

ACTIVITATS TARDOR 2020

Cicle d'**ACTIVITATS GRATUÏTES** presencials i en línia de la Xarxa de Centres Cívics.

Del 14 de setembre al 17 de desembre.

Inscripcions a partir del 7 de setembre a: tarragona.cat/centrescivics

Xarxa de Centres Cívics
663 736 707
centrescivics@tarragona.cat

Activitats presencials: especial Santa Tecla

Curs intensiu de pintura i dibuix a l'aire lliure

Si t'agrada dibuixar o pintar i vols viure una experiència diferent, vine a pintar amb nosaltres algun dels elements patrimonials de la ciutat. A càrrec de Verònica Bilbao.

El punt de trobada es comunicarà als inscrits
Divendres 18 i 25 de setembre, a les 15.30 h.
Dissabte 19 i 26 de setembre, a les 8.30 h.

Lettering

Aprèn tècniques com el brushpen per endinsar-te en el món del lettering i fer les teves pròpies creacions. A càrrec de Can Hippie Home.

Centre Cívic de Torreforta
19 de setembre, dissabte, de 9.30 a 13.30 h.

Concert familiar:

Les aventures de la Bababoom

Les aventures de la Bababoom són un espectacle que adapta text i format per a persones amb discapacitats auditives. A càrrec de la CIA Bababoom. Cal inscripció prèvia al web.

Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau
19 de setembre, dissabte, a les 11 h.

Expressió artística

Bullet journal

Bullet Journal és més que una agenda! És una manera d'organitzar-se creativament. David Fortino ens ensenyarà diferents tècniques perquè la nostra agenda quedi totalment personalitzada.

Del 4 de novembre al 2 de desembre, cada dimecres, a les 10 h.

Taller de scrapbooking: Diari de viatge

Coneix les tècniques que hi ha i posa-les en pràctica en aquest curs. A càrrec de Sònia Martínez, d'AmbArt.

13 i 27 de novembre, divendres, a les 18 h.

Salut i benestar

Educació emocional a través de la literatura infantil i juvenil

Saps quin impacte poden tenir els contes en els infants? Mitjançant activitats i recursos, aprendrem sobre intel·ligència i gestió emocional. A càrrec de Cuentropia.

26 de setembre, 10 i 24 d'octubre, 7 i 21 de novembre, 12 i 19 de desembre, dissabtes, de 10 a 13 h.

Zumba

Ballar i fer esport és compatible! Diverteix-te amb l'Aimet Romero mentre fas esport!

De 11 d'octubre al 26 de novembre, cada dijous, d'11 a 12 h.

Cercle de dones

Un cercle de dones és un espai de trobada ancestral, sa i sanador, que ens connecta amb la nostra essència femenina per compartir sense judici, des de l'interior i amb molt d'amor. Ens trobem per connectar-nos amb nosaltres mateixes, amb la lluna i amb l'energia del cercle. A càrrec de Fanny Ulldemolins.

Dijous 1 d'octubre, a les 19 h
Dimecres 4 de novembre, a les 19 h.

loga per embarassades

Amb l'ajut de 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 (des del primer trimestre fins al final de l'embaràs; consulta el teu metge). A càrrec d'Ana Garrido. **Aquesta activitat no disposarà de comentaris del tallerista a la plataforma youtube.**

Del 6 d'octubre al 10 de novembre, cada dimarts, a les 10 h.

loga per nadons

Avantatges: enfortiment del vincle, desenvolupament psicomotriu, recuperació del to muscular... En cas de cesària, s'aconsella a partir de les vuit setmanes. Activitat recomanada per a famílies amb infants des de les sis setmanes fins als nou mesos. **Aquesta activitat no disposarà de comentaris del tallerista a la plataforma youtube.**

Del 8 d'octubre al 26 de novembre, cada dijous, a les 10 h.

loga

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.

Grup A
A càrrec de M.ª Ángeles Rodríguez. Del 17 d'octubre al 7 de novembre, cada dissabte, de 9.30 a 11 h.

Grup B
A càrrec de Mònica Burgaleta. Del 6 d'octubre a 11 de desembre, cada dimarts, de 9.30 a 10.45 h.

Grup C
A càrrec de Mònica Burgaleta. Del 5 d'octubre al 30 de novembre, cada dilluns, de 18.30 a 19.45 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.

Grup A
Del 9 d'octubre al 4 de desembre, cada divendres, de 12.30 a 13.30 h.

Grup B
Del 7 d'octubre al 25 de novembre, cada dimecres, de 16.30 a 17.30 h.

Grup continuïtat
si ja has fet el curs de gimnàstica abdominal hipopressiva i vols avançar, t'oferim aquest segon nivell; del 7 d'octubre al 25 de novembre, cada dimecres, de 15.30 a 16.30 h.

Dansa integrativa

Moviment i emocions mitjançant la qualitat dels quatre elements: l'aigua, les emocions; el foc, el cos subtil; l'aire, l'aspecte de la ment, i la terra, el cos físic. A càrrec de Laura Gibert.

Del 15 d'octubre al 26 de novembre, cada dijous, de 10 a 11.15 h.

