

TAR 2022 DOR



De l'1 d'octubre
al 19 de desembre



Informació i inscripcions a
partir del 14 de setembre al web.

**ACTIVITATS
GRATUÏTES**

FAN  TU

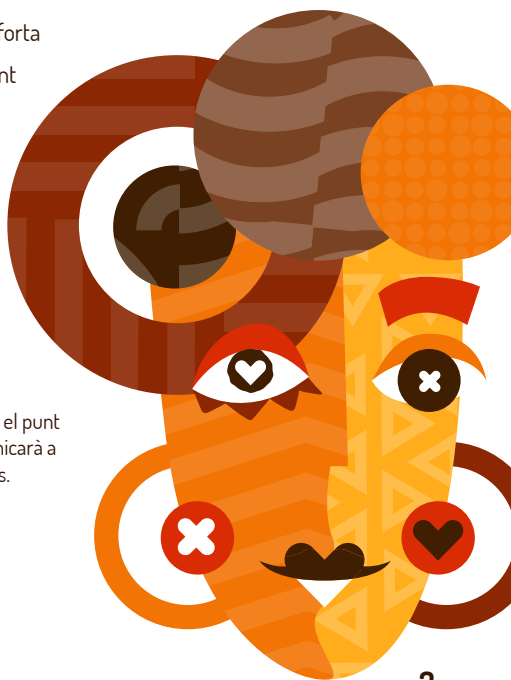
CONTINGUTS



ELS CENTRES CÍVICS	4
LUDOTEQUES	6
CIVIXKIDS	8
EXPOSICIONS	12
CURSOS I ACTIVITATS	14
Fotografia digital	14
Expressió artística	16
Salut i benestar	22
Ecologia i sostenibilitat	27
Fes-t'ho tu mateix	31
Idiomes i llengües	36
Xerrades	38
Sortides	46
Noves tecnologies	49
Cuina i gastronomia	51
INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS	58

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

- N** Novetat
-  Activitat infantil
-  Activitat familiar
-  Activitat de Xarxa
Per les activitats
marcades amb la  el punt
de trobada es comunicarà a
les persones inscrites.



ELS CENTRES CÍVICS



CENTRE
CÍVIC

BONAVISTA

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



CENTRE
CÍVIC

LLEVANT

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 a 14 h



CENTRE
CÍVIC

PART ALTA

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 14 h
i de 16 a 20 h



CENTRE CÍVIC
**SANT
SALVADOR**

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

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



CENTRE CÍVIC
**SANT PERE
I SANT PAU**

**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



CENTRE
CÍVIC
TORREFORTA

Pl. del Tarragonès, s/n - 43006 Torreforta

Telèfons: 977 550 229 i 977 550 235

A/e: cctorreforta@tarragona.cat

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

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 Bonavista

De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h



Ludoteca Part Alta - Escola Lestonnac

De dilluns a divendres, de 17.30 a 19.15 h



Ludoteca del Centre Cívic Sant Salvador

De dilluns a divendres, de 16.30 a 19 h



Ludoteca del Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

De dilluns a divendres, de 16.45 a 19.15 h



Ludoteca del Centre Cívic Torreforta

De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h



JUGOteca del Centre Cívic Llevant

Cada dissabte, d'11 a 13 h



SERVEI DE LUDOPRÉSTEC

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

Per a més informació, consulta a qualsevol ludoteca de la xarxa o a la JUGOteca de Llevant.



APRENDRE A ANAR EN BICICLETA

Espai per aprendre a anar en bicicleta amb el mètode “Una bici más”. Dirigit a infants a partir de 6 anys. A càrrec de L'Escamot, SCCL.



Centre Cívic Torreforta

De l'1 al 15 d'octubre, cada dissabte, de 10 a 12 h
Cal portar la bicicleta i el casc.

DESCOBREIX NOUS JOCS DE TAULA

Espai de joc per a infants de 8 a 12 anys on descobriran jocs de taula i es jugaran partides de rol de diferents temàtiques. A càrrec de Club Diògenes Tarragona.



Centre Cívic Bonavista

Del 6 d'octubre al 15 de desembre,
cada dijous de 17 a 18.30 h

ESPAI DE TEATRE INFANTIL

Espai per a l'expressió escènica on es treballaran les emocions i es faran 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 de l'Associació Ariadna.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 13 d'octubre al 15 de desembre,
cada dijous de 16.15 a les 17.15 h



SEVILLANES PER INFANTS

En aquest curs es començaran a desenvolupar l'elasticitat, la coordinació i la memòria i es coneixeran els passos bàsics per poder iniciar-se en aquest ball andalús. Activitat recomanada per a infants de 5 a 12 anys. A càrrec de Victoria Latorre i l'Asociación Cultural Amigos de Andalucía.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 13 d'octubre al 15 de desembre,
cada dijous de 17.30 a 18.30 h

ARQUEÒLEGS PER UN DIA

Sortida per descobrir en família quina és la tasca dels arqueòlegs. Reconstituïm el passat a partir de restes materials i l'aplicació de tècniques per identificar peces amb un ordre i un mètode d'anàlisi. A càrrec d'Itinere Turisme i Cultura.



15 d'octubre, dissabte, a les 11 h

DIBUIX PER A INFANTS

Espai per experimentar amb els colors i desenvolupar la creativitat i, progressivament, el detall, l'ombreig, etc. Activitat recomanada per a infants de 6 a 12 anys. A càrrec de Dolors Barberán.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 18 d'octubre al 13 de desembre,
cada dimarts de 17.30 a 18.45 h

CIVIXKIDS

FAST-FOOD CASOLÀ

Per menjar “marranot” no tenim per què recórrer a precuinats i congelats; podem fer-ho nosaltres mateixos amb un resultat molt més saludable i gustós: nuggets, aletes a la barbacoa, burritos... A càrrec d'UDP Formació.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

29 d'octubre, dissabte, de 10.30 a 12.30 h

CUINA JAPONESA

En aquest taller per a grans i petits farem un viatge pel receptari més tradicional del Japó i farem ramen, tempura i gyozas. A càrrec de Rocío Merino.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

3 de desembre, dissabte, de 10.30 a 12.30 h





ESPECTACLE: EMOCIONS I SENTIMENTS

A vegades els sentiments juguen a fet a amagar i entre les coves i els camins apareixen emocions que no sabíem que es trobaven per aquell indret. La tristor, l'alegria, la llibertat, l'egoisme i moltes més emocions i sentiments han vingut per explicar-nos per què els agrada tant disfressar-se i embolicar-nos. Recomanat per a famílies amb infants a partir de 6 anys. A càrrec d'Amanida Teatre (ONCE).



Centre Cívic Sant Salvador

28 de novembre, dilluns, a les 17 h



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

29 de novembre, dimarts, a les 17.30 h



Centre Cívic Bonavista

30 de novembre, dimecres, a les 17.30 h



Centre Sociocultural Part Alta

1 de desembre, dijous, a les 18 h



Centre Cívic Torreforta

2 de desembre, divendres, a les 17.30 h



Centre Cívic Llevant

3 de desembre, dissabte, a les 12 h

EXPOSICIONS

ARTISTES CONFINATS. UN CENTRE OCUPACIONAL A CADA LLAR

“Artistes confinats. Un centre ocupacional a cada llar” ha estat produïda per l’**alumnat del servei de teràpia ocupacional SOLC**. Aquesta mostra és un testimoni de com la voluntat de trobar-se va fer possible establir un programa d’activitats i accions a través de la xarxa per tenir cura els uns dels altres i recull els treballs realitzats durant el període de confinament. El resultat és una mostra de com l’art i els treballs manuals resulten útils per sobreposar-se a situacions adverses.



