

**CVIX //**

Xarxa de Centres Cívics  
de TARRAGONA

**FAN**

**PER TU**

# ACTIVITATS 2016

## HIVERN / PRIMAVERA

# CENTRES CÍVICS



TARRAGONA  
OOO 2017



## CONTINGUTS //

**PRESENTACIÓ # 3**

**ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA # 4**

**LUDOTEQUES # 6**

**CURSOS I ACTIVITATS # 8**

**I, A MÉS A MÉS # 31**

**PRIMAVERA CULTURAL # 33**

**INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS # 34**

**WEB I XARXES SOCIALS # 35**

**BVST // Centre Cívic de BONAVIDA**

**PA // Centre Sociocultural de la PART ALTA**

**SANSA // Centre Cívic de SANT SALVADOR**

**SPiSP // Centre Cívic de SANT PERE I SANT PAU**

**TRFT // Centre Cívic de TORREFORTA**

**LLVNT // Centre Cívic de LLEVANT**



Novetat



Activitat familiar



Activitat infantil



Activitat més de 18 anys



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

## PRESENTACIÓ

Els fils que teixeixen l'entramat dels nostres centres cívics constitueixen un motiu d'orgull col·lectiu i ofereixen múltiples possibilitats a les tarragonines i tarragonins que hi passen cada any. Els locals públics on s'ubiquen, s'escampen arreu de la geografia tarragonina i ultrapassen àmpliament les seves àrees d'influència, cosint els barris d'una ciutat que va créixer massa dispersa.

La Xarxa de Centres Cívics de Tarragona s'adapta a les necessitats i a les preferències dels seus usuaris, els quals poden participar en tots els barris de la ciutat. Precisament, en sintonia amb les necessitats detectades, enguany proposem activitats familiars i infantils, creant un espai de relació entre generacions.

La Xarxa de Centres Cívics de Tarragona és un element generador de complicitats col·lectives ja siguin d'interès social, creatiu, o cultural. La voluntat de l'Ajuntament de Tarragona és oferir una programació atractiva i amb capacitat de vertebrar socialment i geogràficament la nostra ciutat.

Per tot això, us encoratjo a descobrir la xarxa de Centres Cívics.

**Josep Fèlix Ballesteros**  
Alcalde de Tarragona



## **BVST // Centre Cívic de BONAVIDA**

C/ Onze, 13  
43100 Bonavista (Tarragona)

**977 550 231**

[cbonavista@tarragona.cat](mailto:cbonavista@tarragona.cat)

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



## **LLVNT // Centre Cívic de LLEVANT**

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

**977 506 469**

[ccllevant@tarragona.cat](mailto:ccllevant@tarragona.cat)

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



## **PA // Centre Sociocultural de la PART ALTA**

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

**977 221 009**

[ccpartalta@tarragona.cat](mailto:ccpartalta@tarragona.cat)

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

## **SANSA // Centre Cívic de SANT SALVADOR**

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

**977 521 133 - 977 521 166**

[ccssalvador@tarragona.cat](mailto:ccssalvador@tarragona.cat)

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



## **SPISP // Centre Cívic de SANT PERE I SANT PAU**

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

**977 200 394**

[ccsantpere@tarragona.cat](mailto:ccsantpere@tarragona.cat)

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



## **TRFT // Centre Cívic de TORREFORTA**

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

**977 550 229 - 977 550 235**

[cctorreforta@tarragona.cat](mailto:cctorreforta@tarragona.cat)

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



# LUDOTEQUES

de la Xarxa de Centres Cívics municipals de Tarragona

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

LUDOTEQUES  
**CVIX //**  
Xarxa de Centres Cívics  
de TARRAGONA

**FAN  
PER TU**

**LUDOTECA DEL CENTRE CÍVIC DE SANT SALVADOR**  
De dilluns a divendres, de 16.45 a 19.15 h

**LUDOTECA DEL CENTRE CÍVIC DE BONA VISTA**  
De dilluns a divendres, de 16.45 a 19.45 h

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

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

**LUDOTECA DEL CENTRE CÍVIC DE TORREFORTA**  
De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h

*// Ludobaby: cada dijous, de 9.15 a 11.15 h*

## QUI HI POT ACCEDIR

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

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

# CURSOS I ACTIVITATS



## ACTIVITATS INFANTILS I FAMILIARS //

### // PLAY ENGLISH ■

Si tens entre 7 i 12 anys i vols aprendre anglès de forma dinàmica i divertida tot jugant i cantant, aquest és el teu curs. A càrrec de Pablo Zurera.

// Del 2 de febrer al 12 d'abril, cada dimarts, de 17.15 a 18.45, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 25 €.

### // DANSA ESPANYOLA JUNIOR ■



La dansa espanyola engloba el clàssic espanyol, les sevillanes i el flamenc. En aquest curs farem una aproximació a les tres modalitats adaptant-nos als més petits de la casa. **Cal portar unes castanyoles.** A càrrec d'Art i Flamenc.

// Del 5 de febrer al 18 de març, cada divendres, de 18 a 19.30 h, al Centre

Cívic de Llevant. Preu: 48,50 €.

