



TAR DOR 2021

DEL 13 D'OCTUBRE
AL 17 DE DESEMBRE

ACTIVITATS GRATUÏTES

Informació i inscripcions
a partir de l'1 d'octubre a
www.tarragona.cat/centrescivics

FAN  TU



CONTINGUTS

ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA 6

LUĐOTEQUES 8

EXPOSICIÓ 10

ET PROPOSEM... 11

CURSOS I ACTIVITATS 12

Infantils i familiars 12
Expressió artística 15
Salut i benestar 16
Ecologia i sostenibilitat 22
Fes-t'ho tu mateix 24
Idiomes i llengües 27
Aules d'informàtica 32
Cuina i gastronomia 34

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS 37

UN DISSENY INCLUSIU, 100% SOCIAL 40

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

N Novetat

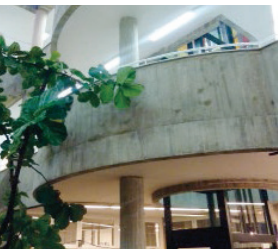
 Activitat infantil

 Activitat familiar

 Activitat Virtual



ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA



C/ Onze, 13 - 43100 Bonavista (Tarragona)
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 (Tarragona)
Telèfon: **977 506 469**
A/e: ccllevant@tarragona.cat
Horaris (hivern): de dilluns a divendres, de 9 a 21 h



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



Tots els centres cívics disposen de zona wifi



Av. dels Pins, s/n - 43130 Sant Salvador (Tarragona) - Telèfons: **977 521 133**
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 (Tarragona) - Telèfon: **977 200 394**
A/e: ccsantpere@tarragona.cat
Horaris (hivern): de dilluns a divendres, de 9 a 21 h, i
dissabte, de 9 a 14 h



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

Ludoteca del Centre Cívic de Bonavista

De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h

Ludoteca del Centre Sociocultural de la Part Alta

De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h

Ludoteca del Centre Cívic de Sant Salvador

De dilluns a divendres, de 16.30 a 19 h

Ludoteca del Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

De dilluns a divendres, de 16.45 a 19.15 h

Ludoteca del Centre Cívic de Torreforta

De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h

QUI HI POT ACCEDIR?

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

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

SERVEI DE LUDOPRÉSTEC

Vols gaudir des de casa dels jocs i les joguines de la teva ludoteca preferida? Doncs estàs de sort! Les ludoteques dels centres cívics de Tarragona entrem a casa teva amb el nou servei de **LUDOPréstec**, que permet que tots els infants de la ciutat es puguin emportar a casa jocs, joguines i contes durant tota una setmana.





Consulta el catàleg de la teva ludoteca de referència al web centrescivics.tarragona.cat.

Com puc fer la inscripció al servei de LUDOPréstec?

- Al web centrescivics.tarragona.cat.
- Presencialment, demanant cita per telèfon al teu centre cívic de referència, en horari de dilluns a divendres, de 17 a 19 h.

Com ho he de fer per reservar un joc o una joguina?

Pots fer la reserva a través del catàleg de referència de cada ludoteca al web centrescivics.tarragona.cat, per telèfon o presencialment a la teva ludoteca de referència, de dilluns a divendres, de 17 a 19 h:

-  CC Bonavista: 977 550 231
-  CS Part Alta: 977 221 009
-  CC Sant Salvador: 977 521 133
-  CC Sant Pere i Sant Pau: 977 200 394
-  CC Torreforta: 977 550 229

Un cop facis la reserva, l'equip de ludotecaris es posarà en contacte amb tu per donar-te dia i hora per venir a recollir el joc o la joguina.

EXPOSICIÓ

“DONES EN LLUITA. Conflictes en la indústria tèxtil a Tarragona (1961-1980)”

Fem un recorregut per la història de la ciutat de Tarragona i de la lluita de les treballadores de la fàbrica Seidensticker-Valmeline, les quals van participar i van ser subjectes actius de la conflictivitat laboral entre el 1961 i el 1980.

♥ Centre Cívic de Torreforta

Del 18 al 31 d'octubre

Taula rodona amb la participació de les ponents Ángeles de la Fuente Benito, Montserrat Duch Plana, Berta Ramos Martínez i Sara Masalias Palou.

20 d'octubre, dimecres, a les 18 h

♥ Centre Cívic de Bonavista

Del 29 de novembre al 12 de desembre

Visita guiada a càrrec de l'autora de l'exposició.