Centre Cívic Sant Salvador
Del 3 al 17 d’octubre



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau
Del 20 d’octubre al 7 de novembre



Centre Cívic Torreforta
Del 10 al 25 de novembre



Centre Cívic Bonavista
Del 30 de novembre al 22 de desembre



“TOTA PEDRA FA PARET. LA PEDRA SECA A CATALUNYA”

Recull fotogràfic de l'important llegat a Tarragona d'aquesta construcció artesana i on es poden veure les variants tipològiques segons el territori; explica també la vigència actual d'aquesta arquitectura, harmònica amb l'entorn natural i sostenible des de tots els punts de vista.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 3 al 17 d'octubre



Centre Cívic Torreforta

Del 20 d'octubre al 7 de novembre



Centre Cívic Bonavista

Del 10 al 25 de novembre



Centre Cívic Sant Salvador

Del 30 de novembre al 22 de desembre



Cursos i activitats

FOTOGRAFIA DIGITAL

TALLER DE FOTOGRAFIA

Curs de fotografia aplicada on treballarem de manera pràctica els conceptes més importants que cal conèixer per fer fotografies sota una mirada pròpia. En cada classe introduïrem nous temes, els practicarem, posarem en comú les fotografies i les editarem. Cal portar una càmera, preferiblement amb mode manual. Per a tots els nivells. A càrrec d'Elena Gavaldà i Albert Rué.



Centre Sociocultural Part Alta

Del 6 d'octubre al 24 de novembre,
cada dijous de 18 a 19.30 h

TALLER DE RETRAT URBÀ I FOTOGRAFIA AMB TELÈFON INTEL·LIGENT

En aquest taller pràctic aprendrem a fer retrats amb llum natural en un entorn urbà. Practicarem com llegir la llum del nostre entorn i aprendrem a generar composicions visualment interessants i a maximitzar les possibilitats del nostre mòbil. És recomanable tenir coneixements previs de fotografia. Cal portar una càmera, preferiblement amb mode manual, o un telèfon intel·ligent. A càrrec d'Elena Gavaldà i Albert Rué.



Centre Sociocultural Part Alta

26 de novembre, dissabte, de 9.30 a 13.30 h

Cursos i activitats

EXPRESSIÓ ARTÍSTICA

CORAL DE LA GENT GRAN SANT PERE I SANT PAU

Gaudirem cantant i compartirem una bona estona amb persones amb els mateixos interessos musicals: Habaneres, boleros, cançons tradicionals d'arreu, ... Activitat recomanada per a persones a partir de 65 anys. A càrrec d'Helena Botella. Activitat del Campus Extens de la Universitat Rovira i Virgili a Tarragona.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 3 d'octubre al 19 de desembre, cada dilluns, de 16.30 a 18 h
(Els dies 31 d'octubre i 5 de desembre no hi haurà activitat)

GÒSPEL

Si t'agrada cantar, en aquest taller aprendrem música d'una manera diferent i divertida. No cal tenir coneixements previs! A càrrec d'Helena Botella.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 3 d'octubre al 19 de desembre,
cada dilluns de 18 a 19.30 h.
(Els dies 31 d'octubre i 5 de desembre no hi haurà activitat)

TALLER DE CERÀMICA

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



Centre Cívic Llevant

Del 5 d'octubre al 30 de novembre,
cada dimecres de 10 a 12.30 h

Cursos i activitats

EXPRESSIÓ ARTÍSTICA

GRANNY SQUARE

Els grannies són patrons establerts per teixir amb ganxet quadradets que després es fan servir per elaborar jerseis, mantes, tops i una infinitat de coses més. A càrrec d'Àgata Vallès.



Centre Cívic Bonavista

Del 5 d'octubre al 30 de novembre,
cada dimecres de 10 a 12 h

Materials a càrrec de les persones participants. Preu: 20€
(cal fer el pagament el primer dia del curs).

SCRAPBOOKING

Coneixerem les tècniques de l'scrapbooking i les posarem en pràctica fent un àlbum amb shaker. A càrrec de Sònia Martínez, d'AmbArt.



Centre Cívic Bonavista

Del 7 al 28 d'octubre, cada divendres de 18 a 20 h

Materials a càrrec de les persones participants. Preu: 18€
(cal fer el pagament el primer dia del curs).

SEVILLANES: INICIACIÓ

Aprendrem tots els passos bàsics, el compàs, la tècnica i l'origen d'aquest ball andalús. A càrrec de Victoria Latorre i de l'Associació Cultural Amigos de Andalucía.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 13 d'octubre al 15 de desembre,
cada dijous de 18.30 a 19.30 h

BALLS LLATINS SENSE PARELLA

Gaudirem dels balls llatins més populars i aprendrem els passos bàsics del merengue, la salsa o la bachata. A càrrec de Cristian Torres Quesada.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 13 d'octubre al 15 de desembre,
cada dijous, de 19 a 20 h

SEVILLANES: CONTINUACIÓ **N**

Aprofundirem en aspectes de les sevillanes i hi introduïrem diferents variants. Cal tenir coneixements previs. A càrrec de Victoria Latorre i de l'Asociación Cultural Amigos de Andalucía.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 13 d'octubre al 15 de desembre,
cada dijous, de 19.30 a 20.30 h

INICIACIÓ A L'AQUAREL·LA

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



Centre Cívic Sant Salvador

Del 14 d'octubre al 16 de desembre,
cada divendres, de 10 a 11.30 h
Materials a càrrec de les persones participants.



Cursos i activitats

EXPRESSIÓ ARTÍSTICA

TERRA, AIGUA I FOC. TALLER DE CERÀMICA

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



Centre Cívic Llevant

15 i 29 d'octubre, dissabte, de 10 a 13 h

AQUAREL.LA CONTINUACIÓ **N**

Aprofundirem en la tècnica de l'aquarel·la treballant les aiguades, els degradats, les transparències i el coneixement del color, buscant l'estil més personal. A càrrec de Dolors Barberán.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 17 d'octubre al 12 de desembre
cada dilluns, de 18 a 19.30 h

Materials a càrrec de les persones participants.

INTRODUCCIÓ A L'SKETCHING

Combinant dibuix i color, aprendrem recursos útils per dibuixar al quadern. Practicarem la perspectiva i el dibuix d'arquitectura, vehicles, vegetació i persones en moviment. A càrrec de Dolors Barberán.



Centre Sociocultural Part Alta

Del 19 d'octubre al 30 de novembre,
cada dimecres, de 9.30 a 11.30 h

Materials a càrrec de les persones participants.

MACRAMÉ

Coneixerem els nusos bàsics i les tècniques més utilitzades i farem el nostre petit projecte personalitzat: miralls, bosses, clauers, accessoris, portatestos, tapissos... A càrrec de Roxana Prajica.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 19 d'octubre al 14 de desembre,
cada dimecres, de 18 a 20 h

Materials a càrrec de les persones participants.