### // INICIACIÓ AL TEATRE ■

Nens i nenes, passin i vegin! Pugin a l'escenari i esdevinguin actors i actrius! Taller dirigit a infants d'entre 8 i 11 anys per desenvolupar la creativitat, la imaginació i l'expressió corporal. Curs impartit per Danina Martínez.

// Del 12 de febrer al 27 de maig, cada divendres, de 17 a 18 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 37,50 €.

### // CUINA PER INFANTS ■

Si t'agrada la cuina i tens entre 8 i 12 anys, en aquest curs aprendràs a fer un menú complet, saludable i nutritiu. Ensaimades salades, broquetes de pollastre cruixents, amanida de temporada, galetes amb xocolata, etc. A càrrec de Concepció Bardají amb la col·laboració de Griselda Fosch.

// Dissabte 13 de febrer, de 10 a 12.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 22 €.

### // SCRAP KIDS ■

Això de l'*scrapbooking* també ho poden fer els més petits de casa, i de ben segur que ens sorprenden amb creacions espectaculars. Taller dirigit a infants de 7 a 12 anys. A càrrec de Charo Ortega.



// Dissabtes 13 i 20 de febrer, de 10.30 a 12 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 12,50 €. (preu dels materials: 2 €)

### // INTRODUCCIÓ A LA PERCUSSIÓ ■

A tu i al teu fill o filla us agradaria fer una activitat junts, no podeu deixar d'aporrinar a cor què vols els mobles de casa i somieu amb ser membres d'una xaranga? Doncs aquest és el vostre curs. **Si teniu tambors, porteu-los; si no, nosaltres us en facilitarem durant el curs.** A càrrec d'Alejandro Portero, referent del grup de batucada TYMPANVUM.

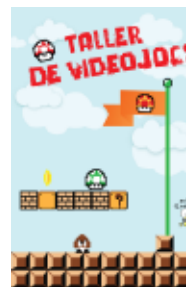


// Del 23 de febrer al 24 de maig, cada dimarts, de 17.30 a 19 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 32 €.

### // CREACIÓ DE VIDEOJCS ■

Si ets un fan dels videojocs i sempre havies pensat que t'agradaria aprendre a fer-ne un, aquesta és la teva oportunitat. En aquest taller aprendràs a fer servir un senzill programa que et permetrà fer videojocs i conèixer aquest món des d'una perspectiva diferent. Dirigit a infants de 5è i 6è de primària. A càrrec de Petits Enginyers.

// Dissabte 20 de febrer, d'11 a 13 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 22,50 €.



### // TALLER DE KAPLA ■

El "Kapla", és un joc de peces rectangulars de fusta, totes de la mateixa mida, amb la combinació de les quals es poden arribar a construir figures inimaginables. És un joc que desperta la curiositat i desenvolupa la imaginació i la concentració. Vine a gaudir d'un "dia kapla" en família! A càrrec de Josep M. Bassa de Kapla Catalunya.



// Dissabtes 20 i 27 de febrer, d'11 a 12.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 27,50 €.

## **N** // LA GRANJA DE PAPER: TALLER D'ORIGAMI ■



L'art de plegar paper és molt utilitzat al Japó per petits i grans. Aquest art desenvolupa moltes capacitats memorístiques i motrius. En aquest taller construirem una granja de paper que us podreu endur cap a casa. Animeu-vos a participar en aquest fantàstic taller familiar! Per a infants de 6 a 12 anys i els seus pares/mares. A càrrec d'Enric Llevat.

// Dissabtes 5 i 12 de març, de 10.30 a 12 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 22,50 €.

## **N** // TALLER D'INTRODUCCIÓ A L'IL·LUSIONISME ■



Treu el mag que portes dins i aprèn les tècniques màgiques que et permetran crear trucs sorprenents. No es necessiten coneixements previs, només moltes ganes de passar-ho bé i deixar tot-hom bocabadat. A càrrec de Mayèutica.

// Dissabte 12 de març, de 10 a 13.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 22 €.

## // ENLAIRAT EN FAMÍLIA ■



T'agradaria realitzar un aparell volador amb indicacions bàsiques sobre aerodinàmica i propulsió? Al finalitzar veurem quin arriba més lluny. Anima't i vine en família a construir el teu aparell volador. A càrrec de Petits Engineers.

// Dissabte 12 de març, d'11 a 13 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 15 €.

## **N** // LA TACA MACA. TINTA XINESA FAMILIAR ■

La tinta xinesa és una tècnica molt expressiva i és ideal per aprendre a desenvolupar una activitat creativa en família. En aquest taller veureu les possibilitats creatives que ens aporten l'aigua, la tinta i el paper i on els infants aprendran a treballar el traç i l'expressivitat artística. Per a infants de 3 a 12 anys i els seus pares/mares. A càrrec de Enric Llevat.

// Dissabtes 9 i 16 d'abril, d'11 a 12.30 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 25 €.



## 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.



// De l'1 al 17 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 farà el **dissabte 6 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 24 de febrer al 14 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 farà el **diumenge 6 de març** al matí. Preu: 38,50 €.

## **N** // FOTOGRAFIA DE PRODUCTE DE VENTA 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 d'Asun Montero.

// Del 27 de febrer al 12 de març, cada dissabte, de 10 a 13 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 27,50 €.

