



FAN X TU

PRI MA VE RA

**DEL 21 DE MARÇ
AL 22 DE JUNY**

ACTIVITATS GRATUÏTES

Informació i inscripcions
a partir del 14 de març a
www.tarragona.cat/centrescivics







CONTINGUTS

LUDOTEQUES	3
ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA	4
EXPOSICIONS	6
CURSOS I ACTIVITATS	8
Infantils i familiars	8
Expressió artística	14
Salut i benestar	19
Ecologia i sostenibilitat	26
Fes-t'ho tu mateix	30
Xerrades	37
Sortides	41
Cuina i gastronomia	46
INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS	56
UN DISSENY INCLUSIU, 100% SOCIAL	58

LUDOTEQUES

de la Xarxa de Centres Cívics de Tarragona

Les ludoteques són un servei municipal que ofereix la Xarxa de Centres Cívics adreçat a infants de 0 a 12 anys i a les seves famílies. Hi podràs trobar diferents racons de joc, joguines, bon ambient i tot allò que necessites per passar-t'ho molt bé!

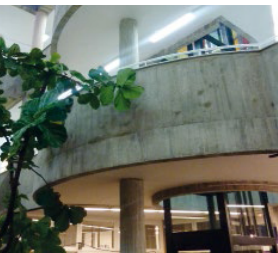
-  **Ludoteca del Centre Cívic de Bonavista**
De dilluns a divendres, de 17 h a 19.30 h
-  **Ludoteca de la Part Alta - Escola Lestonnac**
De dilluns a divendres, de 17.30 h a 19.15 h
 Col·legi Lestonnac - Tarragona
ORDRE DE LA COMPANYIA DE MARIA N.S.
-  **Ludoteca del Centre Cívic de Sant Salvador**
De dilluns a divendres, de 16.30 h a 19 h
-  **Ludoteca del Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau**
De dilluns a divendres, de 16.45 h a 19.15 h
-  **Ludoteca del Centre Cívic de Torreforta**
De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h
-  **JUG0teca del Centre Cívic Llevant** 
Cada dissabte, d'11 h a 13 h

A més a totes les ludoteques pots gaudir del servei de **LUD0préstec**, informa-te'n al web www.tarragona.cat/centrescivics, a qualsevol ludoteca de la xarxa o a la **JUG0teca de Llevant**.

ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA



Tots els centres cívics disposen de zona wifi



C/ Onze, 13 - 43100 Bonavista

Telèfon: **977 550 231**

A/e: ccbonavista@tarragona.cat

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



C/ Major, s/n - 43007 Monnars

Telèfon: **977 506 469**

A/e: ccllevant@tarragona.cat

Horaris (hivern): de dilluns a divendres, de 9 a 21 h, i dissabte, de 10 h a 14 h



C/ Puig d'en Pallars, s/n - 43003 Part Alta

Telèfon: **977 221 009**

A/e: ccpartalta@tarragona.cat

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



Av. dels Pins, s/n - 43130 Sant Salvador

Telèfon: **977 521133**

A/e: ccssalvador@tarragona.cat

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



Camí del Pont del Diable, s/n - 43007 Sant Pere i Sant Pau - Telèfon: **977 200 394**

A/e: ccsantpere@tarragona.cat

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



Pl. del Tarragonès, s/n - 43006 Torreforta

Telèfons: **977 550 229 - 977 550 235**

A/e: cctorreforta@tarragona.cat

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



EXPOSICIONS

	MARÇ	ABRIL	MAIG	JUNY			
 Centre Cívic Bonavista		del 5 al 24 d'abril "ENCAIXA LA DIVERSITAT I LA IGUALTAT" URV - Campus Extens	del 29 d'abril a l'11 de maig "T'HO EXPLIQUEM NOSALTRES PERQUÈ ELLES NO PODEN" Ajuntament de Tarragona, Conselleria de Feminismes i LGBTIQ+	del 16 al 29 de maig "CONEIXE'NS!" Projecte Actuart, Cooperativa Actua, SCCL	del 6 al 23 de juny "PIB: PRODUCTE INTERIOR QUE BATEGA" Fotografies d'Adrià Borràs		
 Centre Cívic Sant Salvador	del 14 al 24 de març "T'HO EXPLIQUEM NOSALTRES PERQUÈ ELLES NO PODEN" Ajuntament de Tgn, Conselleria de Feminismes i LGBTIQ+	del 28 de març al 18 d'abril "PINTURA DE PAISATGES" L'housain Ounasser	del 19 al 22 d'abril "EXPOSIS: activitats d'intervenció socioeducativa de l'IMSST amb infants, adolescents i famílies"	del 25 d'abril al 8 de maig "CONEIXE'NS!" Projecte Actuart, Cooperativa Actua, SCCL	del 12 al 26 de maig "PIB: PRODUCTE INTERIOR QUE BATEGA" Fotografies d'Alba Rodríguez	del 30 de maig al 12 de juny "AMICS DE LA PINTURA DE SANT SALVADOR"	del 13 al 23 de juny "ENCAIXA LA DIVERSITAT I LA IGUALTAT" URV - Campus Extens
 Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau		del 29 de març al 18 d'abril "CONEIXE'NS!" Projecte Actuart, Cooperativa Actua, SCCL	del 25 d'abril al 8 de maig "PIB: PRODUCTE INTERIOR QUE BATEGA" Fotografies d'Àngel Ullate	del 17 de maig al 7 de juny "ENCAIXA LA DIVERSITAT I LA IGUALTAT" URV - Campus Extens	del 13 al 23 de juny "T'HO EXPLIQUEM NOSALTRES PERQUÈ ELLES NO PODEN" Ajuntament de Tarragona, Conselleria de Feminismes i LGBTIQ+		
 Centre Cívic Torreforta		del 28 de març al 18 d'abril "PIB: PRODUCTE INTERIOR QUE BATEGA" Fotografies d'Alba Rodríguez	del 28 d'abril a l'11 de maig "ENCAIXA LA DIVERSITAT I LA IGUALTAT" URV - Campus Extens	del 17 de maig a l'1 de juny "T'HO EXPLIQUEM NOSALTRES PERQUÈ ELLES NO PODEN" Ajuntament de Tarragona, Conselleria de Feminismes i LGBTIQ+	del 6 al 19 de juny "CONEIXE'NS!" Projecte Actuart, Cooperativa Actua, SCCL		

INFANTILS I FAMILIARS

MENUTS – ESPAI FAMILIAR DE 0 A 3

Amb aquest servei, la Xarxa de Centres Cívics us vol oferir l'oportunitat de gaudir d'un espai familiar on els nadons poden gaudir i desenvolupar-se a través del joc, a més de ser un espai socialitzador i d'intercanvi d'experiències entre les famílies que hi assisteixen. L'equip especialitzat de la ludoteca us orientarà en tot moment i us acompanyarà!