CLUB DE LECTURA:

LA DONA A LA CULTURA JAPONESA

Llegirem i comentarem algunes obres literàries tot compartint i aprenent. A càrrec de l'Escola de Lletres de Tarragona, en col·laboració amb la Biblioteca Pepita Ferrer. Activitat del Campus Extens de la Universitat Rovira i Virgili a Tarragona.



Centre Cívic Torreforta

Del 20 d'octubre a l'1 de desembre,
cada dijous, de 19 a 20 h

TALLER DE PINTURA

Taller multinivell on tothom pot desenvolupar el seu projecte.

Coneixerem els diversos materials a utilitzar i les diferents tècniques pictòriques. A càrrec de Maria Cristina Barral.



Centre Sociocultural Part Alta

Del 21 de octubre al 25 de novembre,
cada divendres, de 9.30 a 11.30 h

Materials a càrrec de les persones participants.

Cursos i activitats

EXPRESSIÓ ARTÍSTICA

RESTAURACIÓ DE MOBLES

Aprendrem tècniques de restauració i decoració de mobles per fer-los lluir com si fossin nous o fins i tot perquè tinguin usos renovats.

A càrrec de Maria Cristina Barral.



Centre Cívic Torreforta

Del 21 d'octubre al 25 de novembre,
cada divendres, de 17.30 a 19.30 h

Materials a càrrec de les persones participants.

TALLER DE JOIERIA **N**

Aprendrem les tècniques de la joieria tradicional (serrar, soldar, fer textures...) i ens endurem cap a casa una peça única. A càrrec de TUTU Joies.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

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

Materials a càrrec de les persones participants. Preu: 20€
(cal fer el pagament el primer dia del curs)

ENQUADERNACIÓ JAPONESA **N**

Ens introduïrem en el món de l'enquadració japonesa, una tècnica per enquadrar fulls solts deixant el llom al descobert, mostrant així la costura decorativa amb formes orgàniques que tenen infinitat de possibilitats. A càrrec de Sònia Martínez, d'Amb Art.



Centre Cívic Bonavista

11 de novembre, divendres, de 18 a 20 h

Materials a càrrec de les persones participants. Preu: 10€
(cal fer el pagament el primer dia del curs).

TALLER DE DANSA I EXPRESSIÓ CORPORAL **N**

Us proposem un matí de descoberta: començarem amb un “warm up” per posar a punt el cos, i després investigarem a través del joc corporal com podem crear a través de pautes individuals i grupals. Acabarem treballant junts una peça del repertori de la La Im.perfecta. Adreçat a persones amb alguna noció de moviment, a partir de 14 anys. A càrrec de La Im.perfecta Cía. Dansa.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

19 de novembre, dissabte, de 17 a 20 h

MASTERCLASS DE CAJÓN FLAMENC

Classe d'exhibició en què ens familiaritzarem amb l'instrument, en treballarem la sonoritat, la tècnica i el coneixement de patrons moderns, relacionant la teoria amb la pràctica per poder aconseguir independència de les mans, etc. Cal portar cajón. A càrrec de Jaime Camilo Villalón i de l'Asociación Cultural Amigos de Andalucía.



Centre Cívic Sant Salvador

26 de novembre, dissabte, de 9.30 a 13.30 h

POSTAL DE NADAL **N**

Crearem postals de Nadal de manera creativa i personalitzada amb tècniques de scrapbooking. A càrrec de Sònia Martínez, d'Amb Art.



Centre Cívic Bonavista

2 de desembre, divendres, de 18 a 20 h

Materials a càrrec de les persones participants. Preu: 8 €
(cal fer el pagament el primer dia del curs)

Cursos i activitats

SALUT I BENESTAR

KUNDALINI IOGA

Mitjançant tècniques de respiració senzilles, aprendrem a desbloquejar tensions corporals i a augmentar la salut i la vitalitat mitjançant la consciència de la unitat entre cos i ment. A càrrec de Mònica Burgaleta.



Centre Cívic Llevant

Del 3 d'octubre al 14 de desembre,
cada dilluns i dimecres, d'11 a 12.15 h



Centre Cívic Sant Salvador

Del 4 d'octubre al 15 de desembre,
cada dimarts i dijous, de 9.30 a 10.45 h

DEFENSA PERSONAL

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



Centre Cívic Bonavista

Del 4 d'octubre al 29 de novembre,
cada dimarts, de 19.30 a 20.30 h



Centre Cívic Llevant

Del 6 d'octubre a l'1 de desembre,
cada dijous, de 9.30 a 10.30 h

TXIKUNG

Amb el txikung treballem 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 5 d'octubre al 30 de novembre,
cada dimecres, de 19.30 a 20.30 h



Centre Cívic Llevant

Del 6 d'octubre a l'1 de desembre,
cada dijous, d'11 a 12 h

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

Amb la gimnàstica hipopressiva treballarem 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 iniciació A: Del 5 d'octubre al 14 de desembre,
cada dimecres, de 16.30 a 17.15 h

Grup continuïtat B: Avançarem en la gimnàstica abdominal hipopressiva amb aquest segon nivell. Del 5 d'octubre al 14 de desembre, cada dimecres, de 15.30 a 16.15 h (el 7 de desembre no hi haurà activitat).



Centre Cívic Sant Salvador

Grup iniciació C: Del 7 d'octubre al 16 de desembre,
cada divendres, de 15.30 a 16.15 h
(el 9 de desembre no hi haurà activitat)

Cursos i activitats

SALUT I BENESTAR

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

La vida no està exempta de dificultats, i gestionar adequadament el que sentim ens permetrà donar una resposta apropiada a les situacions en què 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 Bonavista

Del 3 al 24 d'octubre,
cada dilluns, de 17.30 a 19 h



Centre Sociocultural Part Alta

Del 7 al 28 de novembre,
cada dilluns, de 10 a 11.30 h

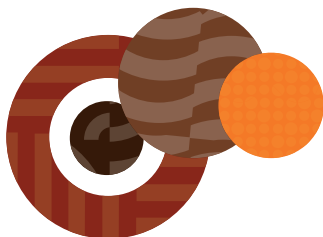
PILATES

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 7 d'octubre al 2 de desembre,
cada divendres, de 9.30 a 10.30 h



ALIMENTACIÓ I HERBODIETÈTICA ESTACIONAL **N**

Mostrarem les plantes i els aliments de temporada i proximitat, com podem fer-nos una dieta adequada a l'estació de l'any i a les necessitats del propi cos i quines plantes medicinals ens poden acompanyar; i en tastarem algunes. A càrrec de La Silvestrina.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

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

FARMACIOLA FAMILIAR **N**

Mitjançant aquest taller pràctic descobrirem plantes i elements naturals que poden formar part de la nostra farmaciola natural i aprendrem a elaborar remeis i preparats per a les afeccions més comunes: xarops, ungüents i macerats. A càrrec de La Silvestrina.