3 de desembre, divendres, de 10 a 13 h i de 17 a 20 h

[cal reservar]



Diputació Tarragona

ET PROPOSEM...

MAX IN LOVE - RESPECTA

Max in Love - Respecta és una proposta teatral que aborda diferents aspectes relacionats amb la realitat del món adolescent. L'obra, protagonitzada per set actors i actrius seleccionats entre l'alumnat de diferents centres educatius de secundària, pretén afavorir la reflexió sobre el consum de drogues, així com fomentar les relacions interpersonals igualitàries basades en el respecte. En format de petites històries entrelaçades de la vida quotidiana, els joves actors i actrius conviden a reflexionar, d'una manera activa, lúdica i amb un punt divertit, sobre temes com la sexualitat, els tabús, la identitat sexual, l'amor romàntic, les primeres vegades, les conductes sexistes, l'ús de les tecnologies, el consum d'alcohol i porros, el botellot i les festes locals. Organitza: Servei de Prevenció de les Addiccions
Direcció: Quim Roca (Aula Municipal de Teatre de Lleida)

♥ Centre Cívic de Torreforta

6 de novembre, dissabte, a les 18 h



CURSOS I ACTIVITATS

INFANTILS I FAMILIARS

TALLER SCRATCH FAMILY

En aquesta activitat podrem programar a partir de la plataforma Scratch, que ens permet fer petites animacions i videojocs. Desenvoluparem tant la part creativa com l'enginyosa de petits i grans, ja que, per completar amb èxit el repte proposat, tots els membres de la família hauran d'aportar el seu coneixement i proposar possibles solucions. A càrrec de Dynamind.

Del 18 d'octubre al 15 de novembre,
cada dilluns, de 17.30 a 19.30 h

TALLER D'INICIACIÓ AL DISSENY GRÀFIC 3D I LA IMPRESSIÓ 3D

Ens iniciarem en el món 3D per dissenyar la nostra pròpia figura mitjançant l'ús de programari lliure com ara Sketchup, Tinkercad o 123Design. Activitat dirigida a infants a partir dels 10 anys. A càrrec de Dynamind.

Del 19 d'octubre al 16 de novembre, cada dimarts,
de 17.30 a 19.30 h

WE PLAY IN ENGLISH

Aprèn anglès de manera dinàmica i divertida tot jugant en línia. Curs d'anglès per a infants de 8 a 12 anys. A càrrec de Dynamind.

Del 19 d'octubre al 14 de desembre,
cada dimarts, de 17.30 a 19 h

TALLER DE PODCASTS

Els més joves teniu molt a dir i molt a explicar, i en aquest taller us proposem que creeu les vostres històries a través de l'apassionant món dels podcasts. Si t'apassiona la ràdio i vols sorprendre la teva família i els teus amics, aquest és el teu taller. Parlarem de què és un podcast i de com treballar un guió i enregistrarem el nostre podcast per compartir-lo. Activitat recomanada per a infants de 10 a 12 anys, acompanyats d'un adult. A càrrec de Tarragona Ràdio.

Del 20 de novembre al 18 de desembre,
cada dissabte, de 10 a 12 h



EXPRESSIÓ ARTÍSTICA

TALLER D'AQUAREL·LA

Aprendrem la tècnica de l'aquarel·la per aconseguir un resultat summament transparent, fresc i espontani. A càrrec de Dolors Barberan.

Centre Cívic de Sant Salvador

Del 19 d'octubre al 16 de desembre,
cada dimarts i dijous, de 18 a 19.30 h



GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

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

Grups iniciació:

Grup A: del 13 d'octubre al 15 de desembre, cada dimecres, de 16.15 a 17 h

Grup B: del 14 d'octubre al 16 de desembre, cada dijous, de 12.15 a 13 h

Grup continuïtat:

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

Del 13 d'octubre al 15 de desembre, cada dimecres, de 15.15 a 16 h

KUNDALINI IOGA


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

Virtual:

Grup A: Del 18 d'octubre al 13 de desembre, cada dilluns, de 18 a 19.15 h.
A càrrec de Mònica Burgaleta.

Grup B: Del 21 d'octubre al 16 de desembre, cada dijous, de 9.30 a 10.45 h.
A càrrec d'Anna Garrido.