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 24 de març al 26 de maig: cada dijous, de 9.45 h a 11.45 h



SEVILLANES PER A INFANTS **N**

En aquest curs de sevillanes, els infants no només gaudiran d'aquest art, sinó que podran començar a desenvolupar la seva elasticitat, coordinació i memòria, a més d'interactuar de manera divertida amb altres infants. Aprendran a conèixer tots els passos bàsics per poder iniciar-se en aquest ball andalús. A càrrec de Victoria Latorre, en col·laboració amb l'Associació Cultural Amigos de Andalucía.

Centre Cívic Sant Salvador

Del 24 de març al 16 de juny: cada dijous, de 17.30 h a 18.30 h

ESPAI DE TEATRE INFANTIL **N**

Espai per a l'expressió escènica on es treballaran les emocions i es realitzaran exercicis per a la creació de divertides peces teatrals a partir del joc. Els infants tindran l'oportunitat de transitar per diverses disciplines de les arts escèniques. Activitat dirigida a infants de 10 a 12 anys. A càrrec del grup de teatre de joves de l'Associació Ariadna.

Centre Cívic Sant Salvador

Del 26 de març al 18 de juny: cada dissabte, de 10.30 h a 11.30 h

TARRAGONA URBAN HUNT: GIMCANA EN FAMÍLIA



Tarragona Urban Hunt és una activitat participativa dissenyada especialment per al públic familiar. Consisteix en resoldre reptes i enigmes mentre passegeu per la Part Alta, de manera que anireu descobrint el patrimoni, la història i les tradicions de Tarragona. El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites. A càrrec d'Ítinere.

Dissabte 9 d'abril, a les 11 h

TALLER DE CAIXES NIU



Coneixereu què són les caixes niu, com funcionen i quines espècies d'ocells les poden utilitzar. Per a famílies amb infants a partir de 5 anys. A càrrec de l'Associació Aurora.

♥ Centre Cívic Bonavista

Dimarts 19 d'abril, de 18 h a 19 h

CONTACONTES TARRAQUANINS: Goteta, l'última gota d'aigua



La Goteta és una gota d'aigua que sempre arriba tard. Un dia s'adorm tant que, quan arriba, ja no hi ha ningú, han marxat sense ella i no té cap pista d'on són les seves amigues. Ella s'espanta molt perquè no vol ser l'última gota. Ella el que vol és viatjar pel món amb les altres gotes d'aigua, veure la terra mullada, nedar entre els peixos...

♥ Centre Cívic Bonavista

Dimecres 20 d'abril, a les 17.30 h

♥ Centre Cívic Sant Salvador

Dimecres 11 de maig, a les 17 h

TALLER DE MENJADORES PER A OCELLS



Porteu material que es pugui reutilitzar (ampolles de plàstic, bastonets de menjar oriental...) i construïreu les vostres menjadores d'ocells per penjar a casa. Per a famílies amb infants a partir de 5 anys. A càrrec de l'Associació Aurora.

♥ Centre Cívic Bonavista

Dimarts 26 d'abril, de 17.30 h a 19 h

FESTES D'ANIVERSARI INFANTILS SALUDABLES



Treballareu diferents elements que poden formar part d'una taula d'aniversari i implicareu la canalla en la seva realització. Fareu receptes saludables amb una important presència de la fruita, que presentareu en un format atractiu i vistós. Per a famílies amb infants a partir de 5 anys. A càrrec d'Alba Molas.

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

Dissabte 7 de maig, de 10.30 h a 12.30 h

TALLER DE CONSUM CONSCIENT



A través de petits jocs, experiments i reflexions, aprendreu com l'inconscient té un paper molt important a l'hora de prendre decisions de compra. Per a famílies amb infants a partir de 4 anys. A càrrec d'El Far Cooperatiu.

♥ **Centre Cívic Bonavista**

Dimarts 10 de maig, de 17.30 h a 19.30 h

CREA EL TEU PROPÍ EMBOLCALL AMB CERA D'ABELLES



Creareu un embolcall alimentari fet amb tela de cotó i cera d'abella. Descobrireu recursos sostenibles per a la gestió alimentària per facilitar la transició en l'eliminació dels materials d'un sol ús. Per a famílies amb infants a partir de 4 anys. A càrrec d'El Far Cooperatiu.

♥ **Centre Cívic Bonavista**

Dimarts 17 de maig, de 17.30 h a 19.30 h

PEDALADA LÚDICA



Veniu a gaudir d'un matí en bicicleta tot passejant pels voltants del centre cívic. Cal portar bicicleta de muntanya o similar. Nivell de dificultat: fàcil. A càrrec de L'Escamot SCCL.

♥ **Centre Cívic Llevant**

Dissabte 28 de maig, de 10 h a 13 h

EXPRESSIONI ARTÍSTICA

INICIACIÓ A L'AQUAREL·LA

Aprenderàs la tècnica de l'aquarel·la per aconseguir un resultat summament transparent, fresc i espontani. A càrrec de Dolors Barberan. Materials a càrrec de les persones participants.