Centre Cívic Torreforta

25 d'octubre, dimarts, de 18 a 20 h

ANEM A CAMINAR I SESSIÓ D'ESTIRAMENTS I RELAXACIÓ **N**

Tant si ja gaudeixes d'aquesta activitat organitzada pel teu CAP com si no, et convidem a provar-ho. Sortirem a caminar i en acabat gaudirem d'una sessió d'estiraments i relaxació amb cadira al gimnàs del Centre Cívic. A càrrec d'Amàlia Escalera, en col·laboració amb l'equip de Salut Comunitària del CAP de Sant Pere i Sant Pau.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

26 d'octubre, dimecres, a les 12 h

Cursos i activitats

SALUT I BENESTAR

MINDFULNESS: TREBALLEM LA CONSCIÈNCIA PLENA

Aprofundirem en el coneixement experiencial del mindfulness per poder-lo aplicar per reduir els nivells d'estrès i incrementar el nostre benestar emocional. Cada sessió inclou parts teòriques i exercicis pràctics. En Col·laboració amb el Col·legi de Psicologia de Catalunya.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 8 al 29 de novembre, cada dimarts, de 9.30 a 11 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 podem preparar. A càrrec de La Silvestrina.



Centre Cívic Llevant

18 de novembre, divendres, de 10.30 a 12 h

LES PLANTES SILVESTRES A LA CUINA. MENJAR TRADICIONAL COM A TRANSFORMACIÓ **N**

Ens introduïrem en la recuperació de coneixements ancestrals i d'ús i consum tradicional de plantes silvestres. Quines propietats ens ofereixen, com les podem cultivar i com les podem incloure a la nostra dieta, i també mostrarem algunes receptes i les tastarem. A càrrec de La Silvestrina.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

22 de novembre, dimarts, de 17.30 a 20.15 h

Cursos i activitats

ECOLOGIA I SOSTENIBILITAT

LA FACTURA DE LA LLUM I MESURES D'ESTALVI ENERGÈTIC A LA LLAR

L'objectiu d'aquest taller és interpretar els diferents conceptes que trobem a la factura de la llum en el context actual. També facilitarem consells per optimitzar tant la factura com la despesa energètica a la llar. Cal portar una factura de la llum. A càrrec del Punt d'Assessorament Energètic (PAE) de l'IMSST.

-  **Centre Cívic Bonavista**
5 d'octubre, dimecres, de 10 a 11.30 h
-  **Centre Cívic Torreforta**
17 d'octubre, dilluns, de 18 a 19.30 h
-  **Centre Cívic Llevant**
21 d'octubre, divendres, de 10 a 11.30 h
-  **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**
4 de novembre, divendres, de 10 a 11.30 h
-  **Centre Sociocultural Part Alta**
23 de novembre, dimecres, a les 18 h
-  **Centre Cívic Sant Salvador**
29 de novembre, dimarts, de 10 a 11.30 h



Cursos i activitats

ECOLOGIA I SOSTENIBILITAT

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

Aprendrem tècniques per comunicar-nos amb les nostres mascotes. Treballarem l'obediència bàsica, així com els problemes de conducta més habituals. A càrrec de Patrícia Gonçalves.



Centre Cívic Torreforta

Sessió teòrica: 21 d'octubre, divendres, de 17.30 a 19 h
(sense el gos)

Sessió pràctica: 22 d'octubre, dissabte, de 10 a 11.30 h
(amb el gos)

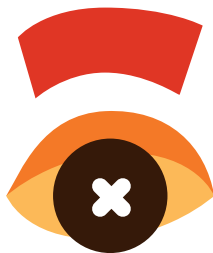
INICIACIÓ AL PATINATGE EN LÍNIA

Aprendrem les tècniques bàsiques per patinar amb seguretat. Practicarem les habilitats per desplaçar-nos, girar i frenar. Ens adaptarem a les necessitats dels participants per poder gaudir d'una possible ruta. A càrrec del Club de Patinatge del Nàstic.



Centre Cívic Torreforta

Del 22 d'octubre al 5 de novembre, cada dissabte, de 10.30 a 12 h
Cal portar patins i proteccions.



VA DE GATS. ENTÉN AL TEU GAT

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



Centre Cívic Llevant

28 d'octubre, divendres, de 18 a 19.30 h

APRENDRE A ANAR EN BICICLETA

Mitjançant el mètode "Una bici más" aprendrem a 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 Torreforta

Del 29 d'octubre al 12 de novembre,
cada dissabte, de 10 a 12 h
Cal dur bicicleta i casc.

TEMPS DE BOLETS

En aquest taller aprendrem a identificar els bolets més reconeguts i les varietats existents al nostre territori. A càrrec d'Ernest Gatell, de l'Associació Micològica de Tarragona. Activitat del Campus Extens de la Universitat Rovira i Virgili a Tarragona.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Taller teòric: 4 de novembre, divendres, de 18 a 21 h

Sortida al bosc: 5 de novembre, dissabte, al matí.

Es farà amb cotxes particulars.

Cursos i activitats

ECOLOGIA I SOSTENIBILITAT

HORT URBÀ

En aquest taller t'ensenyarem tot el que necessites saber per muntar un hort urbà: les eines, els planters de cada temporada, quan es cullen els fruits... A càrrec de l'Associació Aurora.



Centre Cívic Sant Salvador

10 de novembre, dijous, de 16 a 17.30 h

BENESTAR I ALIMENTACIÓ DE LA TEVA MASCOTA

Et donarem formació teòrica sobre les pautes i els consells per poder tenir cura del teu animal domèstic, alimentació casolana vs. comercial, vacunacions, transport sense estrès, etc. A càrrec de Patrícia Gonçalves.



Centre Cívic Llevant

11 de novembre, divendres, de 18 a 19.30 h

JARDÍ DE PLANTES AROMÀTIQUES I MEDICINALS **N**

Aprendrem a dissenyar el nostre propi jardí, reconeixent les diferents espècies i les necessitats de cultiu. Tècniques de reproducció, recol·lecció de llavors i esqueixos. A càrrec de La Silvestrina.



Centre Cívic Sant Salvador

24 de novembre, dijous, de 9.30 a 12.30 h

Cursos i activitats

FES-T'HO TU MATEIX

INICIACIÓ AL GANXET

Aprendrem des de zero les tècniques bàsiques del ganxet per aconseguir dissenyar i dur a terme projectes personalitzats. A càrrec d'Àgata Vallès.



Centre Cívic Bonavista.

Del 3 d'octubre al 28 de novembre, cada dilluns, de 10 a 12 h
Materials a càrrec de les persones participants. Preu: 20 € (cal fer el pagament el primer dia del curs)

TALL I CONFECCIÓ

Ens iniciarem en la costura a mà i a màquina treballant el patronatge, el tall i la confecció. A càrrec d'Olivia Garzón.



Centre Cívic Llevant

Del 4 d'octubre al 29 de novembre,
cada dimarts, de 9.30 a 12.30 h



Centre Cívic Bonavista

Del 4 d'octubre al 29 de novembre,
cada dimarts, de 17.30 a 20.30 h

Cursos i activitats

FES-T'HO TU MATEIX

CREACIÓ DE COMPLEMENTS AMB DRAPET **N**

Coneixerem les tècniques bàsiques del ganxet per aplicar-les a la creació de complements i objectes de decoració com ara cistelles i catifes, però fent servir el drapet com a material base. A càrrec d'Àgata Vallès.