Presencial:

 **Centre Cívic de Sant Salvador**
Del 19 d'octubre al 14 de desembre, cada dimarts, de 9.30 a 10.45 h.
A càrrec de Mònica Burgaleta

 **Centre Cívic de Torreforta**
Del 20 d'octubre al 15 de desembre, cada dimecres, de 18 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 de Torreforta

Del 2 de novembre al 21 de desembre, cada dimarts, de 19.30 a 20.30 h (el dimarts 7 de desembre no hi haurà classe).

TALLER: GESTIÓ DE LES EMOCIONS

El taller vivencial de gestió de les emocions és un espai on, a partir de diferents activitats, es permetrà una reflexió profunda sobre les pròpies emocions i es conduirà a l'exteriorització de tot el que ens impedeix avançar. En col·laboració amb el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya.

♥ Centre Cívic de Sant Pere Sant Pau

Grup A: del 18 d'octubre al 15 de novembre, cada dilluns, de 9.30 a 11 h

Grup B: del 15 de novembre al 13 de desembre, cada dilluns, de 17.30 a 19 h

AUTOESTIMA I EMPATIA. PARLEM DE PER QUÈ VAN JUNTES?

L'autoestima, és a dir, la capacitat per valorar-se un mateix positivament, està relacionada amb l'empatia, amb l'actitud de posar-se al lloc de l'altre. Veurem propostes per millorar i augmentar la nostra autoestima i la nostra empatia, aspectes clau per a una bona intel·ligència emocional. En col·laboració amb el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya.

20 d'octubre, dimecres, a les 19 h

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

Aquesta xerrada pretén explicar que podem conviure amb la por, no evitar-la. Les emocions sempre són funcionals, la por també, i la seva funció prioritària és protegir la supervivència. Coneixerem els mecanismes fisiològics de la por i treballarem què cal fer davant la por i què podem fer per conviure-hi amigablement. En col·laboració amb el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya.

8 de novembre, dilluns, a les 18 h

MINDFULNESS O ATENCIÓ PLENA: QUÈ ÉS I COM ENS POT AJUDAR A GENERAR BENESTAR PSICOLÒGIC

El *mindfulness* o atenció plena és una pràctica que ens ajuda a viure amb més plenitud el present, connectant amb nosaltres mateixos i les nostres necessitats per aconseguir generar el màxim grau possible de benestar psicològic. En aquesta xerrada aprendràs quins són els seus fonaments i pràctiques bàsiques per poder aplicar-les al teu dia a dia. En col·laboració amb el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya.

17 de novembre, dimecres, a les 18 h

MINDFULNESS O ATENCIÓ PLENA: COM RELACIONAR-NOS AMB LES NOSTRES EMOCIONS D'UNA MANERA MÉS ADAPTATIVA

El *mindfulness* o atenció plena és una pràctica que està molt íntimament lligada al desenvolupament de la nostra capacitat de regulació emocional. Es basa principalment a treballar l'acceptació dels nostres estats emocionals i d'aplicar la compassió al nostre patiment. En aquest taller aprendràs a fer-ho d'una manera efectiva i pràctica. En col·laboració amb el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya.

24 de novembre, dimecres, a les 18 h



ECOLOGIA I SOSTENIBILITAT

EMATSA ALS CENTRES CÍVICS. EL TEU SERVEI D'AIGUA, ENCARA MÉS A PROP **N**

Vine amb la teva factura: t'explicarem com entendre-la i et donarem consells pràctics per fer un bon ús de l'aigua i moderar-ne el consum. A càrrec d'EMATSA.