♥ Centre Cívic Sant Salvador

Grup A: del 25 de març al 17 de juny:

cada divendres, de 10 h a 11.30 h

Grup B: del 21 de març al 13 de juny:

cada dilluns, de 18 h a 19.30 h



INTRODUCCIÓ A L'SKETCHING URBÀ

Plasma al teu quadern allò que t'interessa del teu voltant. Combinaràs dibuix i color, i aprendràs recursos útils per dibuixar l'exterior (en aquest taller, ens centrarem en llocs emblemàtics de la Part Alta de Tarragona). Practicaràs la perspectiva i el dibuix d'arquitectura, vehicles, vegetació i persones en moviment. A càrrec de Dolors Barberan.

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

Del 22 de març al 31 de maig: cada dimarts, de 18 h a 20 h

Materials a càrrec de les persones participants.

INICIACIÓ A LES SEVILLANES N

Aprenderàs els passos bàsics, el compàs, la tècnica i l'origen de les sevillanes, i passaràs una estona divertida gaudint d'aquest ball andalús. No t'ho perdis! A càrrec de Victoria Latorre, en col·laboració amb l'Asociación Cultural Amigos de Andalucía. (La classe del 22 de març serà una classe oberta, ja que s'emmarca en el Festival Sona Flamenc.)

♥ Centre Cívic Sant Salvador

De 22 de març al 14 de juny: cada dimarts,

de 19.30 h a 20.30 h

TALLER DE PINTURA A L'AIRE LLIURE

Aprofita la primavera tarragonina per pintar a l'aire lliure. Tant si vols iniciar-te en la tècnica pictòrica com si tens interès a millorar els teus coneixements, amb aquest curs t'oferim l'oportunitat de fer-ho de la mà de Maria Cristina Barral.

♥ Centre Sociocultural de la Part Alta

Del 23 de març a l'1 de juny: cada dimecres, de 15.30 h a 17 h
Materials a càrrec de les persones participants

CLUB DE LECTURA: LITERATURA DE DONES PER ENTENDRE EL MÓN

Llegirem i comentarem obres de temàtica feminista escrites per dones. Compartirem i aprendrem sobre literatura i de les persones que ens envolten. En col·laboració amb la Biblioteca Pepita Ferrer.

♥ Centre Cívic Torreforta

Del 24 de març al 16 de juny: cada dijous, de 19 h a 20 h

CAIXÓ FLAMENC

Taller en el qual aprendràs a familiaritzar-te amb l'instrument. Treballaràs la sonoritat, la tècnica i el coneixement de patrons moderns; relacionaràs la teoria amb la pràctica que aniràs treballant; aconseguiràs independència de les mans; etc. Cal portar caixó. A càrrec de Jaime Camilo Villalón, en col·laboració amb l'Asociación Cultural Amigos de Andalucía.

♥ Centre Cívic Sant Salvador

Del 24 de març al 16 de juny: cada dijous, de 19.30 h a 20.30 h

SCRAPBOOKING

Coneix les tècniques de l'*scrapbooking* i posa-les en pràctica. Podràs fer dos treballs personalitzats diferents: un àlbum Pop Up i un bullet journal. A càrrec de Sònia Martínez, d'AmbArt. Materials a càrrec de les persones participants.

♥ Centre Cívic Torreforta

De l'1 d'abril al 27 de maig: cada divendres, de 18.30 h a 20.30 h

Preu: 25€ a abonar el primer dia de curs

GÒSPEL

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

♥ Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

De l'1 d'abril al 10 de juny: cada divendres, de 17.30 h a 19 h

TERRA, AIGUA I FOC: TALLER DE CERÀMICA

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

♥ Centre Cívic Llevant

Dissabtes 7 i 21 de maig, de 10 h a 13 h

SALUT I BENESTAR

KUNDALINI IOGA

Mitjançant tècniques de respiració senzilles, aprendràs a desbloquejar tensions corporals i a augmentar la salut i la vitalitat mitjançant la consciència de la unitat entre cos i ment.

♥ Centre Cívic Llevant

Del 21 de març al 15 de juny: cada dilluns i dimecres, d'11 h a 12.15 h. A càrrec de Mònica Burgaleta.

♥ Centre Cívic Sant Salvador

Grup A: del 22 de març al 14 de juny: cada dimarts, de 9.30 h a 10.45 h. A càrrec de Mònica Burgaleta.

Grup B: del 24 de març al 16 de juny: cada dijous, de 9.30 h a 10.45 h. A càrrec de Mònica Burgaleta.

♥ Centre Cívic Torreforta

Del 23 de març al 22 de juny: cada dimecres, de 18 h a 19.15 h
A càrrec d'Anna Garrido.

TXIKUNG

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

♥ Centre Cívic Torreforta

Del 22 de març al 21 de juny: cada dimarts,
de 19.30 h a 20.30 h

DEFENSA PERSONAL

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

♥ Centre Cívic Bonavista

Del 23 de març al 15 de juny: cada dimecres,
de 19.30 h a 20.30 h

GINNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

La gimnàstica hipopressiva treballa el to natural del múscul abdominal més profund. Contraindicat per a persones amb hipertensió o cardiopaties. A càrrec de Maria Dalmau.

♥ Centre Cívic Llevant

Grup A (iniciació): del 23 de març al 15 de juny: cada dimecres, de 16.30 h a 17.15 h

Grup B (continuitat): si ja has fet el curs de gimnàstica abdominal hipopressiva i vols avançar, t'oferim aquest segon nivell. Del 23 de març al 15 de juny: cada dimecres, de 15.30 h a 16.15 h

♥ Centre Cívic Sant Salvador

Grup C (iniciació): del 25 de març al 17 de juny: cada divendres, de 15.30 h a 16.15 h



PILATES

Fer exercici amb el mètode pilates ens ajuda a estirar, enfortir i equilibrar el cos mitjançant el control físic i mental. També ens permet mantenir una millor postura, aconseguir un moviment més fàcil i elegant, millorar la flexibilitat i l'agilitat, i també alleujar el mal d'esquena. A càrrec de Laura Gené.