Centre Cívic Torreforta

Del 4 d'octubre al 13 de desembre,
cada dimarts, de 10 a 12 h

Materials a càrrec de les persones participants. Preu: 10 € (cal fer el pagament el primer dia del curs)

COSMÈTICA ORGÀNICA **N**

Aprendrem a fer ús dels diferents ingredients naturals per poder crear els nostres productes cosmètics de manera senzilla i beneficiosa per a la nostra salut. A càrrec de La Silvestrina.



Centre Cívic Bonavista

5 d'octubre, dimecres, de 17 a 19.30 h

TALLER DE COSTURA: UPCYCLING

Taller de reciclatge. A partir de peces de roba de segona mà o velles, analitzarem quines possibilitats de disseny poden tenir. A càrrec d'Olivia Garzón.



Centre Cívic Torreforta

Del 6 al 20 d'octubre,
cada dijous, de 10 a 12 h

TALLER DE PÒDCASTS

T'explicarem què és un pòdcast i t'ensenyarem a treballar el teu projecte personal, a preparar un guió i a enregistrar el teu propi pòdcast. Les bones històries i els bons programes commouen, ens informen i ens enganxen. A càrrec de Tarragona Ràdio.



Centre Cívic Bonavista

Del 8 d'octubre al 5 de novembre,
cada dissabte, de 10 a 12 h

MALEÏDA MÀQUINA! TREU PROFIT A LA TEVA MÀQUINA DE COSIR

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



Centre Cívic Sant Salvador

20 i 27 d'octubre, dijous, de 9.30 a 12.30 h

SABONS ARTESANS AMB BASE D'OLIS

Aprendrem a fer sabó amb base d'olis. A càrrec de la Fundació Onada.



Centre Cívic Torreforta

24 d'octubre, dilluns, d'11 a 13 h



Cursos i activitats

FES-T'HO TU MATEIX

TALLER DE MECÀNICA DE BICICLETES

Aprendrem a reparar una punxada, substituir càmera i pneumàtic, ajustar la direcció tipus rosca i sense rosca (ahead), els frens mecànics i la transmissió, detectar el desgast de la cadena, substituir cables i fundes i netejar i lubricar, i explicarem els diferents models de frens. A càrrec de L'Escamot, SCCL.



Centre Cívic Llevant

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

SABONS ARTESANS AMB BASE DE GLICERINA

Aprendrem a fer sabó amb base de glicerina. A càrrec de la Fundació Onada.



Centre Cívic Torreforta

7 de novembre, dilluns, d'11 a 13 h

TALLER DE COSTURA AVANÇAT: LLENCERIA

En aquest curs t'ensenyem a crear-te el teu propi conjunt de llenceria. Cal saber cosir i utilitzar la màquina de cosir. A càrrec d'Olivia Garzón.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 10 al 24 de novembre, cada dijous, de 9.30 a 12.30 h

ESPELMES NATURALS I OLIS ESSENCIALS

Aprendrem a elaborar espelmes naturals de manera artesana fent servir ingredients de base vegetal, olis, ceres i essències. Cada participant farà la seva espelma personalitzada. A càrrec de La Silvestrina.



Centre Cívic Llevant

11 de novembre, divendres, de 10 a 12 h

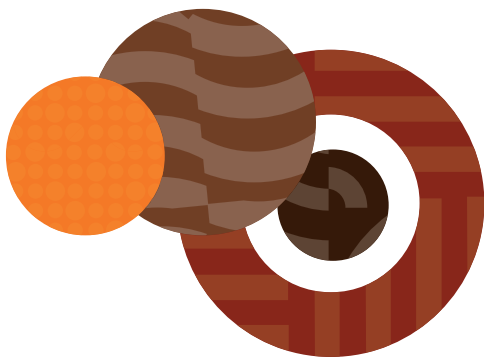
APP'S PER NAVEGAR, DISSENYAR I COMPARTIR RUTES

Descobrirem les aplicacions per a telèfon intel·ligent més comunes a l'hora de crear, seguir i compartir rutes en bici o a peu. A càrrec de l'Escamot, SCCL.



Centre Cívic Llevant

18 de novembre, divendres, de 18.30 a 20 h



Cursos i activitats

IDIOMES I LENGÜES

CONVERSA EN ANGLÈS MUSICAL

Aprendrem anglès d'una manera activa i dinàmica a través de la música. Treballarem des de les cançons més clàssiques fins als grans hits actuals, que ens faran endinsar-nos de ple en aquest idioma.



Centre Cívic Bonavista

Del 3 d'octubre al 5 de desembre, cada dilluns, de 18 a 20 h

EUSKERA

En aquest taller farem un primer contacte amb la llengua i la cultura basques.



Centre Cívic Llevant

Del 6 d'octubre al 15 de desembre, cada dijous, de 19 a 20.30 h

JAPONÈS

El japonès està de moda! Espai per conèixer la llengua i la cultura del Japó.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 19 d'octubre al 18 de novembre,
cada dimecres i divendres, de 18.30 a 20 h

INTRODUCCIÓ A LA LLENGUA DE SIGNES CATALANA (LSC)

Proporcionarem a l'alumnat coneixements generals sobre la sordesa i adquirirem un nivell de comprensió i expressió en LSC bàsic que faciliti l'intercanvi comunicatiu amb persones sordes. A càrrec de FESOCA.



Centre Cívic Torreforta

Del 21 d'octubre al 2 de desembre,
cada divendres, de 18 a 20 h

CLUB DE CINEMA I SÈRIES - TALLER DE CONVERSA EN ANGLÈS

Mirar pel·lícules i sèries no havia estat mai tant profitós per aprendre un idioma i profunditzar en una cultura. El Club de cinema i sèries ens permetrà deixar fluir l'idioma de manera natural. Taller de conversa en Anglès.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 26 d'octubre al 30 de novembre,
cada dilluns i dimecres, de 18.30 a 20.30 h
(el dia 31 d'octubre no hi haurà activitat)

Cursos i activitats

XERRADES

GRUP DE CRIANÇA EN POSITIU: DE 3 A 6 ANYS

Grup de pares i mares per compartir dubtes respecte de la criança dels fills. Les famílies rebran orientacions per desenvolupar **habilitats de parentalitat positiva**. Per a famílies amb infants 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 6 al 27 d'octubre, cada dijous, de 18 a 19 h

MILLOREM L'AUTOESTIMA: CONEIX-TE A TU MATEIXA **N**

Descobrirem recursos propis per potenciar l'autoestima. Tots tenim qualitats estimables però, si no les coneixem, és molt difícil **potenciar-les**. En col·laboració amb Marina Salas i Érika Ruiz, de l'Equip de Salut Comunitària del CAP Muralles.



