

HIVERN PRIMA VERA

2026

**Del 2 de
febrer al
20 de juny**

Informació i inscripcions a partir del 19
de gener a tarragona.cat/centrescivics



LLEGENDA



Novetat



Activitat per a infants



Activitat per a famílies



Activitat amb menors
Consulteu edats

ÍNDEX

ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA	4
LUDOTEQUES	6
RACONET LECTOR	7
EXPOSICIONS	8
XERRADES	10
JORNADES	18
SORTIDES	19
CAMPUS EXTENS DE LA URV	21
CRISPETES	26
ESCENARI VIU	27
CIVICCLETA	38
CONNECT@ – AULES DE DINAMITZACIÓ INFORMÀTICA	41
ACTIVITATS I CURSOS MONOGRÀFICS	46
INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS	70

ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA



Horaris (hivern):

De dilluns a divendres, de 9 a 21 h

Dissabte, de 9 a 14 h



Tots els centres
disposen de
zona wifi



C. Onze, 13

43100 Bonavista

977 550 231

ccbonavista@tarragona.cat



C. Major, s/n

43007 Monnars

977 506 469

ccllevant@tarragona.cat



Av. dels Pins, s/n
43130 Sant Salvador
977 521 133 · 977 521 166
ccssalvador@tarragona.cat



Camí del Pont del Diable, s/n
43007 Sant Pere i Sant Pau
977 200 394
ccsantpere@tarragona.cat



Pl. Pilar Pradells, s/n
43006 Torreforta
977 550 229 · 977 550 235
cctorreforta@tarragona.cat



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. Es tracta d'espais delimitats que tenen una finalitat lúdica, social, cívica, cultural i inclusiva, amb un projecte socioeducatiu i que estan dotades d'un fons organitzat de jocs, joguines i altres elements lúdics. Podràs gaudir d'un espai per compartir amb les teves amistats, amb la família i amb el personal especialitzat que t'orientarà en tot moment. A més, les ludoteques de la Xarxa de Centres Cívics ofereixen servei de préstec de jocs, joguines i contes. Vine i gaudeix de la ludoteca!



Ludoteca del Centre Cívic Bonavista

De dilluns a divendres, de 17 a 19.30 h



Ludoteca Intergeneracional La Xarranca

Llar Centre – c. Adrià, 4

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, de 10 a 12.30 h

RACONET LECTOR



El Raconet Lector és un espai pensat per acostar la lectura als infants. L'hàbit de llegir és important per al desenvolupament de les persones. Per això, l'objectiu principal és aconseguir que la necessitat i les ganes d'escoltar, explicar o llegir un conte no es quedin només durant l'activitat, sinó que aquest interès es traslladi també a altres contextos, com ara a casa o a l'escola.

La sessió començarà amb la narració d'un o dos contes i, tot seguit, es durà a terme una activitat plàstica relacionada amb el conte explicat. Així, ajudem els infants a expressar de manera creativa les idees que han interpretat, afavorint-ne la comprensió. Activitat recomanada per a famílies amb infants a partir de 3 anys.

Activitat coorganitzada amb la Casa de les Lletres.



**Centres Cívics Bonavista, Sant Pere i Sant Pau,
Sant Salvador i Torreforta**

Del 3 de febrer al 26 de maig,
cada dimarts, de 17.30 a 18.30 h



EXPOSICIONS



🧡 Centre Cívic Sant Salvador

BRODATS. Membres de la Residència i Centre de dia Colisée
Sant Salvador.

Del 2 al 13 de febrer

SCAN 2025

Del 9 al 26 de març

25 ANYS DEL PATRIMONI DE TARRACO

Del 13 al 30 d'abril

MEMBRES DE L'ASSOCIACIÓ AMICS DE LA PINTURA DE SANT SALVADOR.

Del 13 al 30 d'abril

TARRAGONA JOVE. RETRATS I EXPRESSIONS

Del 4 al 21 de maig

SKETCHING URBÀ. Alumnat del curs d'*sketching* urbà.