Centre Cívic Bonavista

Del 25 de març al 17 de juny: cada divendres, de 9.30 h a 10.30 h

IOGA PER A TOTHOM

Trenquem les barreres de la diversitat oferint un ioga adaptat a totes les necessitats. Integració, sociabilització i pràctica d'aquesta disciplina que connecta cos i ment. A càrrec d'Ana Rodríguez i amb la participació de la Fundació Onada.

Centre Cívic Torreforta

Del 23 de març al 22 de juny: cada dimecres, de 10.30 h a 12 h

INFUSIONS REMEIERES

Les infusions són una manera d'extreure les propietats de les plantes, senzilles i agradables de prendre; però també és interessant saber com elaborar-les i quines mescles es poden preparar. A càrrec de La Silvestrina.

Centre Cívic Bonavista

Dimarts 5 d'abril, de 18 h a 19.30 h

ALQUÍMIA DE PRIMAVERA

La primavera és l'estació de les oportunitats. L'aprofitarem per analitzar els efectes que té aquesta estació en el nostre organisme, donarem consells per enfortir les nostres defenses i elaborarem diferents preparats per aconseguir-ho. A càrrec de La Silvestrina.

Centre Cívic Sant Salvador

Dijous 19 de maig, de 18 h a 20.30 h

TALLER D'ACOMPANYAMENT EMOCIONAL: VIURE EL DIA A DIA SENSE ANGOIXES

A la vida tenim experiències de tota mena. Quan són positives, ens sentim bé. Però què ens passa quan ens enfrontem a experiències no tan positives? La vida no està exempta de dificultats, i gestionar adequadament el que sentim ens permetrà donar una resposta apropiada a les situacions en les quals ens trobem diàriament. A càrrec de la doctora M. José Serrano, en col·laboració amb el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya.

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Grup A: del 25 d'abril al 16 de maig: cada dilluns, de 9.30 h a 11 h

Centre Cívic Torreforta

Grup B: del 18 de maig al 8 de juny: cada dimecres, de 18 h a 19.30 h

TALLER DE MENSTRUACIÓ CONSCIENT I SOSTENIBLE

A través de diferents dinàmiques, expressarem les nostres experiències mensuals, construirem coneixement col·lectiu tot desmuntant mites i coneixerem alternatives sostenibles de gestió del signat. A càrrec d'El Far Cooperatiu.

Centre Cívic Bonavista

Dimarts 24 de maig, de 17.30 h a 19.30 h

DONES I PLANTES MEDICINALS

Conèixer-nos ens ajuda a entendre qui som i a escoltar els senyals o símptomes del nostre cos, posar-hi remei de forma natural i sentir-nos sanes. Aprendre com podem regular dolors o afeccions relacionades amb la ginecologia natural. A càrrec de La Silvestrina.

Centre Cívic Torreforta

Dijous 26 de maig, de 17.30 h a 20.30 h

ECOLOGIA I SOSTENIBILITAT

HORT URBÀ

Tens lliure un espai petit i vols aprofitar-lo per plantar-hi un hort? En aquest taller t'ensenyarem tot el que necessites saber per fer-ho: les eines, els planters de cada temporada, quan es cullen els fruits... A càrrec de l'Associació Aurora.

Centre Cívic Bonavista

Dijous 24 de març, de 17.30 h a 19 h

VA DE GATS: ENTÉN EL TEU GAT

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

Centre Cívic Llevant

Divendres 25 de març, de 18 h a 19.30 h

VA DE GOSSOS: JOCS D'ESTIMULACIÓ MENTAL PER A GOSSOS

Aprenderàs i posaràs en pràctica amb el teu gos diferents jocs per estimular-li la ment. El treball cognitiu l'ajudarà a evitar problemes d'estrès. A càrrec de Patricia Gonçalves.

Centre Cívic Llevant

Dissabte 2 d'abril, de 10 h a 11.30 h

SOCIALITZACIÓ DE CADELLS

Formació pràctica en la qual aprendràs quines són les millors conductes. Es mostraran i s'explicaran comportaments alternatius a les conductes indesitjades, i es donaran indicacions i pautes per calmar els cadells en situacions que no saben gestionar. A càrrec de Patricia Gonçalves.

Centre Cívic Sant Salvador

Dissabte 23 d'abril, de 10 h a 11 h (amb el cadell)

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

Aprendràs tècniques per comunicar-te amb la teva mascota, treballar l'obediència bàsica, així com resoldre els problemes de conducta més habituals. A càrrec de Patricia Gonçalves.

♥ Centre Cívic Sant Salvador

Sessió teòrica: divendres 6 de maig: de 17.30 h a 19 h
(sense el gos)

Sessió pràctica: dissabte 7 de maig: de 10 h a 11.30 h
(amb el gos)

APRENDRE A ANAR EN BICICLETA N

Mitjançant el mètode “Una bici más”, aprendràs anar en bicicleta i a resoldre qualsevol incident que et puguis trobar durant el trajecte. Adreçat a persones que no saben anar en bicicleta o que volen millorar la seva tècnica. A càrrec de L'Escamot, SCCL.

♥ Centre Cívic Llevant

Del 7 al 21 de maig, cada dissabte, de 10 h a 12 h

COM FEM UN BON ÚS DEL PATINET I RUTA URBANA N

T'explicarem quines són les pautes a seguir per fer un bon ús del patinet elèctric. Parlarem de què significa ser ciutat 30 i quina normativa comporta, repassarem els conceptes i les maniobres bàsiques per circular de manera segura i resoldrem els dubtes que puguin anar sorgint. Un cop finalitzada l'explicació, proposem una sortida amb patinet per la nostra ciutat per detectar i practicar els conceptes detallats anteriorment. A càrrec de L'Escamot, SCCL.

♥ Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dissabte 4 de juny, de 10 h a 13 h

BENESTAR I ALIMENTACIÓ DE LA TEVA MASCOTA

Formació teòrica sobre pautes i consells per tenir cura del teu animal domèstic: alimentació casolana vs. comercial, vacunacions, transport sense estrès, etc. A càrrec de Patricia Gonçalves.