Centre Sociocultural Part Alta

17 d'octubre, dilluns, a les 17.30 h



LA IMPORTÀNCIA DE L'ACTIVITAT FÍSICA PER A UN ENVELLIMENT SALUDABLE

L'exercici físic té un efecte preventiu sobre el desenvolupament de moltes malalties i a la vegada també sobre les limitacions físiques provocades per l'edat. En aquesta xerrada us explicarem la importància de l'activitat física i us donarem algunes pautes. A càrrec d'Eva Molero Carrillo, infermera especialista en infermeria familiar i salut comunitària del CAP de Sant Pere i Sant Pau.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

18 d'octubre, dimarts, a les 10 h

APRÈN A SEDUIR. TINGUES LA TEVA ÚLTIMA "PRIMERA CITA"

Tot es pot aprendre, fins i tot a seduir. Aquest taller és per a persones amb parella o sense. Les persones amb parella, s'emportaran un munt de tips sobre com tornar a seduir-la. Les persones sense parella rebran consells sobre la primera cita, com iniciar conversa, identificar si hi ha interès mutu. A càrrec de La Otra Educación.



Centre Sociocultural Part Alta

19 d'octubre, dimecres, a les 18.30 h

Cursos i activitats

XERRADES

BABY LED WEANING (BLW)

El baby-led weaning, o alimentació complementària a demanda, consisteix a alimentar el nadó combinant sòlids amb la lactància a partir dels sis mesos de vida. És a dir, oferir aliments sòlids i no triturats en el moment de la introducció de l'alimentació complementària. A càrrec de Benilde Domingo, dietista, nutricionista i referent en nutrició ABS.



Centre Cívic Bonavista

20 d'octubre, dijous, d'11 a 12.30 h

PRIMERS AUXILIS I RCP

Amb aquest curs aprendrem a com actuar en cas d'emergència. Parlarem de primers auxilis i de les maniobres d'RCP. En col·laboració amb l'ABS Torreforta - la Granja.



Centre Cívic Torreforta

20 d'octubre, dijous, de 18.30 a 20.30 h

GESTIÓ DEL DOL

Aprendrem a acomiadar-nos entenent que el dol és un procés dinàmic. Coneixerem la simptomatologia que pot provocar i les diferències entre dol normal i complicat. En col·laboració amb Lúcia Albareda, psicòloga i referent de l'ABS Tarragona - Sant Salvador - els Pallaresos.



Centre Cívic Sant Salvador

27 d'octubre, dijous, a les 17.30 h

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL I COMUNICACIÓ ASSERTIVA: “DIGUE’M COM ET RELACIONES I ET DIRÉ COM ET SENTS”

“Digue’m com et relaciones i et diré com et sentes”. Aprendre a comunicar les nostres necessitats de manera assertiva, potenciant les nostres habilitats socials i adquirint recursos i habilitats per fomentar la resolució de conflictes. En col·laboració amb Marina Salas i Èrika Ruiz, de l’Equip de Salut Comunitària del CAP Muralles.



Centre Sociocultural Part Alta

7 de novembre, dilluns, a les 17.30 h

LA MEVA SALUT

La Meva Salut és un espai personal de salut digital que permet a la ciutadania de Catalunya relacionar-se de manera no presencial amb el Sistema de Salut de Catalunya. Facilita als seus usuaris l’accés a les seves dades clíniques, demanar hora al metge, fer consultes, consultar els resultats de les analítiques... En aquesta xerrada us explicarem com donar-vos d’alta a la plataforma i com fer-la servir. A càrrec d’Enrique López Molina, referent administratiu del CAP de Sant Pere i Sant Pau.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

10 de novembre, dijous, a les 10.30 h

Cursos i activitats

XERRADES

PER A QUÈ NECESSITO LES EMOCIONS? **N**

Parlarem de les diferents emocions que tenim, com s'expressen al nostre cos i quina funció fan. Així mateix, aprendrem diferents tècniques per a una adequada gestió emocional. En col·laboració amb Lúdia Albareda, psicòloga i referent de l'ABS Tarragona - Sant Salvador - els Pallaresos.



Centre Cívic Sant Salvador

10 de novembre, dijous, a les 17.30 h

GRUP DE CRIANÇA EN POSITIU: DE 12 A 18 ANYS **N**

Grup de mares i pares per compartir dubtes respecte a la criaça dels fills. Les famílies rebran orientacions per desenvolupar habilitats de parentalitat positiva. Per a famílies amb infants de 12 a 18 anys. En col·laboració amb Eva Bellés, psicòloga i referent de benestar emocional de l'ABS Bonavista - la Canonja.



Centre Cívic Bonavista

Del 10 al 24 de novembre, cada dijous, de 18 a 19 h

LA GRIP: INFORMACIÓ I CONSELLS **N**

Rebrem informació sobre la grip i la campanya de vacunació i com tractar aquesta malaltia. En col·laboració amb l'ABS Torreforta - la Granja.



Centre Cívic Torreforta

11 de novembre, divendres, de 18.30 a 20.30 h

LA DIABETIS **N**

La diabetis és una malaltia que requereix un bon control metabòlic per evitar o frenar possibles complicacions a llarg termini. En el Dia Internacional d'aquesta malaltia, us convidem a conèixer-la una mica més per poder controlar-la i també prevenir-la. A càrrec d'Èva Molero Carrillo, infermera especialista en infermeria familiar i salut comunitària del CAP de Sant Pere i Sant Pau.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

14 de novembre, dilluns, a les 10 h

“DONDE HAY CANAS, HAY ALEGRÍA”

SEXUALITAT A PARTIR DELS 50 **N**

Parlarem dels canvis en el cos de la dona i de l'home en aquestes edats i de com superar els inconvenients associats als canvis **hormonals**. Aquesta etapa té molts avantatges que podríem aprofitar. A càrrec de La Otra Educación.



Centre Sociocultural Part Alta

16 de novembre, dimecres, a les 18.30 h



Cursos i activitats

XERRADES

EINES PER MILLORAR LA TEVA GESTIÓ EMOCIONAL

Coneixerem les eines necessàries per millorar el nostre benestar emocional. Escoltem-nos des de la nostra part emocional, cognitiva i física per poder assolir un benestar òptim. En col·laboració amb Marina Salas i Érika Ruiz, de l'Equip de Salut Comunitària del CAP Muralles.



Centre Sociocultural Part Alta

28 de novembre, dilluns, a les 17.30 h

TOCA "LA XERRADA" AMB ELS MEUS FILLS ADOLESCENTS... I NO SÉ PER ON COMENÇAR **N**

En aquest taller descobrirem quan hauríem de parlar de sexualitat amb els nostres fills, quins temes hauríem de tractar, com ho hauríem de fer per no sentir-nos incòmodes, etc. Activitat dirigida a mares i pares d'adolescents o preadolescents. A càrrec de La Otra Educación.



Centre Cívic Sant Salvador

30 de novembre, dimecres, a les 18.30 h

CONEIXEM LA GUIA JURÍDICA CONTRA LES VIOLÈNCIES SEXUALS **N**

Coneixerem de la mà de la Conselleria de Feminismes i LGTBIQ+ la Guia jove sobre el consentiment sexual i la Guia jurídica contra les violències sexuals, dues petites caixes d'eines amb informació general que ens ajudaran a conèixer alguns dels tecnicismes que es poden trobar en un procés judicial.