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

18 d'octubre, dilluns, a les 19 h

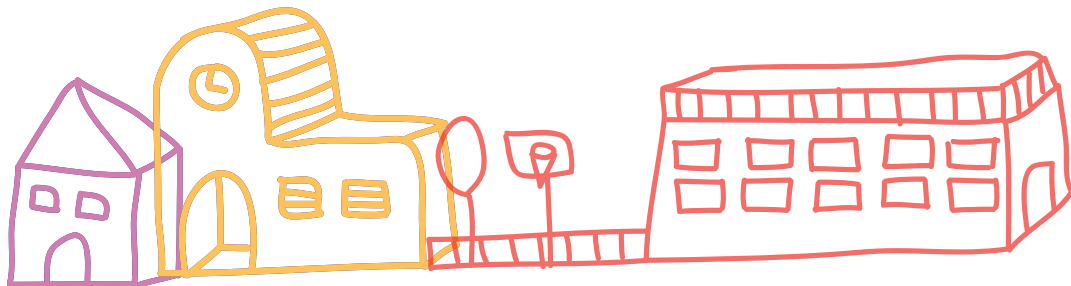
♥ Centre Cívic de Llevant

15 de novembre, dilluns, a les 18 h

♥ Centre Cívic de Bonavista

13 de desembre, dilluns, a les 18 h

 **Ematsa**



SORTIDA AMB GOSSOS **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 ens aporta beneficis per a la 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. El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites. A càrrec de Patricia Gonçalves i de l'Associació Aurora.

20 de novembre, dissabte, d'11 a 12 h

FES-T'HO TU MATEIX

ROBA PER A LA LLAR

Vols saber com muntar una cortina, o confeccionar un davantal, coixins, llençols...? Doncs no et perdis aquest taller. A càrrec d'Olivia Garzón.

Centre Cívic de Llevant

Del 14 d'octubre al 4 de novembre, cada dijous, de 10 a 12 h

TALLER DE PODCASTS

Ets dels que escoltes podcasts i t'agradaria saber fer-ne un? Si tens coses a explicar i ganes de compartir el que saps o el que t'apassiona, en aquest taller et mostrarem les bases per fer-ho! T'explicarem què és un podcast i t'ensenyarem a treballar el teu projecte personal, a preparar un guió i a enregistrar el teu propi podcast. Les bones històries i els bons programes commouen, ens informen i ens enganxen. Et mostrarem com fer-ho. A càrrec de Tarragona Ràdio.

Del 16 d'octubre al 13 de novembre,
cada dissabte, de 10 a 12 h

TALL I CONFECCIÓ

Tant si et defenses amb el fil i l'agulla com si en vols aprendre des de zero. Iniciació a la costura bàsica i intermèdia, a mà i a màquina. A càrrec d'Olivia Garzón.

Centre Cívic de Llevant

Del 19 d'octubre al 14 de desembre, cada dimarts, de 9.30 a 12.30 h (el dimarts 7 de desembre no hi haurà classe)

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 de Llevant

Del 26 d'octubre al 30 de novembre,
cada dimarts, de 18 a 20 h

RETOCS DE ROBA **N**

Si vols solucions senzilles per arreglar-te la roba —sargits, traus, vores, botons, cremalleres...—, en aquest taller te les donarem. A càrrec d'Olivia Garzón.

♥ Centre Cívic de Llevant

De l'11 de novembre al 2 de desembre,
cada dijous, de 10 a 12 h



IDIOMES I LLENGÜES

CURSOS INTRODUCTORIS

Vols aprendre un idioma nou i no saps per on començar?
Et proposem un tast per conèixer diferents idiomes des de zero. A càrrec de DomSpain.

Introducció a l'Anglès

Grup A: del 18 d'octubre al 13 de desembre,
cada dilluns, de 10.30 a 12 h

Grup B: del 21 d'octubre al 16 de desembre,
cada dijous, de 17.30 a 19 h

Introducció al Francès

Del 18 d'octubre al 13 de desembre,
cada dilluns, de 17.30 a 19 h

Introducció a l'Alemany

Del 18 d'octubre al 13 de desembre,
cada dilluns, de 19 a 20.30 h

Introducció al Rus

Del 20 d'octubre al 15 de desembre,
cada dimecres, de 17.30 a 19 h

ITALIÀ A TRAVÉS DE LA GASTRONOMIA

Mitjançant la gastronomia, les tradicions i la cultura italianes practicarem la comunicació en italià, així com les estructures gramaticals bàsiques. A càrrec de DomSpain.

Del 19 d'octubre al 14 de desembre,
cada dimarts, de 10.30 a 12 h

CONVERSA EN ANGLÈS - NIVELL AVANÇAT (B1-B2)

Curs de conversa en anglès per a aquelles persones que tinguin un nivell d'anglès intermedi i vulguin potenciar les seves habilitats comunicatives, la fluïdesa i la comprensió oral. A càrrec de DomSpain.