♥ Centre Cívic Sant Salvador

Divendres 10 de juny, de 18 h a 19.30 h

FES-T'HO TU MATEIX

TALL I CONFECCIÓ

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

♥ Centre Cívic Llevant

Del 22 de març al 17 de maig: cada dimarts, de 9.30 h a 12.30 h

TALLER DE COSTURA: *UPCYCLING* **N**

Taller de reciclatge de peces de roba. A partir de peces de roba de segona mà o velles, analitzaràs quines possibilitats de disseny poden tenir. Complementaràs la transformació amb passamaneries, gomes, etc. A càrrec d'Olivia Garzón.

♥ Centre Cívic Sant Salvador

Del 24 de març al 7 d'abril: cada dijous, de 9.30 h a 11.30 h

ESPELMES NATURALS I OLIS ESSENCIALS **N**

Aprenderàs a elaborar espelmes naturals artesanalment, utilitzant ingredients de base vegetal, olis, ceres i essències. Explicarem com podem treballar amb l'aromateràpia mitjançant les espelmes, quins olis essencials podem fer servir, com els podem combinar entre ells i quines propietats tenen. Cada participant farà la seva espelma personalitzada. A càrrec de La Silvestrina.

♥ Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dijous 21 d'abril, de 18 h a 20 h

TÈCNiques DE PATRONATGE DE PECES INFANTILS

En aquest taller et proposem aprendre a fer el patronatge, el tall, l'acoblament i la confecció de peces per a infants. A càrrec d'Olivia Garzón.

♥ Centre Cívic Llevant

Del 19 d'abril al 24 de maig: cada dimarts, de 18 h a 20 h

COSMÈTICA CREATIVA: CURA CORPORAL

Explicarem quins ingredients podem fer servir per protegir-nos, hidratar-nos i nodrir-nos de manera conscient i creativa, i com podem elaborar els nostres productes cosmètics naturals. Elaborarem un exfoliant corporal, una mantega corporal i un oli de massatge. A càrrec de La Silvestrina.

 **Centre Cívic Llevant**

Divendres 22 d'abril, de 9.30 h a 12 h

OLIS ESSENCIALS I HIDROLATS

Els olis essencials ens aporten moltíssims beneficis mitjançant l'aromateràpia o la seva aplicació en olis vegetals. Demostrarem, mitjançant un alambí professional, com s'extreuen, destil·larem plantes aromàtiques i veurem de ben a prop com s'obtenen els hidrolats i els olis essencials. A càrrec de La Silvestrina.

 **Centre Cívic Torreforta**

Dijous 28 d'abril, de 17.30 h a 20.30 h

TALLER DE MECÀNICA DE BICICLETES

Aprenderàs a reparar una punxada i substituir la càmera i el pneumàtic; ajustar la direcció, els frens mecànics i la transmissió; detectar el desgast de la cadena; substituir cables i fundes, i netejar i lubricar. També descobriràs els diferents models de frens. A càrrec de L'Escamot, SCCL.

 **Centre Cívic Llevant**

Divendres 29 d'abril, de 17.30 h a 20.30 h

SABONS ARTESANS A BASE D'OLIS

Si tens curiositat per saber fer els teus propis sabons, aquest és el teu curs. Aprenderàs a fer sabó a base d'olis. A càrrec de la Fundació Onada.

 **Centre Cívic Torreforta**

Dilluns 2 de maig, d'11 h a 13 h

COSMÈTICA CREATIVA: CURA FACIAL I CAPIL·LAR N

Mitjançant tècniques d'autoconeixença i d'identificació del tipus de pell i de cabell, sabràs com cuidar-te de manera personalitzada i segons les teves necessitats. Aprenderàs a utilitzar diferents ingredients naturals per poder crear els teus productes cosmètics. Elaboraràs una mascareta facial, un tònic i un xampú sòlid. A càrrec de La Silvestrina.

 **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

Dijous 5 de maig, de 17.30 h a 20 h

LLAR SALUDABLE

Taller pràctic en el qual donarem alternatives per a la neteja de la llar amb una proposta de canvi d'armari: substituïrem els productes convencionals per productes naturals. A càrrec de La Silvestrina.

 **Centre Cívic Llevant**

Divendres 13 de maig: de 9.30 h a 11.30 h

APPS PER NAVEGAR, DISSENYAR I COMPARTIR RUTES N

Vine a conèixer les aplicacions per a *smartphone* més comunes a l'hora de crear, seguir i compartir rutes a bici o a peu. A càrrec de L'Escamot, SCCL.

 **Centre Cívic Llevant**

Divendres 27 de maig, de 18.30 h a 20 h

TALLER DE MANTENIMENT DE PATINETS ELÈCTRICS N

En aquest taller farem un repàs dels aspectes més importants per al manteniment i la reparació d'un patinet elèctric. Aprendre a detectar i ajustar els problemes més comuns que podem patir, repararem una punxada i ajustarem el joc que apareix en la direcció. Parlarem dels diferents models de rodes que existeixen en el mercat i en quines característiques ens hem de fixar a l'hora d'adquirir un patinet. A càrrec de L'Escamot, SCCL.

 **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**

Dimecres 1 de juny, de 17.30 h a 20.30 h

SABONS ARTESANS A BASE DE GLICERINA



Si tens curiositat per aprendre a fer els teus propis sabons, aquest és el teu curs. Aprendràs a fer sabó a base de glicerina. A càrrec de la Fundació Onada.

♥ Centre Cívic Torreforta

Dilluns 13 de juny, d'11 h a 13 h



XERRADES

LA POR, SOLUCIÓ O PROBLEMA? PARLEM DE POR I ANSIETAT

A càrrec de la doctora M. José Serrano, en col·laboració amb el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya.