## // CURS INTENSIU DE FOTOGRAFIA ■



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

// Del 5 al 19 de març, cada dissabte, de 9 a 14 h i de 16 a 19 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 55 €.

## **N** // SORTIDA FOTOGRÀFICA: PATRIMONI ROMÀ DE TARRAGONA ■



Vols visitar la Muralla i altres monuments del Patrimoni Romà de Tarragona des d'un punt de vista fotogràfic? En aquest monogràfic aprendrem 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.

A càrrec de Jordi Brú.

// **Sessions pràctiques:** divendres 1 d'abril de 17 a 19 h i dissabte 2 d'abril de 10 a 12 h. El punt de trobada es comunicarà als inscrits.

// **Comentari de les fotos:** dilluns 4 d'abril, de 19 a 20.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 22,50 €.



## XARXES SOCIALS //

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

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

// **Sessions teòriques:** Dimecres 6 i divendres 8 d'abril, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta.

// **Instawalk i comentari de les fotos:** Dissabte 9 d'abril de 10 a 13 h. Preu: 32 €.

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

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



// **Sessions teòriques:** 27 i 29 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 30 d'abril, de 10 a 13 h. Preu: 32 €.



## EXPRESSIÓ ARTÍSTICA I MANUALITATS //

### // TALLER D'SCRAPBOOKING ■

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

// De l'11 de febrer al 10 de març, cada dijous, de 18 a 20 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 22,50 €. (Preu dels materials: 7 €)

### // PATCHWORK ■

El *patchwork* és l'art d'unir teles de diferents colors i mides, utilitzant diferents tècniques. Si vols aprendre a confeccionar les teves primeres peces i endinsar-te en un món ple de creativitat, aquest és el teu monogràfic. **Cal portar un kit bàsic de costura (agulles, fil, tisores...).** A càrrec d'Angelina Llaberia.

// Del 17 de febrer al 13 d'abril, cada dimecres, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 87,50 €.



## // TALLER DE MOBLES DE CARTRÓ ■



Creus que es poden fer mobles amb cartró? Aprèn la tècnica per poder fer el teu propi mobiliari: mobles exclusius, amb el teu propi disseny i, ahora, contribuint a la conservació del medi ambient reciclant un residu tan comú com el cartró! càrrec de ConCartonesyaloLoco.

// Del 19 de febrer al 18 de març, cada divendres, de 17.45 a 20.45 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 57,50 €.

## N // TINTA XINESA ■



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

// Dilluns 22 de febrer, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 27,50 €.

## // INTRODUCCIÓ AL DIBUIX ■

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

// Del 22 de febrer al 30 de maig, cada dilluns, de 15.15 a 16.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 35 € (els materials aniran a càrrec dels participants i en funció de la peça a treballar).

## // RESTAURACIÓ i "TUNNEJAT" DE MOBLES PETITS ■■



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

// Del 22 de febrer al 30 de maig, 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).

// Del 24 de febrer al 18 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).

## // 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.

// GRUP A: Del 23 de febrer al 24 de maig, cada dimarts, de 15 a 17 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 52 € (els materials aniran a càrrec dels participants i en funció de la peça a treballar).

// GRUP B: Del 23 de febrer al 24 de maig, cada dimarts, de 17.15 a 19.15 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 52 € (els materials aniran a càrrec dels participants i en funció de la peça a treballar).



## HABILITATS //

## N // TALLER D'HORT PRIMAVERA ESTIU ■

La primavera és un bon moment per fer realitat el propòsit de començar a dissenyar i planificar el teu propi hort. D'aquesta manera aconseguiràs preparar les teves amanides amb els enciams, tomàquets, pebrots... que tu mateix has plantat de manera ecològica i respectuosa amb l'entorn. A càrrec de Joan Vives de l'Hort de la Sínia.

// Dimarts 9 de febrer, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 12,50 €.

## N // AROMATERÀPIA ■

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

// Del 9 al 23 de febrer, cada dimarts, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 28,50 €.





## // COSIR DESCOSITS: COSTURA BÀSICA ■



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

// De l'11 de febrer al 10 de març,

cada dijous, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 37,50 €.

## // INICIACIÓ AL GANXET ■

Familiaritza't amb aquesta tècnica i aprèn els punts bàsics per desenvolupar-te sense problemes en el món del punt. A càrrec d' Angelina Llaberia.

// Del 15 al 29 de febrer, cada dilluns, de 17:30 a 19:30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 37,50 €.

## // CURS INTENSIU DE FITOTERÀPIA I ELABORACIÓ DE PREPARATS ■■



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

// Del 15 al 19 de febrer, de dilluns a divendres, de 10 a 12 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 42 €.

**N** // CONTINUACIÓ: Del 2 al 6 de maig, de dilluns a divendres, de 9.30 a 11.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 42 €.

## // TALLER DE SABONS ARTESANALS ■



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

// Dimarts 16 i divendres 19 de febrer, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 22 €.

## **N** // TALLER DE SABONS LÍQUIDS ■■

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

// Dissabte 20 de febrer, de 9.30 a 13.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 22 €.