De l'1 al 19 de juny

💙 Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

TARRAGONA JOVE. RETRATS I EXPRESSIONS

Del 16 de febrer al 6 de març

SCAN 2025

Del 13 al 30 d'abril

25 ANYS DEL PATRIMONI DE TARRACO

Del 4 al 21 de maig

EXPOSICIÓ DE L'ALUMNAT DEL CURS DE PINTURA

Del 25 de maig al 12 de juny



Centre Cívic Bonavista

SCAN 2025

Del 16 de febrer al 5 de març

25 ANYS DEL PATRIMONI DE TARRACO

Del 9 al 26 de març

TARRAGONA JOVE. RETRATS I EXPRESSIONS

Del 13 al 30 d'abril

EXPOSICIÓ DE L'ALUMNAT DEL CURS D'AQUAREL·LA

Del 8 al 19 de juny



Centre Cívic Torreforta

25 ANYS DEL PATRIMONI DE TARRACO

Del 16 de febrer al 6 de març

TARRAGONA JOVE. RETRATS I EXPRESSIONS

Del 9 al 26 de març

SCAN 2025

Del 25 de maig al 12 de juny



Centre Cívic Llevant

25 ANYS DEL PATRIMONI DE TARRACO

Del 25 de maig al 12 de juny



XERRADES

GRATUÏT



CIBERSEGURETAT I PROTECCIÓ CONTRA ESTAFES PER INTERNET



Se'ns parlarà de pautes de detecció i actuació davant de situacions de risc potencial d'estafes cibernètiques, amb una sèrie de consells pràctics, dirigits especialment a famílies de persones amb deteriorament cognitiu o en situació de vulnerabilitat.

A càrrec d'Albert Fortuny, caporal dels Mossos d'Esquadra de Tarragona



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dijous, 12 de febrer, a les 17 h

UMIRC: UNITAT DE MEDIACIÓ I RESOLUCIÓ DE CONFLICTES



Presentació d'aquest servei de la Guàrdia Urbana. Coneixerem exemples d'accions d'aquesta unitat en el vessant de mediació.

A càrrec de la Guàrdia Urbana de Tarragona.



Centre Cívic Bonavista

Dimecres, 18 de febrer, a les 18 h



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Divendres, 27 de març, a les 11 h

HIGIENE DEL SON

Tens problemes per agafar el son? O per dormir tot seguit? Consideres que et falta energia la resta del dia? Sabies que una bona higiene del son pot augmentar la teva energia, millorar la teva concentració i fins i tot beneficiar la teva salut mental i física? En aquesta sessió explorarem la importància d'un bon descans i compartirem consells pràctics per millorar la qualitat del son.

A càrrec de la psicòloga i l'equip d'infermeria del CAP Llevant.



Centre Cívic Llevant

Divendres, 20 de febrer, de 10 a 11 h

CÀPSULES D'AUTOCURA

Diferents professionals ens ensenyaran, en un format intensiu i en una única sessió, com ens hem de cuidar per gaudir de la salut amb diferents condicions de salut. Activitat en col·laboració amb l'ABS Bonavista - La Canonja.

A càrrec d'Eva Bellés, psicòloga; Benilde Domingo, dietista-nutricionista i Mariola Ruiz, infermera.

FIBROMIÀLGIA



Centre Cívic Bonavista

Dijous, 26 de febrer, de 10 a 11.30 h

ANSIETAT I DEPRESSIÓ



Centre Cívic Bonavista

Dijous, 16 d'abril, de 10 a 11.30 h

INFANTS I JOVES CONTRA EL BULLYING



Xerrada sobre el *bullying* en què es tractarà: com identificar conductes, quins són els senyals d'alerta, com actuar si en pateixes o en veus patir i com promoure el respecte envers cultures, gèneres i persones amb diversitat funcional.

A càrrec d'Irene Delgado, de l'Associació 3 Violetes.



Centre Cívic Bonavista

Activitat del Servei Municipal de Sala d'Estudi.