Del 19 d'octubre al 14 de desembre,
cada dimarts, de 19 a 20.30 h

INICIACIÓ A LA CONVERSA EN ANGLÈS (A1-A2)

Si ja tens una mica de base amb l'anglès, en aquest curs podràs desenvolupar i aprendre noves habilitats d'expressió oral mitjançant l'aprenentatge de noves estructures gramaticals i vocabulari. A càrrec de DomSpain.

Del 20 d'octubre al 15 de desembre,
cada dimecres, de 10.30 a 12 h

SERIEFÒRUM EN ANGLÈS

Ens divertirem mirant i escoltant sèries en anglès, aprenent noves expressions, estructures gramaticals i vocabulari, a més de practicar la conversa. A càrrec de DomSpain.

Del 20 d'octubre al 15 de desembre,
cada dimecres, de 19 a 20.30h.

FRANCÈS A TRAVÉS DE LA GASTRONOMIA **N**

Mitjançant la gastronomia, les tradicions i la cultura franceses practicarem la comunicació en francès, així com les estructures gramaticals bàsiques. A càrrec de DomSpain.

Del 21 d'octubre al 16 de desembre,
cada dijous, de 10.30 a 12 h

ANGLÈS INTERMEDI (B1-B2)

Si ja tens un bon nivell d'anglès, en aquest curs el podràs desenvolupar, mantenir i millorar. A càrrec de DomSpain.

Del 21 d'octubre al 16 de desembre,
cada dijous, de 19 a 20.30 h

INTRODUCCIÓ A LA LLENGUA DE SIGNES CATALANA

Amb aquest taller es pretén proporcionar a l'alumnat uns coneixements generals sobre la sordesa i adquirir un nivell de comprensió i expressió en LSC Bàsic que faciliti l'intercanvi comunicatiu amb persones sordes. A càrrec de FESOCA.

Del 20 d'octubre al 15 de desembre,
cada dimecres, de 18 a 20 h



AULES D'INFORMÀTICA

SERVEI Connect@

Si necessites fer tràmits en línia o simplement fer servir un ordinador, vine a les aules d'informàtica de la Xarxa de Centres Cívics amb el teu certificat electrònic i disposaràs d'un ordinador amb una persona de suport. Del 18 d'octubre al 17 de desembre. Cal demanar cita prèviament.

♥ Centre Cívic de Bonavista

Cada dilluns, de 10 a 13 h

♥ Centre Cívic de Sant Salvador

Cada dimarts i dijous, de 17.30 a 20.30 h

♥ Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau

Cada dimecres, de 17.30 a 20.30 h



CURS D'EXCEL N

Amb aquest curs podràs aprendre a treballar amb les aplicacions de fulls de càlcul i a aplicar les seves funcions a les teves necessitats: comptabilitat de casa, emmagatzematge de dades, operacions matemàtiques bàsiques, creació de gràfics... A càrrec de Dynamind.

Del 13 d'octubre al 15 de desembre,
cada dimecres, de 16.30 a 18 h

XARXES SOCIALS (FACEBOOK, TWITTER I INSTAGRAM)

En aquest taller podràs conèixer el funcionament de les diferents xarxes socials, recomanacions per a la utilització de cada una, seguretat a l'hora d'utilitzar-les, preparar la forma de presentar-te, limitacions, recerques..., tot un seguit de coses per poder enfrontar-nos al món de les xarxes amb una certa seguretat. A càrrec de Dynamind.

Del 14 d'octubre al 16 de desembre,
cada dijous, de 18 a 20 h

CUINA I GASTRONOMIA

TORRADES PER A CADA DIA DE LA SETMANA **N**

Tenim convidats i no sabem què fer-los? Us proposem aquestes torrades en diferents pans: d'espelta, d'olives, etc. Amb moltes combinacions d'ingredients, algunes de dolces i altres de salades. A càrrec de Concepció Bardají.

Cuina del Punt de Trobada de Campclar (espai gestionat per la Fundació Onada)

20 d'octubre, dimecres, de 18 a 19 h

FEM COSES ORIGINALS I RÀPIDES AMB PASTA DE FULL **N**

Tenim convidats i no sabem què fer-los? Us proposem aquestes torrades en diferents pans: d'espelta, d'olives, etc. Amb moltes combinacions d'ingredients, algunes de dolces i altres de salades. A càrrec de Concepció Bardají.