// Dissabte 7 de maig, de 9.30 a 13.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 22 €.



## // LA FARMACIOLA NATURAL ■

En aquest taller coneixerem una selecció d'aquells remeis casolans imprescindibles si volem disposar d'una farmaciola natural i tractar les molèsties i malalties més freqüents al nostre entorn. A càrrec de Núria Cosialls de l'Hort de la Sínia.

// Divendres 4 i 11 de març, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 15 €.



## // 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 nocions bàsiques de ganxet (cade-neta i punt baix).** A càrrec d'Angelina Llaberia.

// Del 7 de març al 18 d'abril, cada dilluns, de 16 a 18 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 57,50 €.



## **N** // EL DETECTIU AL SUPERMERCAT: COM LLEGIR LES ETIQUETES DELS ALIMENTS ■■

Si vols aprendre a escollir aliments i millorar la teva salut a través de la cistella de la compra, apunta't! Porta els aliments o envasos dels aliments que consumeixes habitualment i t'ajudarem a conèixer el seu valor nutricional. A càrrec de conedeSalud.

// Dimarts 8 de març, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 8,50 €.

## N // INICIACIÓ A LA MÀQUINA DE COSIR ■



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

// Dimarts 8 i 15 de març, de 17.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 22,50 €.

## // CREA! CURS EXPRES DE CREACIÓ AMB FUSTES RECICLADES ■

T'agradaria transformar un palet en un moble i no saps com fer-ho? Prova-ho en aquesta edició reduïda i crea el teu disseny. Nosaltres **posem les fustes** i seguint els passos de la nostra instructora i el treball de les teves mans arribaràs al resultat desitjat. A càrrec de Verònica Bilbao.

// Del 30 de març a l'11 de maig, cada dimecres, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 37,50 €.

## // FLORS AROMÀTIQUES COMESTIBLES ■



En aquest curs aprendràs de 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 Núria Cosialls de l'Hort de la Sínia.

// Divendres 8 d'abril, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 12 €.

## // 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'assegador natural. A càrrec de Joan Vives de l'Hort de la Sínia.

// Dimecres 6 i 13 d'abril, de 18.30 a 20.30 h, i dissabte 16 d'abril d'11 a 13 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 18,50 €.

## N // TALLER DE PINTACARES ■

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

// Dissabte 9 d'abril, de 10 a 14 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 17,50 €. (Els materials són opcionals en el cas que es vulgui practicar a casa)



## N // TALLER D'AUTOMAQUILLATGE PERSONALITZAT ■

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

// Dissabte 16 d'abril, de 10 a 14 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 17,50 €. (els materials són optatius en el cas que es vulgui practicar a casa).



## // GRANNY SQUARE ■

El món del ganxet no ens deixa de sorprendre, i aquesta vegada ens hi iniciarem tot fent diferents peces amb les quals, unint-les, podem aconseguir mantes, coixins i altres elements decoratius per a la nostra llar. **Cal tenir nocions bàsiques de ganxet (cadeneta i punt baix).** A càrrec d'Angelina Llaberia.

// Del 25 d'abril al 30 de maig, cada dilluns, de 16 a 18 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 57,50 €.

## N // COSMÈTICA ARTESANAL I NATURAL ■

En aquest taller t'ensenyarem a fer-te les teves cremes hidratants, pasta de dents, desodorants... Cuidar-te amb cosmètica natural estarà a les teves mans! Us en podreu emportar mostres per provar els productes a casa. A càrrec de Nur Gaia.



// Del 2 al 6 de maig, de dilluns a divendres, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 42 €.

## // SORTIDA: OBSERVACIÓ ASTRONÒMICA

Si mires el cel estrellat i et meravelles però tots els estels et semblen iguals, si vols 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 11 de juny**, de 21.30 a 01.30 h. **Sortida en autocar**. El punt de trobada es comunicarà als inscrits. Preu: 3 €.



## DISCIPLINES //

### // DANSA DEL VENTRE



La dansa del ventre afavoreix l'equilibri psicoemocional i reforça la confiança personal, a més d'ajudar a alliberar tensions. Amb tots aquests beneficis no esperis més i inscriu-te!. A càrrec d'Iris Pérez.

// **GRUP A: Del 2 de febrer al 17 de març**, cada dimarts i dijous, de 15.15 a

16.15 h. al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 38,50 €.

// **GRUP B: Del 29 de març al 14 de juny**, cada dimarts i dijous, de 15.15 a 16.15 h. al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 52 €.

### // SALSA

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

// **Del 5 de febrer al 18 de març**, cada divendres, de 20 a 21 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 28,50 €.

### // 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 8 de febrer al 13 de juny**, cada dilluns, de 15.30 a 16.45 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 38,50 €.

// **GRUP A: Del 2 de febrer al 17 de març**, cada dimarts i dijous, de 9.30 a 10.45 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 32 €.

// **GRUP B: Del 29 de març al 14 de juny**, cada dimarts i dijous, de 9.30 a 10.45 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 48,50 €.

### // 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 9 de febrer al 31 de maig**, cada dimarts, de 19.15 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 38,50 €.