Xerrada recomanada per a persones d'entre 12 i 16 anys

Divendres, 27 de febrer, a les 17.30 h



Centre Cívic Sant Salvador

Activitat del Servei Municipal de Ludoteques

Xerrada recomanada per a persones d'entre 7 i 11 anys

Dimarts, 14 d'abril, a les 17 h

EINES PER A LA GESTIÓ DE LES RABIOLES



Xerrada en què s'oferiran eines per treballar la gestió emocional dels infants, entendre per què apareixen les rabioles i acompanyar-los de manera respectuosa i efectiva. També es presentaran estratègies pràctiques perquè famílies i professionals puguin reduir la intensitat dels conflictes, millorar la comunicació i fomentar l'autonomia emocional dels nens i les nenes.

Activitat del Servei Municipal de Ludoteques



Centre Cívic Torreforta

Dilluns 2 de març, a les 17.30 h

COM PUC COMUNICAR-ME AMB ELS FILLS ADOLESCENTS



L'adolescència és una etapa de canvis intensos, dubtes i reptes... també per les famílies. Coneix com enfortir-hi el vincle de manera més efectiva.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dimarts, 3 de març, a les 17.30 h

EL NIÑO COMO SALVADOR. UNA VISIÓN LITERARIA – Festivalet Blau
Carlos González és pediatre, escriptor i un gran lector. De la seva mà descobrirem obres mestres de la literatura universal i la mirada que relaten grans plomes com Dante, Jacint Verdaguer, Victor Hugo, Charles Dickens o Jane Austen entorn la infantesa. La xerrada té l'objectiu d'apropar els clàssics i transmetre la passió per la lectura a les persones adultes. Activitat en castellà.



Centre Cívic Torreforta

Dijous, 5 de març, a les 17.30 h



COM TENIR CURA DEL SÒL PELVIÀ

*A càrrec d'Ariadna Margelí, fisioterapeuta del CAP Sant Salvador
– Els Pallaresos.*



Centre Cívic Sant Salvador

Dimecres, 11 de març, a les 11 h

FAMÍLIA I SALUT EMOCIONAL

Xerrada per a famílies en què tractarem sobre com reconèixer i treballar les emocions dels infants (3-12 anys), detectar canvis de conducta, saber quan cal demanar ajuda i crear vincles afectius saludables i segurs.

Activitat del Servei Municipal de Ludoteques



Centre Cívic Bonavista

Dimecres, 11 de març, a les 17.30 h



DIGUES "NO" A LES DIETES MIRACLE. "SÍ" A L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE



Les dietes miracle no funcionen, què hi diu la ciència i com adoptar hàbits alimentaris equilibrats i sostenibles que evitin frustració i promoguin benestar a llarg termini.

A càrrec de Benilde Domingo, dietista-nutricionista de l'ABS Bonavista - La Canonja.



Centre Cívic Bonavista

Dijous, 19 de març, de 10 a 11.30 h

APRÈN A LLEGIR L'ETIQUETA DELS ALIMENTS

El que mengem està escrit a les etiquetes, però sabem interpretar bé la informació que ens donen? En aquesta xerrada aprendrem a interpretar les dades que apareixen als envasos dels aliments per poder millorar la qualitat de la nostra cistella de la compra.

A càrrec de la nutricionista del CAP Llevant.



Centre Cívic Llevant

Dijous, 19 de març, de 17 a 18 h

MILLORA LA QUALITAT DEL SON

Dormir bé és essencial per mantenir una bona salut física, emocional i mental. En aquesta xerrada aprendrem quins factors influeixen en la qualitat del son i descobrirem estratègies pràctiques per descansar millor.

A càrrec de Lúcia Albareda, psicòloga del CAP Sant Salvador - Els Pallaresos.



Centre Cívic Sant Salvador

Dijous, 19 de març, a les 18 h



SEGURETAT VIÀRIA



Xerrada per donar a conèixer com millorar la circulació amb els vehicles de mobilitat personal i quina és la normativa aplicable.

A càrrec de la Guàrdia Urbana de Tarragona.