Cuina del Punt de Trobada de Campclar (espai gestionat per la Fundació Onada)

27 d'octubre, dimecres, de 18 a 19 h

COCA ENRAMADA **N**

Aprendrem a fer la massa de la coca i un munt d'idees per farcir-la amb productes de proximitat. A càrrec de Griselda Fosch.

Cuina del Punt de Trobada de Campclar (espai gestionat per la Fundació Onada)

3 de novembre, dimecres, de 18 a 19 h

GOTETS PER SORPRENDRE EN EL PICA-PICA **N**

Un taller que no us deixarà indiferents i que segur que aprofitareu molt. Farem entrants ràpids i originals presentats en gotets, com ara un iogurt salat, una mousse de remolatxa, etc. A càrrec de Griselda Fosch.

Cuina del Punt de Trobada de Campclar (espai gestionat per la Fundació Onada)

10 de novembre, dimecres, de 18 a 19 h

CANAPÈS PER NADAL N

Aprèn a fer canapès senzills, originals i boníssims per quedar bé amb els teus convidats durant aquestes festes de Nadal.

Cuina del Punt de Trobada de Campclar (espai gestionat per la Fundació Onada)

1 de desembre, dimecres, de 18 a 20 h



INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

INFORMACIÓ I SUPORT A LA INSCRIPCIÓ

Inscripcions a partir de l'1 d'octubre al web
<http://centrescivics.tarragona.cat>.

Totes les activitats són gratuïtes.

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 dels **cursos i activitats** està adreçada a persones majors de 18 anys, excepte les del segment **infantils i familiars** , a les quals podran assistir un infant amb un adult en el cas de les activitats familiars, o un infant si és una activitat infantil.

Les activitats del segment **cuina i gastronomia** es faran, de manera excepcional, a la Cuina del Punt de Trobada de Campclar, (c. Riu Llobregat, 10, Camp Clar) un espai gestionat per la Fundació Onada que ens permet complir els protocols de prevenció de la Covid-19.

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

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

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'anul·la, si es fa en format virtual o si es reprograma per a un altre dia.

NECESSITATS I REQUISITS PER A LA PARTICIPACIÓ EN LES ACTIVITATS DE L'AULA VIRTUAL

- Per participar en les activitats en línia cal fer-ho des del domicili.
- Cal tenir equip informàtic o dispositiu mòbil propi amb connexió a Internet, un compte de Google, càmera web i micròfon.
- Rebreu un enllaç al vostre correu electrònic, des d'on podreu accedir a les classes.
- Podreu entrar a les aules virtuals 15 minuts abans de l'inici de l'activitat i fins a 15 minuts després de començar.

NECESSITATS I REQUISITS DE PROTECCIÓ I SEGURETAT A LES ACTIVITATS PRESENCIALS

- Un cop dins del centre cívic, cal que et rentis les mans amb gel hidroalcohòlic.
- És obligatori l'ús de mascareta.
- Cal mantenir sempre la distància de seguretat de dos metres entre persones.
- S'han d'atendre en tot moment les indicacions del personal municipal o de qui imparteixi el curs o taller.
- Només podrà accedir al centre cívic la persona que s'hagi inscrit al curs o taller.
- Després de cada ús, es ventilaran, es netejaran i es desinfectaran les instal·lacions i el material utilitzat.
- S'han instal·lat mampares de separació al taulell de consergeria i s'han delimitat els espais per senyalitzar les distàncies correctes de seguretat.
- Si creus que pots tenir símptomes de la Covid-19 o has estat en contacte amb algú diagnosticat del virus, queda't a casa per responsabilitat.





La imatge gràfica d'aquest programa d'activitats de tardor 2021 de la Xarxa de Centres Cívics és el resultat de la creativitat i la passió de les persones que formen part de l'Estudi Creatiu i de Disseny, una iniciativa de la Fundació Topromi (de la Fundació Catalunya-La Pedrera) i de la cooperativa El Far. El Taller 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.

L'edició d'aquest llibret està feta seguint recomanacions d'accessibilitat i lectura fàcil, la qual cosa facilita l'accés de totes les persones als textos i en especial a les persones amb dificultats lectores transitòries.

**UN DISSENY
INCLUSIU,
100% SOCIAL**

NOTES

NOTES





centrescivics.tarragona.cat



www.facebook.com/CentrescivicsTarragona



www.instagram.com/centrescivicstgn
@CentresCivicsTGN

Etiqueta les teves fotos amb: #CentresCivicsTGN #FanXTU