### // GUITARRA

Apre'n i coneix ritmes i acords senzills per descobrir aquest instrument i atreix-te a tocar aquella cançó que sempre has volgut. **Cal dur guitarra**. A càrrec de Francisco Soler.



// **Del 11 de Febrer al 26 de maig**, cada dijous, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 42 €.

### // ZUMBA

La zumba és una disciplina esportiva que associa la dansa llatina i els passos d'aeròbic i que aporta nombrosos beneficis per a la salut física i psíquica. Diverteix-te mentre practiques diferents coreografies al ritme de la música. A càrrec d'Art i Flamenc.



// **Del 13 de febrer al 21 de maig**, cada dissabte, d'11 a 12 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. El dissabte 14 de maig no es realitzarà activitat. Preu: 35 €.

## N // KANGOO BOOTS ■

Calça't les botes i comença a ballar al ritme de la música i tonifica el teu cos alhora que et diverteixes. **Places limitades a la disponibilitat de talles.** A càrrec d'Orion Fitness.

// Del 13 de febrer al 19 de març, cada dissabte, de 9.30 a 10.30, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 47,50 €.



## N // PILATES ■

El mètode Pilates és un mètode de condicionament físic beneficiós per a totes les edats i condicions físiques. Aconseguirem enfortir la ment i el cos, així com augmentar la vitalitat natural física i mental que el sedentarisme ens pren. A càrrec de Sònia Coya.

// Del 17 de febrer al 27 d'abril, cada dimecres, de 9.15 a 10.15 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 37,50 €.

## // GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA ■

La gimnàstica hipopressiva té grans beneficis com són la millora de la postura, l'equilibri, la prevenció de la incontinència urinària... tot treballant el to natural del múscul abdominal més profund. **Contraindicat per a persones amb hipertensió o cardiopaties.**

// GRUP A: Del 17 de febrer al 15 de juny, cada dimecres, de 15.30 a 16.30 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 45 €.

// GRUP B: Del 17 de febrer al 15 de juny, cada dimecres, de 16.30 a 17.30 h, al Centre Cívic de Llevant. Preu: 45 €.

## N // CHI KUNG (QI GONG) ■

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

// Del 18 de febrer al 19 de maig, cada dijous, de 17 a 18 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 28,50 €.



## N // CURS D'INTRODUCCIÓ ALS MONÒLEGS ■

A través d'aquest curs teoricopràctic d'introducció a la creació i interpretació de monòlegs tindràs l'oportunitat de desenvolupar-te damunt de l'escenari, perdre la por a parlar en públic i animar-te a ser l'ànima de la festa. A càrrec de Pere Martí, monologuista guanyador de diferents concursos i presentador de tele i ràdio.

// Del 20 de febrer al 12 de març, cada dissabte, de 10 a 13 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. Preu: 47,50 €.



## // GÒSPEL ■

Si t'agrada cantar i tens ganes d'aprendre música d'una forma diferent i divertida, aquest és el teu curs. Aprendre un petit repertori d'aquest gènere tan peculiar. Endinsa't al món del gòspel! **no cal tenir coneixements de solfeig ni de música.** A Càrrec de l'Aula de Músics.

// Del 26 de febrer al 6 de maig, cada divendres, de 19 a 20:30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 55 €.

## N // CONÈIXER I CONTROLAR L'ESTRÈS I L'ANSIETAT ■

En aquest curs coneixerem tot el relatiu a l'estrès i l'ansietat i les entitats psicopatològiques més significatives. També aprendrem les estratègies més eficaces, amb evidència científica i aplicada. Es tracta d'un curs eminentment pràctic, ja que la teoria serà d'una notòria utilitat. Va dirigit a totes les persones sense importar edat ni moment vital. A càrrec de Juan Jiménez, Doctor en psicologia



// Del 4 d'abril al 30 de maig, cada dilluns, de 18 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: gratuït.



## IDIOMES //

### // INTRODUCCIÓ A L'ANGLÈS ■ ■

Llença't! Perd la por i aprèn a comunicar-te amb nocions bàsiques que podràs aplicar si mai vas a un país de parla anglesa. A càrrec de Pablo Zurera.

// Del 2 de febrer al 12 d'abril, cada dimarts, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 25€.

// Del 17 de Febrer al 27 d'AbriL, cada dimecres, de 9.30 a 11 h, al Centre Cívic de Sant Salvador. 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 3 de febrer al 13 de d'abril, cada dimecres, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 25 €.

// Del 9 de febrer a l'11 de març, cada dimarts i divendres, de 10 a 11.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 25 €.

## // INTRODUCCIÓ A L'ITALIÀ ■

A través d'aquest curs podràs tenir unes nocions bàsiques d'aquest idioma que et permetran defensar-te en una conversa de nivell inicial. Anima't a aprendre'hi! A càrrec de Gianni Sarno.

// Del 18 de febrer al 28 d'abril, cada dijous, de 19.15 a 20.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. 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.

// De l'1 de març al 10 de maig, cada dimarts, de 9.15 a 10.45 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 25 €.

## // INTRODUCCIÓ L'ALEMANY ■

Amb aquest curs aprendràs nocions bàsiques d'alemany per defensar-te en aquest idioma i fer-te entendre als països on es parla. Gaudeix del curs i deixa't anar. A càrrec de Núria Andrés.