Centre Cívic Torreforta

Dimecres, 25 de març, a les 11 h



Centre Cívic Sant Salvador

Dimecres, 6 de maig, a les 11 h

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE "EL CANTO DE LOS PÁJAROS"



El canto de los pájaros és una història que convida a reflexionar des de l'amor per la vida i des de la simplicitat de les coses importants que li donen sentit, més enllà d'haver d'agafar de la mà l'Alzheimer de manera precoç, com és el cas de la protagonista de la novel·la. Activitat en castellà.

A càrrec de l'autora M. Jesús González.

En col·laboració amb la psicòloga de l'AFA Tarragona, Helena Vega.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dijous, 16 d'abril, a les 17 h

BENESTAR EMOCIONAL

La salut mental és una part fonamental del nostre benestar, però sovint només hi pensem quan apareixen els primers símptomes de malestar. En aquesta xerrada reflexionarem sobre com cuidar-nos de manera preventiva per mantenir un bon equilibri emocional en el dia a dia.

A càrrec de Lúdia Albareda, psicòloga del CAP Sant Salvador – Els Pallaresos.



Centre Cívic Sant Salvador

Dijous, 16 d'abril, a les 18 h

ENVELLIMENT ACTIU I SALUDABLE

L'objectiu d'aquesta xerrada és donar les eines adequades per envellir de manera més saludable, reduint o posposant conseqüències negatives a través de l'estil de vida, centrades en el foment de l'exercici físic, l'alimentació i la nutrició saludable i el benestar emocional.

A càrrec de la nutricionista, fisioterapeuta i la referent de benestar emocional i comunitari del CAP Llevant.



Centre Cívic Llevant

Divendres, 17 d'abril, de 10 a 11 h

COM ES POT FOMENTAR L'AUTOESTIMA

Activitat del Servei Municipal de Ludoteques.



Centre Cívic Sant Salvador

Dimarts, 28 d'abril, a les 17 h

MOU-TE! LA TEVA SALUT T'HO AGRAIRÀ!

Xerrada-taller sobre els beneficis de l'activitat física i recomanacions setmanals d'activitats que cal fer per mantenir-se saludable. Petit taller d'alguns exercicis que es poden fer a casa per mantenir-se actiu. Cal portar roba còmoda.

A càrrec de Jordina Picanyol Solé, Fisioterapeuta de l'ABS Bonavista - La Canonja.



Centre Cívic Bonavista

Dijous, 14 de maig, d'11 a 12.30 h

PRIMERS AUXILIS I URGÈNCIES

En aquesta sessió, aprendrem habilitats essencials que poden marcar la diferència en situacions d'emergència. Com actuar davant d'un accident domèstic o que fer en cas d'una reacció al·lèrgica, d'ennuegament... Aquesta xerrada està dissenyada per oferir-te coneixements pràctics i útils. Vine i descobreix com pots ajudar els altres i a tu mateix en moments crítics.

A càrrec de l'equip d'infermeria del CAP Llevant.



Centre Cívic Llevant

Divendres, 15 de maig, de 10 a 11 h

DOLOR CRÒNIC I MOVIMENT. ABORDATGE DES DE LA FISIOTERÀPIA EN ATENCIÓ PRIMÀRIA

L'objectiu del taller és conèixer, dins de la complexitat del dolor, alguns dels factors que poden contribuir a la seva persistència, trencar mites fermament arrelats i exposar estratègies per realitzar un afrontament actiu, tot des de la mirada de la fisioteràpia en atenció primària.

A càrrec del fisioterapeuta del CAP Llevant.

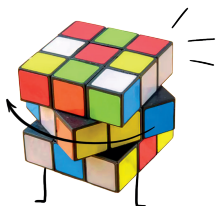


Centre Cívic Llevant

Divendres, 19 de juny, de 10 a 11 h

JORNADES

GRATUÏT



CONSELL MUNICIPAL D'INFANTS I ADOLESCENTS

Espais de participació institucional

El Consell Municipal d'Infants i Adolescents de Tarragona (CMIAT) és un òrgan de participació de la ciutat. Un espai on els joves i adolescents entre 9 i 18 anys poden exercir el seu dret com a ciutadans, aprenen a reflexionar, a expressar la seva opinió, a debatre, a prendre decisions i a elevar al plenari les seves propostes per millorar la ciutat. Siguis o no del Consell et convidem a participar en aquesta sessió.