Ecologia i sostenibilitat

Benestar i alimentació de la teva mascota

Et donarem 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 Patricia González.

Dijous 8 d'octubre, a les 18 h.

Llar saludable

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

10 de novembre, dimarts, a les 17.30 h.

Cosmètica sense residus

En aquest taller aprendrem a identificar productes naturals i quins beneficis ens poden aportar els productes naturals propers al nostre organisme i pell, i elaborarem un xampú sòlid, una mantega corporal i una pasta de dents. A càrrec de La Silvestrina.

11 de desembre, divendres, a les 17.30 h.

Fes-ho tu mateix

Taller de costura

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

Del 2 d'octubre al 4 de desembre, cada divendres, de 17 a 20 h.

Sabons artesanans

En aquest taller coneixerem la tècnica sabonera de manera teòrica i elaborarem dos tipus de sabons, que podem prendre cap a casa. A càrrec de La Silvestrina.

19 d'octubre, dilluns, a les 17.30 h.

Informació i inscripcions

Inscripcions a partir del **7 de setembre** a la web centrescivics.tarragona.cat.

Totes les activitats organitzades per la Xarxa de Centres Cívics de Tarragona són **GRATUÏTES**.

Les activitats han reduït la seva capacitat quant a places i aforament, i les inscripcions són limitades per tal de no reunir grans grups. Per tant, a cada usuari o usuària només se li permet inscriure's a un **MÀXIM DE TRES ACTIVITATS**.

Les places són de caràcter nominal. Si no podeu assistir al curs, feu-ho saber a través de correu electrònic centrescivics@tarragona.cat i s'assignarà la plaça a la següent persona de la llista d'espera.

La programació de les activitats està adreçada a persones majors de 18 anys.

En els tallers de pintura i dibuix, el cost dels materials dependrà de la peça que es treballi.

Trobareu més informació a qualsevol dels centres cívics de la Xarxa, a la web o al telèfon 663 736 707.

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.

Activitats a l'aire lliure: en cas de pluja o mal temps, s'anul·larà la classe.

Taller d'autoaquillatge: maquillatge de dia

Aprendràs les tècniques de maquillatge més subtils, pràctiques i senzilles per harmonitzar les teves faccions i realçar la teva bellesa, amb un resultat natural. A càrrec de Jes Capdevila.

6 de novembre, divendres, a les 17.30 h.

Taller d'autoaquillatge: maquillatge de nit

Aprendràs a maquillar-te de manera sofisticada i elegant i podràs tenir un aspecte espectacular de manera ràpida i efectiva segons les teves necessitats. A càrrec de Jes Capdevila.

11 de desembre, divendres, a les 17.30 h.

Aules de dinamització informàtica: cívics lab

Retoc fotogràfic amb GIMP

Gimp és un programari lliure que permet crear dissenys, tractar imatges digitals i fins i tot treballar amb capes i transparències. **Cal tenir coneixements d'informàtica i Internet.** A càrrec de Multimèdia Tarragona.

Del 6 al 20 d'octubre, cada dimarts, de 18 a 19.30 h.

Introducció a Libreoffice: Writer

Writer és el processador de textos del paquet LibreOffice (programari lliure). Programa eficient que conté tots els recursos necessaris per elaborar documents de tota classe, des de l'informe més sofisticat fins a la carta més simple. A càrrec de Multimèdia Tarragona. **Cal tenir coneixements d'informàtica.**

Del 7 d'octubre a 11 de novembre, cada dimecres, de 16 a 17.30 h.

Gestió de fotografies al mòbil

T'has fartat del missatge automàtic "memòria insuficient" al teu telèfon? Saps que hi ha aplicacions en línia que ens ajuden a desmar, organitzar i compartir? Vine i te les ensenyarem! És necessari l'ús de smartphone per realitzar el curs i una memòria USB amb capacitat per desmar-hi fotografies. A càrrec de Multimèdia Tarragona. **Cal tenir coneixements d'informàtica.**

Del 7 d'octubre a 11 de novembre, cada dimecres, de 18 a 19.30 h.

Introducció a Libreoffice: Calc

Calc és el full de càlcul del paquet LibreOffice (programari lliure). A càrrec de Multimèdia Tarragona. **Cal tenir coneixements d'informàtica.**

Del 19 d'octubre al 23 de novembre, cada dilluns, de 16 a 17.30 h.

Món Google

En aquest mòdul aprendràs a utilitzar diferents eines en línia: Drive, Docs, Càlcul, Presentacions i Google Forms. **Cal haver fet el mòdul 1 o conèixer les aplicacions que s'hi hagin treballat.** A càrrec de Multimèdia Tarragona.

Del 19 d'octubre al 23 de novembre, cada dilluns, de 18 a 19.30 h.

Edició de vídeo amb el mòbil

Si el que t'agrada és penjar vídeos a les xarxes, en aquest curs t'ensenyarem diferents aplicacions que t'ajudaran a editar, posar filtres i música i tot allò que se't pugui acudir. Cal portar smartphone. A càrrec de Multimèdia Tarragona. **Cal tenir coneixements d'informàtica.**

Del 3 al 17 de novembre, cada dimarts, de 18 a 19.30 h.