Centre Cívic Sant Salvador

27 d'octubre, dijous, de 9.45 a 12.45 h



Centre Cívic Torreforta

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



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

17 de novembre, dijous, de 9.30 a 12.30 h



Centre Cívic Bonavista


17 de novembre, dijous, de 17.30 a 20.30 h

Cursos i activitats

SORTIDES


SORTIDA AL PONT DEL DIABLE, LA FONT D'EN GARROT I ELS MASOS - NIVELL DE DIFICULTAT MITJANA

Ruta circular a peu recorrent el Pont del Diable, passant per la Font d'en Garrot, el Mas Granell, el Mas d'en Pastor, el Mas d'en Garrot i el Mas dels Arcs o de l'Àngel, on gaudirem d'una explicació històrica del Pont del Diable i dels diferents masos. A càrrec de l'Associació Aurora.

 8 d'octubre, dissabte, de 10 a 13 h


LES COVES DEL LLORITO N

Aquesta ruta ens donarà a conèixer aquestes coves artificials que es troben tan a prop de casa i que són fruit de l'extracció de la pedra, ja que van ser unes antigues pedreres romanes i medievals. El conjunt està format per diferents coves i queda amagat per l'acció de la naturalesa i l'absència de senyals que informin d'on es troben. A càrrec de l'Associació d'Espeleologia de Tarragona.

 8 d'octubre, dissabte, de 10 a 13 h

DEL BOSC AL MAR EN BICICLETA N

Us proposem una ruta molt bonica d'uns 21 km. Passarem per indrets tan coneguts com el Pont del Diable o el Mas de l'Àngel i seguirem el curs del riu Francolí fins a arribar al far. Un recorregut mixt i assequible que combina camins senzills i asfalt. A càrrec del Club Ciclista Tarragona.

 15 d'octubre, dissabte, de 10 a 13 h
Cal portar bicicleta i casc.

TARRAGONA MEDIEVAL EN ANGLÈS **N**

Descobrirem la Tarragona del segle XIV mentre practiquem l'anglès, una època plena de fets memorables i curiositats que anirem explicant pels carrers del centre històric. A càrrec d'Ilinere Turisme i cultura. Activitat del Campus Extens de la Universitat Rovira i Virgili a Tarragona.



19 d'octubre, dimecres, a les 17.30 h

ANELLA VERDA EN BICICLETA **N**

Ruta amb bicicleta BTT per l'Anella Verda de Tarragona. Amb un recorregut de 20 km, recorrerem els camins i els espais més emblemàtics que envolten la nostra ciutat: el Pont del Diable, el Gurugú, el Mas de Sorder i el Mèdol. Durant el camí es farà una petita pràctica de com reparar una punxada i parlarem de les principals avaries que podem patir en ruta. A càrrec de L'Escamot, SCCL.



22 d'octubre, dissabte, de 10 a 13 h
Cal portar bicicleta i casc.

SORTIDA 100X SANT SIMPLICI - DIFICULTAT MITJANA **N**

Ruta circular de descoberta i de neteja de l'entorn de la Torre de Sant Simplicí (Bé Cultural d'Interès Nacional) des de la pedrera del Mèdol. Explicarem la biodiversitat de l'entorn i l'Anna Saballs ens explicarà el seu repte personal 100x Sant Simplicí. A càrrec de l'Associació Aurora i amb la col·laboració d'Anna Saballs.



29 d'octubre, dissabte, de 9 a 13 h

Cursos i activitats

SORTIDES

SORTIDA AMB GOSSOS PER L'ENTORN DE MONNARS

Caminarem amb els nostres gossos mentre parlem de la seva conducta alhora que descobrim la flora i la fauna, així com altres aspectes ambientals d'interès tarragoní. A càrrec de Patrícia Gonçalves i de l'Associació Aurora.



Centre Cívic Llevant

5 de novembre, dissabte, de 10 a 11.30 h

CALL JUEU DE TARRAGONA **N**

Visita guiada pel centre històric de Tarragona amb què descobrirem la petjada jueva a la nostra ciutat. La importància del call de Tarragona és inqüestionable, atès que la nostra ciutat té un sòlid passat jueu, com palesa la inscripció més antiga trobada a la península Ibèrica: la pileta trilingüe, escrita en llatí, grec i hebreu, del segle V o VI. El cartògraf àrab Al-Idrisi, al segle XII, l'anomena "La ciutat dels jueus". A càrrec d'Itinere Turisme i Cultura. Activitat del Campus Extens de la Universitat Rovira i Virgili a Tarragona.



5 de novembre, dissabte, a les 11 h

Cursos i activitats

NOVES TECNOLOGIES

TAULETES I TELEFÒNS INTEL·LIGENTS ANDROID

En aquest taller aprendrem a fer servir el mòbil o la tauleta des de zero i descobrirem les seves prestacions (navegar per Internet, correu electrònic...). Cal portar telèfon intel·ligent o tauleta.



Centre Cívic Llevant

Del 3 al 31 d'octubre, cada dilluns, de 10 a 12 h



Cursos i activitats

NOVES TECNOLOGIES

CANVA: DISSENY PER A NO DISSENYADORS

Crearem publicacions per a xarxes amb el telèfon intel·ligent o la tauleta fent servir Canva, un programa en línia que permet fer disseny amb fotografies, cartells, etc. Cal portar telèfon intel·ligent o tauleta.



Centre Cívic Llevant

Del 18 d'octubre al 22 de novembre,
cada dimarts, de 17.30 a 19.30 h

EDICIÓ DE VÍDEO AMB EL MÒBIL

En aquest curs t'ensenyarem diferents aplicacions per editar, posar filtres i música a les teves creacions audiovisuals. Cal portar telèfon intel·ligent o tauleta.



Centre Cívic Llevant

Del 7 de novembre al 28 de novembre,
cada dilluns, de 10 a 12 h



Cursos i activitats

CUINA I GASTRONOMIA

APRÈN A DISSENYAR EL TEU MENÚ FAMILIAR

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

5 d'octubre, dimecres, de 10.30 a 12.30 h

TALLER GALTAIRE. CUINEM GALTES PLEGADES! **N**

A qui no li agraden les galtes i la seva melosa textura, que es desfà a la boca? En aquest taller us ensenyarem a cuinar unes galtes genials, boníssimes i de diferents maneres. Farem tres receptes molt originals i senzilles. A càrrec de Santi Fortuny Pàmies.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

11 d'octubre, dimarts, de 18 a 20 h

AMANIDES FREDES I TÈBIES **N**

En aquest curs descobrirem receptes d'amanides de temporada fredes i tèbies. No només hem de menjar amanides a l'estiu. Et sorprendrem! A càrrec de Generació R.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

13 d'octubre, dijous, de 17.30 a 19.30 h

Cursos i activitats

CUINA I GASTRONOMIA

TEMPS DE CARABASSES **N**

Un ingredient estrella de la tardor és la carabassa, però realment traiem tot el partit del que ens ofereix? Primers, segons plats i postres ens demostraran la seva versatilitat. A càrrec d'UDP Formació.

 **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**
17 d'octubre, dilluns, de 18 a 21 h

ESMORZARS DELICIOSOS I SALUDABLES DIGNES DE FOTO **N**

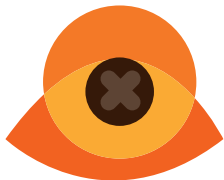
Prepararem esmorzars pràctics, sans i nutritius per a tota la família. Receptes saludables que ens entraran molt bé pels ulls i, el més important, molt nutritives! A càrrec de Yolanda Anfrons, de ConeSedeSalud.