Centre Cívic Torreforta

Dimecres, 25 de març, de 18 a 19 h



SORTIDES

GRATUÏT



RUTA DE BAIXA DIFICULTAT PER L'ENTORN DEL PONT DEL DIABLE

Ruta de baixa dificultat per la zona de l'aqüeducte i el Mas dels Arcs per on podem conèixer la biodiversitat de la zona.

A càrrec de l'Associació Aurora.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

Dissabte, 21 de març, de 10 a 12 h

RUTA CIRCULAR PEL BOSC DE LA MARQUESA

En aquesta ruta farem un recorregut per l'interior del bosc de la Marquesa i passarem pel mas d'en Grimau, la torre de la Móra, la cala Fonda i la cala de la Roca Plana.

A càrrec de l'Associació Aurora.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

Dissabte, 18 d'abril, de 9.30 a 13.30 h

RUTA PER L'ANELLA MEDITERRÀNIA

Passejada per aquest parc urbà tot explicant la seva història i peculiaritats, així com la seva biodiversitat.

A càrrec de l'Associació Aurora.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

Dissabte, 16 de maig, d'11 a 12 h

SORTIDA FLORÍSTICA PELS MORROTS DE LA SAVINOSA

Farem una ruta a peu pels camins dels Morrots de la Savinosa per conèixer els diferents paisatges vegetals i les espècies de flora més rellevants de la costa tarragonina.

A càrrec de l'Associació Aurora.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

Dissabte, 30 de maig, de 9 a 11 h

VISITA A L'ARXIU MUNICIPAL

Amb motiu del Dia Internacional dels Arxius, us convidem a conèixer l'Arxiu Municipal: Equipament cultural que s'encarrega de gestionar, custodiar i difondre el patrimoni documental de la ciutat de Tarragona.

A càrrec de Joaquim Nolla, director de l'Arxiu.

Activitat coorganitzada amb l'Arxiu Municipal.



El punt de trobada s'informarà a les persones inscrites

Dijous, 11 de juny, a les 10 h



CAMPUS EXTENS DE LA URV

GRATUÏT



CAMPUS EXTENS URV
Universitat Rovira i Virgili
Tarragona



Diputació Tarragona

CLUB DE LECTURA: DEL COR A LA MEMÒRIA: NOVEL·LES D'AUTORES I AUTORS DEL TERRITORI



Explorarem novel·les intimistes que aprofundeixen en emocions i vincles, i relats històrics que connecten amb el passat i les arrels del territori per entendre qui som i d'on venim.

A càrrec de l'Escola de Lletres

Activitat coorganitzada amb la Biblioteca Pepita Ferrer i el Campus Extens de la URV.



Centre Cívic Torreforta

Del 19 de febrer al 4 de juny, els dijous quinzenals de 19 a 20.30 h excepte el mes d'abril.



VISITA AL SEMINARI: CLAUSTRE DE SANT PAU I BIBLIOTECA

En aquest claustre, un espai de gran valor històric i cultural, es troba la capella de Sant Pau (segle XIII). Protegida com a bé cultural d'interès local, és un dels testimonis més antics i més ben conservats del romànic tarragoní.

També visitarem la magnífica biblioteca neoclàssica del segle XIX. La biblioteca del Seminari Pontifici conté un important fons bibliogràfic i documental que ens remunta al segle XIII, amb més de 100.000 volums, molts dels quals són incunables.

A càrrec de la Dra. Marta Serrano, professora del Departament d'Història i història de l'Art de la URV.

Activitat del Campus Extens de la URV.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

Divendres, 27 de febrer, a les 10 h

VISITA A LA VIL·LA ROMANA DELS MUNT-S-MUSEU NACIONAL ARQUEOLÒGIC DE TARRAGONA (MNAT)



Una de les vil·les aristocràtiques més ben conservades de la Hispània romana. Destinada a l'oci i el lleure de les elits de Tarraco. Situada prop de platja, aquí es gaudia de la tranquil·litat i de la bellesa de l'entorn.