// Del 16 de febrer al 17 de març, cada dimarts i dijous, de 9.30 a 11 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 25 €.

## // INTRODUCCIÓ AL XINÈS ■

T'agradaria començar amb unes nocions de parla i iniciar-te en la grafia xinesa? Apunta't a aquest curs introductor. T'encantarà! A càrrec de la Xuelin Wang.

// Del 5 d'abril al 5 de maig, cada dimarts i dijous, de 19 a 20.30 h, al Centre Sociocultural de la Part Alta. Preu: 25 €.

## // INTRODUCCIÓ AL PORTUGUÈS ■

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

// De l'11 d'abril a l'11 de maig, cada dilluns i dimecres, de 19 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 25 €.



## CUINA I GASTRONOMIA //

### // LA CUINA DE L'ARRÒS ■

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



// GRUP A: Del 3 al 17 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 6 al 20 d'abril, cada dimecres, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 38,50 €.

### **N** // POSTRES VEGANS SENSE SUCRE ■

Si t'agraden els dolços i postres però vols tenir una alimentació sana, aquest és el teu curs. Elaborarem diferents receptes sense sucres refinats i sense ingredients d'origen animal. Farem diferents receptes i les provarem totes, cal vindre amb gana! A càrrec de Nur Gaia.

// 15 i 18 de febrer, dilluns i dijous, de 15 a 17 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 22 €.

### **N** // TAPES VEGANES (noves receptes) ■

Noves receptes per fer una cuina ràpida, saludable i deliciosa sense ingredients d'origen animal. Elaborarem diferents receptes i les provarem totes. A càrrec de Nur Gaia.

// Dilluns 15 i dijous 18 de febrer, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 22 €.



## N // CUINA DE CULLERA ■



Si no saps com introduir les sopes i llegums a casa teva, aquest curs t'ajudarà. Descobrirem sopes, cremes i llegums, tant les més tradicionals com les més innovadores. A càrrec de Xavier Fabra, del restaurant la Quinta Forca.

// Dimarts 16 i 23 de febrer, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 35 €.

## N // MENJAR DE TOT SENSE ENGREIXAR-SE ■

Aprendrem com ha de ser un menú saludable i equilibrat que ens permeti perdre pes sense passar gana i sense eliminar cap tipus d'aliment. També elaborarem una llista de la compra perquè el rebost i la nevera ens ajudin en el nostre objectiu. A càrrec de conesedeSalud.

// Dimarts 23 de febrer, de 18.30 a 20.30 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 8,50 €.

## // PASTA I SALSSES ■



Vols aprendre a fer pasta fresca? Sempre tries la salsa bolonyesa com a salsa per acompanyar-la i vols aprendre a fer-ne d'altres i poder fer a casa plats gustosos i diferents? Aquest és el teu curs. A càrrec de Marc Curto.

// Dimecres 24 de febrer i 2 de març, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 32 €.

## N // LA CUINA DE PORC ■



Costella de porc confitada amb tomàquet, galta rostida amb vi ranci, suquet de mandonguilles, coca de llardons... si t'agraden aquests plats, t'agradarà aquest curs. En aquesta ocasió li farem mil i una coses al porc, recuperant aquest menjar tan nostre. A càrrec de Xavier Fabra, del restaurant la Quinta Forca.

// Dijous 25 de febrer, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 28,50 €.

## // LA CUINA DE LA TONYINA ■

La tonyina, un peix blau de sang freda i gran mida, és dels peixos amb millor reputació a nivell mundial i darrerament s'ha convertit en un dels plaers de la gastronomia marinera. En aquest curs aprendràs a realitzar plats freds i calents amb aquest producte tan preuat. A càrrec de Ferran Gimeno i Rubén Vega.



// Dimarts 1 de març, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 18,50 €.

## N // MONES DE PASQUA ■

Vols aprendre a fer-li la mona al teu fillol o fillola i sorprendre la teva família? En aquest taller aprendràs a realitzar les mones de pasqua més típiques: la tradicional i la de mantega, sense oblidar la de xocolata pels més llépols. Aprendrem a decorar-les amb crema de rovell d'ou, ganache, etc. A càrrec de Griselda Fosch.

// Dijous 3 i divendres 4 de març, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 32 €.

## N // CUINA AL BUIT ■

Curs d'iniciació a la cuina al buit domèstica on es realitzarà una introducció a les tècniques de conservació o cocció a baixa temperatura. Segur que et sorprèn i et dóna idees noves! A càrrec de Xavier Fabra, del restaurant la Quinta Forca.

// Dilluns 7 i 14 de març, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 35 €.

## // LA CUINA DEL BACALLÀ ■

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

// Dimarts 8 i 15 de març, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 28,50 €.



## // SUQUETS ■



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

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

## // PIZZES, FOCACCIES I CALZONES ■



Si ets un apassionat de la cuina italiana i vols conèixer les diferents farines i llevats, les diferents tècniques per pastar, fermentar i estirar per elaborar, pizzes, focaccies i calzones, anima't i apunta-t'hi! aquest és el teu curs. A càrrec de Marc Curto.