 **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**
19 d'octubre, dimecres, de 10.30 a 12.30 h

TAPES DE TARDOR **N**

Farem diferents tapes ràpides i senzilles amb productes de temporada com són els bolets, l'ànec, la carabassa... A càrrec de Rocío Merino.

 **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**
21 d'octubre, divendres, de 18 a 20 h



CREMES DE VERDURES, DIFERENTS I SALUDABLES

Ara que ja ve el fred, aprendrem a fer delicioses cremes de verdures que ens escalfaran i alimentaran. Cremes de temporada, elaborades curosament per fer ressaltar tots els gustos: crema de carabassa i pastanaga, de remolatxa, de fesols... A càrrec de Santi Fortuny Pàmies.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

25 d'octubre, dimarts, de 18 a 20 h

CUINA DE TARRAGONA

No hem d'oblidar la nostra cuina. Per això, en aquest taller farem un romesco de peix, farro i una orxata d'aquí. Receptes que s'han de conservar i que a més són molt bones! A càrrec de Concepció Bardaji.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

26 d'octubre, dimecres, de 17.30 a 19.30 h

LA CUINA DEL BOLET

Què hi ha més tardorenc que els bolets? Els sabeu cuinar? En aquest taller aprendrem plegades receptes de bolets delicioses, senzilles i completament de temporada. A càrrec de Santi Fortuny Pàmies.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

2 de novembre, dimecres, de 18 a 20 h

Cursos i activitats

CUINA I GASTRONOMIA

CUINA FÀCIL AMB LLEGUMS **N**

Us ensenyarem com incorporar els llegums a la vostra dieta de manera senzilla. Són un aliment campió! A càrrec de Generación R.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

3 de novembre, dijous, de 17.30 a 19.30 h

TÚPER IDEES **N**

Aprendrem a fer carmanyoles variades i nutritives que ens permetran seguir gaudint d'una alimentació equilibrada i estalviant temps i diners. A càrrec de Yolanda Anfrons, de ConeSedeSalud.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

9 de novembre, dimecres, de 10.30 a 12.30 h

PLATS D'HIVERN **N**

Elaborarem menjars saludables i plats de cullera reconfortants. Farem servir patates, ous, pollastre..., ingredients a l'abast de tothom que combinarem adequadament per preparar-nos per al fred. A càrrec de Griselda Fosch.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

16 de novembre, dimecres, de 17.30 a 19.30 h

CROQUETES DE TEMPORADA **N**

Croquetes! Aquelles delícies cremoses per dins i ben cruixents per fora. En aquest taller aprendrem les bases per fer croquetes del que vulguem. Croquetes de temporada en què els protagonistes seran el codonyat, els bolets, la carn d'olla..., croquetes de categoria! A càrrec de Santi Fortuny Pàmies.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

18 de novembre, divendres, de 10 a 12 h

CUINES DEL MÓN **N**

En aquest curs viatjarem pel món amb la imaginació i gaudirem d'algunes receptes de països com l'Índia, Tailàndia, el Japó o el Marroc. Ens hi acompanyes? A càrrec de Generación R.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

24 de novembre, dijous, de 17.30 a 19.30 h

CANAPÈS AMB BLINIS **N**

Una base poc coneguda però molt versàtil que ens permetrà preparar els nostres canapès amb antelació, independentment del que portin a sobre... inclús salses! A càrrec d'UDP Formació.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

28 de novembre, dilluns, de 18 a 20.30 h

Cursos i activitats

CUINA I GASTRONOMIA

APERITIUS AMB CULLERETA

Aprendrem a fer uns aperitius molt atractius, presentats amb culleretes. D'aquesta manera donarem un toc especial a les nostres festes. Combinarem ingredients tan diferents com la botifarra negra i la poma, que en boca ens atrauran. A càrrec de Concepció Bardají.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

30 de novembre, dimecres, de 17.30 a 19.30 h

TALLER DE TÀRTARS **N**

Aprendrem tots els secrets per potenciar el sabor d'aquest clàssic del menjar cru i en coneixerem els secrets perquè ens quedin uns plats de deu! Elaborarem un bistec tàrtar, un tàrtar veggie i un de salmó. A càrrec de Rocío Merino.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

2 de desembre, divendres, de 18 a 20 h

POSTRES SALUDABLES

Elaborarem dolços alternatius que fugen de farines i sucres refinats, potenciant la fibra i els nutrients dels seus ingredients.

A càrrec d'UDP Formació.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

12 de desembre, dilluns, de 18 a 21 h

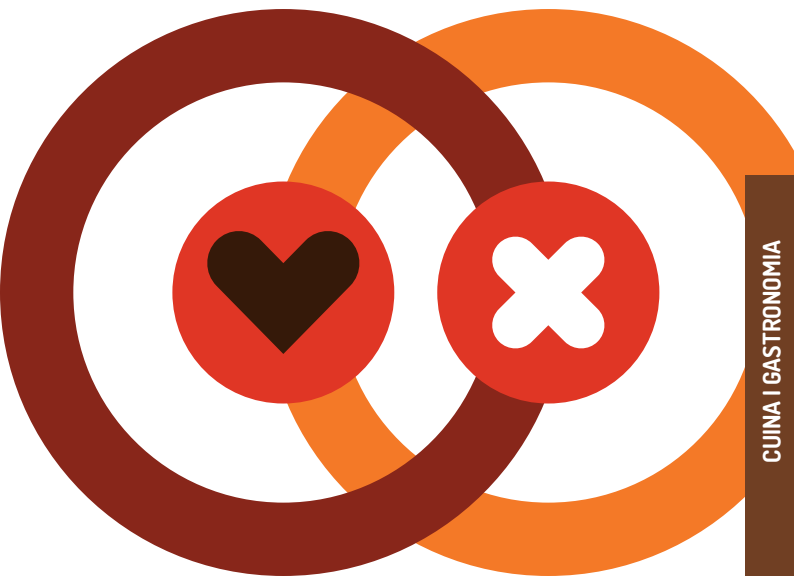
APERITIUS DE NADAL

Aprofitarem aquest taller per aprendre a preparar aperitius deliciosos i saludables per alleugerir una mica els dinars de Nadal.
A càrrec de Generación R.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

15 de desembre, dijous, de 17.30 a 19.30 h



INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

INFORMACIÓ I SUPORT A LA INSCRIPCIÓ

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



Totes les activitats són **gratuïtes**.

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

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.

A les activitats de l'apartat INFANTILS I FAMILIARS, poden assistir un infant amb un adult en el cas de les activitats familiars o un infant si és una activitat infantil.

La programació de les activitats està adreçada a persones majors de 18 anys, exceptuant les que s'indiquen a la llegenda de la publicació.

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 sobre les activitats a qualsevol dels centres cívics de la Xarxa o al web.

SUSPENSIÓ I ANUL·LACIÓ D'ACTIVITATS

La Conselleria de Centres Cívics de l'Ajuntament de Tarragona es reserva el dret de canviar o suspendre les activitats que organitza 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.





centrescivics.tarragona.cat



www.facebook.com/CentrescivicsTarragona



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

Etiqueta les teves fotos amb: #CentresCivicsTGN #FanXTU