Idiomes i llengües

Et proposem fer un tastet de l'idioma que et cridi més l'atenció. Podràs aprendre'n vocabulari i gramàtica i practicar-ne la pronunciació en un ambient lúdic i dinàmic.

Introducció a l'italià

A càrrec de Gianni Sarno.

Del 24 de setembre al 17 de desembre, cada dijous, de 19 a 20.30 h.

Introducció al rus

A càrrec de Liudmila Bondar.

Del 7 d'octubre a 11 de novembre, cada dimecres, de 17 a 18.30.

Introducció al portuguès

A càrrec de Isamara Chiodini.

Del 5 d'octubre al 16 de novembre, cada dilluns, de 19 a 20.30 h.

Introducció a l'alemany

A càrrec de Núria Andrés.

Del 19 d'octubre al 5 de novembre, cada dilluns i dijous, de 17.30 a 19 h.

Introducció a l'anglès

A càrrec d'Isabelle Bénédicte Toussaint.

Del 21 d'octubre al 2 de desembre, cada dilluns i dimecres, d'11.30 a 13 h.

Introducció al francès

A càrrec d'Isabelle Bénédicte Toussaint.

Del 21 d'octubre al 2 de desembre, cada dilluns i dimecres, de 9.30 a 11 h.

Introducció a la llengua de signes catalana (LSC)

L'objectiu d'aquest taller és 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 2 al 30 d'octubre, cada divendres, de 17 a 20 h.

Conversa en anglès i alemany

Espai pensat per a aquelles persones que volen practicar la conversa però no tenen la possibilitat de fer-ho o els frenen els dubtes.

Conversa en anglès nivell avançat, a càrrec de Núria Costa
Del 28 de setembre al 16 de novembre, cada dilluns, de 17 a 19 h.

Conversa en anglès nivell inicial, a càrrec de Núria Costa
Del 6 d'octubre al 17 de novembre, cada dimarts, de 19 a 21 h.

Conversa en alemany nivell inicial (nivell A1), a càrrec de Marina Carpio
Del 12 de novembre al 3 de desembre, cada dilluns i dijous, de 17 a 19 h.

Cuina i gastronomia

Semifreds i glacejats

Si t'agrada el dolç però no t'agrada encendre el forn o, simplement, no en tens, els semifreds són la teva solució! A càrrec d'Alba Molas.

Dilluns 5 d'octubre, a les 17 h.

Traguem partit del peix

Un taller on cuinarem amb diferents tipus de peix i receptes actuals i tradicionals. A càrrec de Concepció Bardají i Griselda Fosch.

Dimecres 21 d'octubre, a les 17.30 h.

Sopars ràpids

Aprendrem les millors mètodes per fer sopars ràpids, saludables, originals i fàcils de preparar. A càrrec de Xavier Mestre.

Dimarts 27 d'octubre, a les 17 h.

Cuina tailandesa, utilitzem els curris

Aprendrem a utilitzar els ingredients principals de la cuina tailandesa, la llet de coco o les salses de peix. A càrrec de Griselda Fosch i Concepció Bardají.

Dimecres 4 de novembre, a les 17.30 h.

Receptes saludables amb cereals i llegums

Menjar cereals i llegums no serà mai avorrit si hi posem una mica d'imaginació! Quinoa, fajol, mill, lleties i cigrons cuinats de manera diferent i original. A càrrec de Mònica Roig.

Dimarts 7 de novembre, a les 17.30 h.

Canelons dolços i salats

En aquest curs, sortirem de les típiques receptes de canelons tradicionals. A càrrec de Mònica Roig.

Dimarts 1 de desembre, a les 17.30 h.

Taller d'hamburgueses

Taller on elaborarem des del pa fins als millors complementos i salses per aconseguir una saborosa hamburguesa. A càrrec de Xavier Mestre.

Dijous 10 de desembre, a les 17 h.

▶ - Activitat a Youtube amb comentaris del professorat durant l'estrena.
▶ - Activitat en directe telemàtica

Necessitats i requisits de protecció i seguretat a les activitats presencials

- A l'entrar al centre cívic, cal rentar-se les mans amb gel hidroalcohòlic.
- A l'accedir al centre cívic, el personal municipal us mesurarà la temperatura corporal.
- 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 taller de l'activitat.
- Només podrà accedir al centre cívic la persona que s'hagi inscrit al curs o taller.
- Després de cada ús, es ventilaran, netejaran i 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 tal de senyalitzar les distàncies correctes de seguretat.

Necessitats i requisits per participar en les activitats de l'aula virtual

- Per participar a les activitats en línia cal fer-ho des del domicili.
- Cal tenir equip informàtic o dispositiu mòbil propi amb connexió a Internet, webcam i micròfon.
- Les activitats amb inscripció rebran un enllaç amb les diferents classes.
- A les activitats de Youtube hi trobareu l'enllaç per accedir a la web.

Etiqueta les teves fotos amb **#CentresCivicsTGN #FanXTU**