// **Dijous 10 i 17 de març**, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 32 €.

## **N** // CURS EXPRES DE PA I DOLÇOS SENSE GLUTEN ■



Has de menjar sense gluten? Et trobes millor quan no l'inclous a la teva dieta? Si estàs tip de buscar el pa i els dolços que més s'adeqüen a la teva manera de menjar, Quina millor solució pot haver-hi que fer-los amb les teves mans i al forn de casa? En aquest curs aprendrem a fer pa i dolços sense gluten: pa bàsic 100% fajol, Borondinsky, *Banana Bread*, pastissos de canyella i cardamom, pa de pessic, etc. En una sola tarda t'explicarem alguns dels secrets perquè puguis elaborar-los! Ah, i també aprofitarem per tastar-los! A càrrec de PanarresTGN.

// **Dimecres 30 de març**, de 18 a 20:30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 28,50 €.

## **N** // CUINA AMB CHARTREUSE ■

Qui diu que el Chartreuse és només un licor o un ingredient per la beguda de les festes de Tarragona? En aquest curs aprendrem a treure profit d'aquest licor d'herbes tan popular a la ciutat. Cuinarem aperitius, diferents plats i postres, tots amb l'essència del Chartreuse com a fil conductor, donant-los un toc molt especial. No t'ho perdís! A càrrec de Ferran Gimeno i Rubén Vega.

// **Dimarts 5 d'abril**, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 18,50 €.

## **N** // TENIM CONVIDATS! ■

Tens convidats i no saps què preparar? En aquest taller aprendràs a fer un menú complet per dinar i un altre per sopar. Aperitius originals, còctels i plats com mousse d'albergínia amb gelatina de tomàquets, cremes de temporada, fricandó de tonyina i unes postres molt sorprenents, entre d'altres. A càrrec de Concepció Bardají amb la col·laboració de Griselda Fosch.

// **Dijous 7 i 14 d'abril**, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 32 €.

## **N** // ENTREPANS SALUDABLES ■

Estàs cansat/ada de fer sempre l'entrepà d'embotit? En aquest curs elaborarem 10 tipus d'entrepans saludables, i no per això menys saborosos, que podrem menjar tant als esmorzars com als dinars o sopars, fent una degustació final. A càrrec de conese-deSalud.



// **Dimarts 12 d'abril**, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 11,75 €.

## **N** // CUINA DE TEMPORADA - CUINA DE PRIMAVERA ■

Comença el bon temps i cal aprofitar tots els productes que ens ofereix la temporada: s'elaborarà un menú degustació amb els productes que ens ofereix la terra durant aquesta estació: carxofa, pèsols, carbassó, espàrrecs, pebrots, etc; Plats que ens donaran idees per poder fer un bon dinar o sopar a la terrassa o al balcó. A càrrec de Ferran Gimeno i Rubén Vega.

// **Dimarts 19 d'abril**, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 18,50 €.

## **N** // CUINA BASCA ■

Els plats i aliments més típics de la gastronomia basca formen part d'aquest curs: el bacallà, el formatge idiazabal, el lluç, els pintxos més clàssics i els més moderns, etc. Aprendràs a fer plats per llepar-te els dits, on egin!. A càrrec de Marc Curto.



// **Dijous 21 i 28 d'abril**, de 17.30 a 19.30 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 32 €.

## N // PATÉS VEGETALS ■



En aquest curs s'elaboraran diferents patés vegetals per fer-los servir com aperitius en torradetes, entrepans, etc. A càrrec de coneseSalud.

// **Dimarts 26 d'abril**, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 11,75 €.

## +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 Menchón. Activitat del Campus Extens de la URV-Antena del Coneixement de Tarragona.

// **Dimarts 26 d'abril**, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Torreforta. Preu: 3 €

// **Dimecres 27 d'abril**, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Bonavista. Preu: 3 €

// **Dijous 28 d'abril**, de 17 a 18.30 h, visita conjunta al Celler Mas dels Frares de la URV.

## // APERITIUS ■



Els aperitius i snacks són els protagonistes en aquest curs, amb aliments molt diversos com la pasta fil·lo, pasta de full, gelatines, mousses, etc. Aprendre a preparar els aperitius més originals i saborosos per sorprendre la família i els amics, sense oblidar la presentació a càrrec de Griselda Fosch.

// **Dijous 5 i 12 de maig**, de 18 a 20 h, al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau. Preu: 32 €.

# I, A MÉS A MÉS



## // XERRADA

### 🌀 // ELS BARRIS DE TARRAGONA, 1985-2015 ■

Revisió dels principals esdeveniments i fites de la vida dels barris de Tarragona en els darrers 30 anys. A càrrec del Dr. Joan Josep Pujadas, catedràtic d'Antropologia a la URV. Activitat del Campus Extens de la URV-Antena del Coneixement de Tarragona.

// **Dissabte 12 de març**, a les 11 h, al Centre Cívic de Sant Salvador.

Preu: Gratuït.