♥ Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dilluns 21 de març, de 18 h a 19.15 h

MITES SOBRE L'ALIMENTACIÓ



En col·laboració amb Benilde Domingo, dietista, nutricionista i referent en nutrició ABS.

♥ Centre Cívic Bonavista

Divendres 25 de març, d'11 h a 12.30 h

GESTIONAR LA SITUACIÓ ACTUAL AMB ELS ADOLESCENTS CONVIVENTS



A càrrec de Victoria García Masip, en col·laboració amb el Col·legi de Psicologia de Catalunya.

♥ Centre Cívic Torreforta

Dijous 7 d'abril, de 18 h a 19.15 h

LA RESILIÈNCIA: ENFORTIR-SE DAVANT L'ADVERSITAT N

A càrrec de Victoria García Masip, en col·laboració amb el Col·legi de Psicologia de Catalunya.

♥ **Centre Cívic Bonavista**
Dijous 21 d'abril, de 18 h a 19.15 h

COM POTS TENIR CURA DE LA TEVA SALUT EMOCIONAL: EINES PER GESTIONAR L'ESTRÈS N

En col·laboració amb Lídia Albareda, psicòloga i referent de l'ABS Tarragona Sant Salvador – Els Pallaresos.

♥ **Centre Cívic Sant Salvador**
Dijous 28 d'abril, de 18 h a 19 h

GRUP DE CRIANÇA EN POSITIU: DE 3 A 6 ANYS

En col·laboració amb Eva Bellés, psicòloga i referent de benestar emocional de l'ABS Bonavista – La Canonja.

♥ **Centre Cívic Bonavista**
Del 5 al 19 de maig: cada dijous, de 18 h a 19 h

DIVERSITAT SEXUAL I DE GÈNERE N

A càrrec del Dr. Jorge M. Dueñas, Professor i investigador del Dpt de Psicologia de la URV.

♥ **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**
Dimarts 17 de maig, de 18 h a 19.15 h

COM GESTIONEM ELS PENSAMENTS I LES EMOCIONS NEGATIVES?

A càrrec de la doctora M. José Serrano, en col·laboració amb el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya.

♥ **Centre Cívic Sant Salvador**
Dijous 16 de juny, de 18 h a 19.15 h



CONFIANÇA EN TEMPS DIFÍCILS

A càrrec d'Isamara Chiodini, en col·laboració amb el Col·legi de Psicologia de Catalunya.

♥ Centre Cívic Torreforta

Dijous 24 de març, de 18 h a 19.15 h

L'ALZHEIMER N

En col·laboració amb Eva Bellés, psicòloga i referent de benestar emocional de l'ABS Bonavista – La Canonja.

♥ Centre Cívic Bonavista

Dijous 7 d'abril, de 18 h a 19 h

PER QUÈ LA IRA ÉS UN VERÍ, MÉS PER A TU QUE PER A L'ALTRE? N

A càrrec de Victoria García Masip, en col·laboració amb el Col·legi de Psicologia de Catalunya.

♥ Centre Cívic Bonavista

Dijous 5 de maig, de 18 h a 19.15 h

SORTIDES

VISITA DE DIFICULTAT 0 ANELLA MEDITERRÀNIA



Coneixerem les peculiaritats, la flora i la fauna d'aquest entorn verd tan proper a la ciutat. El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites. A càrrec de l'Associació Aurora.

Divendres 25 de març, de 17.30 h a 18.30 h

TARRAGONA ROMANA EN ANGLÈS N

Visitarem la **maqueta** de la ciutat, les **muralles** romanes (exterior) més antigues de la península i descobrirem, entre els carrers actuals, el **fòrum provincial** i les recents excavacions del circ. Finalment, acabarem la visita a l'**amfiteatre** (exterior), situat vora la platja. El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites. A càrrec d'Itinere. Activitat en llengua anglesa.

Divendres 1 d'abril, a les 17.30 h

SORTIDA AMB GOSSOS PELS VOLTANTS DE MONNARS

N

Caminar amb els nostres gossos és una de les activitats que més ens hi uneixen. Per a ells és un fet habitual, juntament amb ensumar. Aquesta pràctica aporta beneficis per a la nostra salut i també per a la del gos. No et perdís aquesta oportunitat de millorar el vincle amb el teu gos. A més, aprofitarem per parlar d'aspectes de conducta i aprendre de flora i fauna, així com d'altres aspectes ambientals d'interès, que faran que gaudim tots plegats de l'activitat. A càrrec de Patricia Gonçalves i de l'Associació Aurora.

Centre Cívic Llevant

Dissabte 30 d'abril, de 10 h a 11 h

VISITA ALS VOLTANTS DEL PONT DEL DIABLE

Farem una ruta de baixa dificultat mentre coneixem la història i la biodiversitat de l'entorn. El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites. A càrrec de l'Associació Aurora.

Divendres 27 de maig, de 17.30 h a 19.30 h

TARRAGONA URBAN HUNT

N

La Tarragona Urban Hunt és una activitat participativa que consisteix a resoldre reptes i enigmes mentre passeges per la Part Alta, de manera que aniràs descobrint el patrimoni, la història i les tradicions de Tarragona. El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites. A càrrec d'Ilinere.

Dissabte 30 d'abril, a les 11 h

TARRAGONA MEDIEVAL

Descobreix com era la Tarragona del segle XIV, una ciutat singular on la vida quotidiana dels seus habitants discorria a l'ombra de dos poders sovint enfrontats: el de l'arquebisbe i el del rei. Aquest període de la història de Tarragona ha quedat oblidat i ofuscat per la Tàrraco romana. Tanmateix, es tracta d'una època molt documentada, plena de fets memorables i curiositats que anirem desgranant pels carrers de centre històric. El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites. A càrrec d'Ilinere.

Divendres 6 de maig, a les 17.30 h

RUTA CIRCULAR PEL BOSC DE LA MARQUESA **N**

Des de la platja arribarem fins a la punta de la Creueta per internar-nos al bosc de la Marquesa, on veurem el mas Grimau, la torre de la Móra, la cala Fonda i la cala de la Roca Plana. El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites. A càrrec de l'Associació Aurora.

