'hi produeixen. Per completar el monogràfic es realitzarà una visita al celler Mas dels Frares de la URV. Tast a càrrec de l'enòloga Pepa Menc'hón. Activitat del Campus Extens de la URV - Antena del Coneixement de Tarragona.

// **GRUP A:** Dimarts 5 de maig, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 3 €.

// **GRUP B:** Dijous 7 de maig, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 3 €.

// **Dimecres 13 de maig,** de 17 a 18.30 h, visita conjunta al celler Mas dels Frares de la URV.



I A MÉS A MÉS



EXPOSICIONS //

// "BONAVISTA, MEMORIA DE UN TIEMPO"

CC BVST// Del 9 de febrer al 9 de març

// "FILTRES EMOCIONALS. Instagram i els instagramers II"

CC LLVNT// Del 12 al 26 de gener

CC PA// Del 2 al 16 de febrer

// "RAL-LI FOTOGRÀFIC". #CentresCivicsTGN 2014

CC TRFT// Del 12 al 26 de gener

CC SANSA// Del 2 al 16 de febrer

CC SPiSP// Del 23 de febrer al 9 de març

CC BVST// Del 16 al 30 de març

// "EL DESIG DE LES COSES IMPOSSIBLES". Marta Richardson

CC PA// Del 23 de febrer al 9 de març

CC TRFT// Del 16 al 30 de març

CC BVST// Del 7 al 20 d'abril

CC LLVNT// Del 27 d'abril a l'11 de maig

CC SANSA// Del 18 de maig a l'1 de juny

CC SPiSP// Del 8 al 22 de juny

// "25 PINISOLERS"

CC SANSA// Del 12 al 26 de gener

CC TRFT// Del 2 al 16 de febrer

CC SPiSP// Del 18 de maig a l'1 de juny

// "400 ANYS DEL QUIXOT APÒCRIF"

CC SANSA// Del 23 de febrer al 9 de març

CC SPiSP// Del 16 al 30 de març

CC TRFT// Del 7 al 20 d'abril

CC BVST// Del 8 al 22 de juny

// SOLIDARITAT AMB LES COOPERATIVES DE DONES AL CAMERUN. Agermanament Sense Fronteres

CC TRFT// Del 23 de febrer al 9 de març

CC SANSA// Del 16 al 30 de març

CC SPiSP// Del 27 d'abril a l'11 de maig

CC PA// Del 18 de maig a l'1 de juny

// “LA MÚSICA ENS FA CRÉIXER”. Escola Municipal de Música de Tarragona. 1994-2014

CC SPiSP// Del 2 al 16 de febrer

// “EXPOSICIÓ DE PINTURA A L’OLI”. Alumnes de Francesc Moreso Farnós

CC BVST// Del 27 d’abril a l’11 de maig

// “POP ART”. Alumnes de Cicle Superior de l’Escola Bonavista

CC BVST// Del 18 de maig a l’1 de juny

// FOTOGRAFIA URBANA: UNA MIRADA AL BARRI DE SANT SALVADOR. Exposició permanent dels alumnes de Foto Urbana I

CC SANSAA// Inauguració 4 de març 18h



// FESTIVAL INTERNACIONAL DIXIELAND DE TARRAGONA (21a edició)

Concerts i altres activitats culturals al voltant d’aquest Festival emblemàtic de la ciutat. **Del 25 al 29 de març.**

Fins al divendres 16 de gener totes les entitats culturals podran presentar projectes per participar al Festival. Informació: www.dixieland.tarragona.cat



INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS



INFORMACIÓ I SUPORT A LA INSCRIPCIÓ

Inscripcions a partir del **19 de gener** al web <http://centrescivics.tarragona.cat>. No s'efectuaran, en cap cas, inscripcions o reserves per telèfon.

50 % de descompte per a aturats i pensionistes en totes les activitats organitzades per la Xarxa de Centres Cívics.

Durant les festes de Setmana Santa (del 30 de març al 6 d'abril) no es realitzarà cap curs, excepte el taller de capgrossos i el taller de cuina familiar.

Hi ha cursos monogràfics que inclouen alguna sortida fora del centre. En aquest cas, el cost del desplaçament i/o el transport va a càrrec de la persona inscrita.

En el cas que els materials vagin a banda, s'hauran d'abonar el dia que comença el taller. Excepte els tallers de pintura, dibuix i restauració de mobles, que anirà en funció de la peça que s'hagi de treballar.

Les persones que facin cursos d'idiomes rebran un certificat d'assistència en cas d'haver assistit a un mínim del 80 % de les classes.

L'Ajuntament no es fa responsable del material ni dels objectes personals que els usuaris dipositin a la sala on es realitzi el taller.

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

SUSPENSIO I ANUL·LACIO D'ACTIVITATS

La Conselleria de Joventut, Centres Cívics i Espais Públics 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.

WEB I XARXES SOCIALS



centrescivics.tarragona.cat



www.facebook.com/CentresCivicsTarragona



www.instagram.com/centrescivictgn
@CentresCivicsTGN

Etiqueta les teves fotos amb
#CentresCivicsTGN



D.L.: T.1940-2014

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