## // EXPOSICIONS

### // MuOLiNtnÀrS+40. AAV Solimar.

CC LLVNT// del 18 de gener al 18 de febrer. Inauguració el 18 de gener a les 19.30h

### // EL FOTÒGRAF CONVIDAT 2015

CC BVST// de l'1 al 15 de febrer

CC TRFT// del 22 de febrer al 7 de març

CC SANSÀ// de l'11 al 25 d'abril

### 🌀 // SAL A L'ADN. Sergi Margalef, fotògraf.

Col·labora: Museu d'Història de Cambrils.

CC TRFT// de l'1 al 15 de febrer

CS PA// del 22 de febrer al 7 de març

CC BVST// de l'11 al 25 d'abril

CC SPISP// del 2 al 16 de maig

CC SANSÀ// del 23 de maig al 6 de juny





**// EXPOSICIÓ FOTOGRÀFICA SOBRE LES MINORIES ÈTNIQUES XINESES – TIBET.** Associació d'Estudiants Xinesos de la URV i l'Associació de Dones Xineses de Catalunya



**CS PA//** de l'1 al 15 de febrer  
**CC BVST//** del 22 de febrer al 7 de març  
**CC SANSA//** del 14 de març al 4 d'abril  
**CC TRFT//** de l'11 al 25 d'abril  
**CC LLVNT//** del 2 al 16 de maig

**// L'ABECEDARI DE LA LLIBERTAT.** Associació del Poble Vell de Corbera d'Ebre.



**CC SPISP//** de l'1 al 15 de febrer  
**CC SANSA//** del 22 de febrer al 7 de març

**// “Tarraco: visió actual d'un argentí acabat d'arribar” AGUSTIN CAPDEVIELLE**



**CC SANSA//** de l'1 al 15 de febrer  
**CC SPISP//** del 22 de febrer al 7 de març  
**CC LLVNT//** del 14 de març al 4 d'abril

**// FRAGMENTS D'EGIPTE. A càrrec d'Èric Kirby**



**CC LLVNT//** Del 22 de febrer al 7 de març  
**CS PA//** Del 14 de març al 4 de abril

**// ELS BARRIS DE TARRAGONA (1969 – 2015). Centre Cívic de Sant Salvador**

**CC SANSA//** Del 7 al 12 de Març

**// EL BALCÓ DEL MEDITERRANI.** Exposició fotogràfica de Rosa Mari Gabriel

**CC TRFT//** Del 14 de març al 4 de abril  
**CC SPISP//** De l'11 al 25 d'abril  
**CS PA//** Del 2 al 16 de maig  
**CC BVST//** Del 23 de maig al 6 de juny

**// PEL FORAT DEL PANY.** Exposició de pintures a càrrec d'Ymara Cepero.

**CS PA//** De l'11 al 25 d'abril

**// V CONCURS DE PINTURA RÀPIDA DE LA XARXA DE CENTRES CÍVICS**

**IMET//** del 9 al 31 de maig. Av. Ramon i Cajal, 70

**// EXPOSICIÓ DE PINTORS LOCALS I AMICS DEL BARRI DE BONAVISTA**

**CC BVST//** del 2 al 16 de maig

**// EXPOSICIÓ DE PINTURA A L'OLI.** Centre Sociocultural de la Part Alta. Curs 2015-2016

**CS PA//** del 23 de maig al 6 de juny

**// EXPOSICIÓ DE PINTURA de l'Associació d'amics de la pintura de Sant Salvador. Curs 2015-2016**

**CC SANSA//** del 2 al 16 de maig

## PRIMAVERA CULTURAL



Esteu pendents de la programació de la Primavera Cultural de la xarxa de centre cívics, la qual es durà a terme del 18 d'abril al 15 de maig. Hi podreu trobar:

- Concurs de pintura ràpida, el 30 d'abril
- Concurs d'Instagram
- Instawalk
- Sortides culturals
- Exposicions
- Sant Jordi
- Contacontes
- Cursos i Tallers....



## // INFORMACIÓ I SUPORT A LA INSCRIPCIÓ

**Inscripcions del 13 al 31 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.**

**A les activitats infantils s'aplicarà un 50% de descompte si es disposa del Carnet dels Tarraconins.**

Durant les festes de Setmana Santa (del 18 al 28 de març) no es realitzarà cap curs.

En el cas que els materials vagin a banda s'hauran d'abonar el dia que comença el taller, exceptuant els tallers de pintura, dibuix i restauració de mobles, el cost dels quals dependrà de la peça a treballar.

A les persones que facin cursos d'idiomes i el curs "Conèixer i controlar l'estrès i l'ansietat", se'ls hi lliurarà un certificat d'assistència en cas d'haver assistit a un mínim del 80 % de les classes.

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

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

## // SUSPENSÍO I ANUL·LACIÓ D'ACTIVITATS

La Conselleria de Joventut, Centres Cívics i 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.



[centrescivics.tarragona.cat](http://centrescivics.tarragona.cat)



[www.facebook.com/CentresCivicsTarragona](http://www.facebook.com/CentresCivicsTarragona)



[www.instagram.com/centrescivicstgn](http://www.instagram.com/centrescivicstgn)  
@CentresCivicsTGN

Etiqueta les teves fotos amb  
#CentresCivicsTGN



HIVERN / PRIMAVERA

D.L.: T 1744-2015