Dissabte 21 de maig, dissabte de 10 h a 13.30 h

D'ON VE L'AIGUA QUE BEVEM? **N**

Com es gestiona l'aigua de la nostra aixeta? D'on ve? És potable? És prou saludable? I l'aigua bruta que surt de casa nostra, on va? Com es neteja abans de tornar-la al riu? Per saber de primera mà les respostes a aquestes i altres preguntes, no et pots perdre la visita a les instal·lacions d'Ematsa: visitarem el centre de control, els dipòsits generals i el laboratori; veurem l'exposició "Els camins de l'aigua" i la depuradora d'aigües residuals de Tarragona. El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites. A càrrec d'Ematsa.

Dissabte 11 de juny, de 10 h a 13.30 h

CATEDRAL DE TARRAGONA **N**

Visita guiada per conèixer a fons la catedral de la mà d'un guia que disposa de material gràfic que fa que aquesta visita sigui única: la façana, l'interior, les capelles, el bellíssim claustre i les millors obres del Museu Diocesà. El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites. A càrrec d'Itinere.

Divendres 3 de juny, a les 17.30 h

SORTIDA AL PONT DEL DIABLE, LA FONT DEL GARROT I ELS MASOS **N**

Ruta circular a peu que recorrerà el pont del Diable, passant per la font del Garrot, el mas Granell, el mas d'en Pastor i el mas dels Arcs o de l'Àngel. Es farà una explicació històrica del pont del Diable i dels diferents masos, i també es comentarà la biodiversitat lligada a aquesta zona forestal. El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites. A càrrec d'Àlex Benitez, de l'Associació Aurora.

 **Centre Cívic Sant Salvador**

Dissabte 11 de juny, de 10 h a 13 h

CUINA I GASTRONOMIA

EN UN PIM PAM: CUINA EXPRÉS

En aquest taller tot s'elabora a contrarellotge, s'empren trucs per guanyar temps i s'aprofiten alguns ingredients envasats per accelerar unes receptes igual d'interessants i saboroses que les de la cuina slow. A càrrec de Rocío Merino.

♥ Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dimarts 22 de març, de 18 h a 20 h

VERSIONANT LA CALÇOTADA **N**

Febrer i març, en terres tarragonines, són dates clau per anar de calçotada. I si li donem una volta al clàssic àpat i el transformem en un aperitiu o una coca? A càrrec d'Alba Molas, d'Una de postres.

♥ Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Divendres 25 de març, de 18.30 h a 21.30 h

APRÈN A DISSENYAR EL TEU MENÚ FAMILIAR **N**

Què faig per dinar? I per sopar? Donarem idees per planificar un menú fàcil, bo i saludable per a tota la família, treballant sobre una plantilla que et servirà per organitzar la setmana. Taller teoricopràctic a càrrec de Yolanda Anfrons, de ConeSedeSalud.

♥ Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dimarts 29 de març, de 18 h a 20 h

TÈCNIQUES: SUSHI INICIAL

Makis de tonyina, de salmó, de verdures, d'alvocat... Nigiris de salmó i tonyina, makis Califòrnia de llagostins, de salmó... En aquest taller veurem i portarem a la pràctica totes les tècniques més conflictives a l'hora de fer sushi: coure i condimentar l'arròs, enrotllar el maki... I molts més detalls que fan que aquest plat mereixi un taller per si sol. A càrrec de Rocío Merino.

♥ Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dijous 31 de març, de 18 h a 20 h

SENSE FRONTERES: SABORS ÀRABS N

En aquest taller, els sabors amb intensitat són els protagonistes, però a escena hi intervenen molts components i modalitats diferents dels de la nostra cultura. Falàfel, tagín, baklawa... Un passeig molt interessant que deixa empremta. A càrrec de Rocío Merino.

♥ Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dimarts 5 d'abril, de 18 h a 20 h

VARIAT DE PATÉS

Elaborarem diferents patés fàcils i gustosos que poden servir com a base per descobrir nous gustos i textures i poder-los servir tant en un berenar com en un sopar. A càrrec de Griselda Fosch.

♥ Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dimecres 6 d'abril, de 17.30 h a 19.30 h

PROTAGONISTA: EL CAFÈ N

A qui no li agrada el cafè? Doncs en aquest taller aprendrem a fer receptes i begudes amb aquest aliment, com ara un pastís, una crema... A càrrec de Griselda Fosch.

♥ Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dimecres 20 d'abril, de 17.30 h a 19.30 h

ESMORZARS DELICIOSOS I SALUDABLES N DIGNES DE FOTO

Prepararem esmorzars pràctics, sans i nutritius per a tota la família. Farem receptes saludables que ens entraran molt bé pels ulls i, el més important, seran molt nutritives! A càrrec de Yolanda Anfrons, de ConeSedeSalud.

♥ Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dimarts 26 d'abril, de 18 h a 20 h

SENSE FRONTERES: SABORS NIPONS

Ens introduïrem en algunes receptes nipones tradicionals que tenen molt bona rebuda en el paladar occidental. Coccions breus, sabors exòtics, tècniques estimulants i versàtils: ramen, tataki i més! Ens hi acompanyes? A càrrec de Rocío Merino.

 **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**
Dijous 28 d'abril, de 18 h a 20 h

SENSE FRONTERES: CUINA ITALIANA

Prendrem l'essència de la cuina italiana més representativa i característica per elaborar un menú digne de la Piazza San Marco o la Via Veneto: uns bons raviolis amb pasta fresca, unes postres mítiques més enllà del tiramisú... A càrrec d'Alba Molas, d'Una de postres.

 **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**
Dimecres 4 de maig, de 18 h a 21 h

APERITIUS PER SORPRENDRE

Volem que el pica-pica deixi de veure's com quelcom prohibitiu i poc saludable. És per això que us presentarem quatre elaboracions saludables, delicioses i sorprenents per no parar de picar! A càrrec d'Alba Molas, d'Una de postres.

 **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**
Dilluns 9 de maig, de 18.30 h a 20.30 h

TÈCNIQUES: MANEIG DE GANIVETS

Vols aprendre a fer anar els ganivets de cuina com un autèntic professional? En aquest taller te'n desvelarem els secrets i els usos. A càrrec de Rocío Merino.

 **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**
Dimecres 11 de maig, de 18 h a 20 h

SOPES I CREMES FREDES

Amb l'arribada del bon temps, les sopes i les cremes fredes són una bona opció per menjar verdures de manera refrescant i que ens ajuda a combatre les altes temperatures. No et conformis només amb el gaspatxo! A càrrec de Concepció Bardají.

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

Dilluns 16 de maig, de 17.30 h a 19.30 h

CUINA OVOLACTOVEGETARIANA N

En aquest taller demostrarem que la carència d'animals sacrificats per alimentar-nos no implica falta de sabor ni de gràcia. Cada una de les quatre propostes té molts misteris, secrets i matisos, a més d'oferir una versatilitat molt àmplia i un autèntic sabor. A càrrec de Rocío Merino.

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

Dijous 19 de maig, de 18 h a 20 h

TUPPER-IDEES N

T'ensenyarem a fer carmanyoles variades i nutritives que et permetran continuar gaudint d'una alimentació equilibrada estalviant temps i diners. A càrrec de Yolanda Anfrons, de ConeSedeSalud.

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

Dimarts 24 de maig, de 18 h a 20 h

FINALS DOLÇOS: POSTRES DE PROFESSIONAL N

Farem un viatge cap a diferents tècniques i trucs, amb la intenció que coneguis secrets i maneres de fer dels professionals. Hi apareixeran bescuits, cremosos, fruita, maridatges perfectes, elaboracions fredes i amb cocció... Tres postres per llepar-nos els dits! A càrrec de Rocío Merino.

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

Dijous 26 de maig, de 18 h a 20 h

ENS N'ANEM DE PINTXOS: PA INCLÒS! N

Manllevem temporalment aquesta tradició culinària del nord d'Espanya i ens n'anem de pintxos! Quatre propostes diferents que seran l'excusa perfecta per fer un pa exprés per treure's el barret. A càrrec d'Alba Molas, d'Una de postres.

♥ Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dilluns 30 de maig, de 18 h a 21 h

PROTAGONISTA: L'ARRÒS N

L'arròs és font infinita de matisos i admiradors. Elaborarem tres plats amb tres varietats diferents d'arròs i que reclamen tres tècniques de cocció diferents. Farem multitud de procediments que incorporen verdures, carns, peixos i marisc... i que ens delectaran el paladar. A càrrec de Rocío Merino.

♥ Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dijous 2 de juny, de 18 h a 20 h

SOPARS RÀPIDS A LA FRESCA N

Arriba l'època en què ja no volem ni sentir a parlar d'engegar el forn i els fogons... només el que sigui just i necessari! Aquí us ensenyarem tres receptes majoritàriament vegetarianes per a uns sopars lleugers, fresquets i saludables. A càrrec d'Alba Molas, d'Una de postres.

♥ Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dimecres 8 de juny, de 18 h a 20 h



INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

Les inscripcions es poden fer a partir del 14 de març al web <http://centrescivics.tarragona.cat>

Totes les activitats són gratuïtes, però algunes d'elles requereixen una despesa de material que anirà a càrrec de la persona participant (iniciació a l'aquarel·la, introducció a l'Sketching urbà, taller de pintura a l'aire lliure i scrapbooking).

Als cursos de CUINA I GASTRONOMIA, només es permetrà un màxim de 3 inscripcions per persona.

Durant la Setmana Santa, de l'11 al 18 d'abril, no es realitzarà cap curs ni taller.

Les places s'adjudicaran per rigorós ordre d'inscripció i són de caràcter nominal. Si no podeu assistir al curs, feu-ho saber a través de correu electrònic (centrescivics@tarragona.cat) per poder assignar la vostra plaça a la següent persona de la llista d'espera.

La programació de CURSOS I ACTIVITATS està adreçada a persones majors de 18 anys, excepte les de l'apartat INFANTILS I FAMILIARS, a les quals poden assistir un infant amb un adult en el cas de les activitats familiars o un infant si és una activitat infantil.

L'Ajuntament no es fa responsable del material ni dels objectes personals que els assistents disposin a l'espai on es faci el taller.

SUSPENSÍO I ANUL·LACIÓ D'ACTIVITATS

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

En cas que alguna activitat no es pugui dur a terme (restriccions covid-19, mal temps...), es decidirà en cada cas concret si s'anulla, si es fa en format virtual o si es reprograma per a un altre dia.

NORMATIVA COVID

- Amb motiu de les restriccions que hi pugui haver derivades de la pandèmia de la covid-19, totes les activitats s'hauran de realitzar seguint les mesures de prevenció i seguretat vigents.
- S'hauran d'atendre en tot moment les indicacions del personal municipal o de qui imparteixi el curs o taller.
- Si creus que pots tenir símptomes compatibles amb la covid-19, queda't a casa per responsabilitat.

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



La imatge gràfica d'aquest programa d'activitats de la Xarxa de Centres Cívics és el resultat de la creativitat i la passió de les persones que formen part de La Torreia, l'Estudi Creatiu i de Disseny, iniciativa de la Fundació Topromi (de la Fundació Catalunya-La Pedrera) i de la cooperativa El Far. La Torreia uneix el disseny gràfic amb la transformació social, ja que potencia l'originalitat en el pensament i en l'expressió de les persones amb diversitat funcional.

La proposta creativa gira al voltant de la idea que **els Centres Cívics fan barri**, creen comunitat i estableixen una xarxa entre veïns i veïnes.



**UN DISSENY
INCLUSIU,
100% SOCIAL**





centrescivics.tarragona.cat



www.facebook.com/CentresCivicsTarragona



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

Etiqueta les teves fotos amb: #CentresCivicsTGN #FanXTU