Visita guiada a càrrec del MNAT.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

Dissabte, 28 de febrer, a les 11 h

ELS BOMBARDEJOS AERIS SOBRE LA CIUTAT DE TARRAGONA I VISITA ALS REFUGIS

Xerrada per donar a conèixer els bombardejos que va patir la ciutat de Tarragona entre el maig de 1937 i el gener de 1939, a càrrec de Ramon Arnabat, doctor en Història per la URV. Tot seguit, es visitarà el refugi de l'Ajuntament, guiats per les tècniques de l'Arxiu Municipal, i el refugi del Museu Bíblic, acompanyats pel mateix Ramon Arnabat.

Activitat coorganitzada amb el Campus Extens de la URV i l'Arxiu Municipal, amb la col·laboració del MHT i de l'Àrea de Cultura de l'Ajuntament de Tarragona.



Centre Cultural Antic Ajuntament

Divendres, 13 de març, de 10 a 13 h

RUTA MODERNISTA PER TARRAGONA

Caminarem per la ciutat i descobrirem alguns dels elements i edificis més representatius del Modernisme local, creats entre finals del segle XIX i inicis del XX per arquitectes cabdals del Modernisme.

A càrrec de Maria Teresa Velasco, màster en Patrimoni Artístic i Cooperació Cultural i professora a les Aules d'Extensió Universitària de la URV i la UDL.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

Divendres, 20 de març, a les 10 h

VISITA A LA CATEDRAL DE TARRAGONA

Joia del patrimoni català, la nau central de la basílica, d'estructura romànica, sorprèn per la seva lluminositat. Hi destaquen la rosassa de la façana principal, d'estil gòtic, així com l'orgue renaixentista i el retaule gòtic de l'altar major, sense oblidar el claustre.

A càrrec de la Dra. Marta Serrano, professora del Departament d'Història i història de l'Art de la URV.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

Divendres, 27 de març, a les 10 h



RUTA PELS EDIFICIS D'ÈPOCA FRANQUISTA A TARRAGONA



Anirem des de la presó fins a la Font del Centenari. Recorrerem un ampli espai que acull el creixement de Tarragona en aquella època i la construcció d'edificis genuïnament franquistes.

A càrrec de Ramon Aloguín, Arquitecte.

Activitat coorganitzada amb l'Arxiu Municipal



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

Dijous, 16 d'abril, a les 10 h

"FEM BARRI": RUTA HISTÒRICA PEL BARRI DE SANT SALVADOR

Coneixerem la història del barri de Sant Salvador i els seus punts clau a través d'una ruta guiada on aprendrem i observarem les diferents etapes del barri, gràcies al projecte de l'alumnat del Cicle Superior d'Animació Sociocultural de l'Institut Francesc Vidal i Barraquer. A partir de 18 anys.

A càrrec de Joan Josep Pujadas, catedràtic emèrit d'antropologia Social de la URV.



Centre Cívic Sant Salvador

16 de maig, dissabte, a les 10 h

SORTIDA A LA PEDRERA DEL MÈDOL – MUSEU NACIONAL ARQUEOLÒGIC DE TARRAGONA (MNAT)



El principal material que van utilitzar els romans per construir va ser la pedra, i a Tàrraco l'explotació de pedra calcària era la més important. Proposem un recorregut pel perímetre de la Pedrera per veure'n l'agulla: una columna de més de 16 m d'alçada que marca la cota original de la roca.

Visita guiada a càrrec del MNAT.

Activitat inclosa dintre de la programació Tarraco Viva



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

Dissabte, 23 de maig, a les 9.30 h

RUTA: TARRAGONA MEDIEVAL EN ANGLÈS



Descobrirem la Tarragona del segle XIV, una època plena de fets memorables i curiositats, que anirem explicant pels carrers del centre històric en el marc d'una visita nocturna, mentre practiquem l'anglès.

A càrrec de la Dra. Marta Serrano, professora del Departament d'Història i història de l'Art de la URV.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

Divendres, 29 de maig, a les 22 h

XERRADA: VIDA I OBRA DE GAUDÍ



Xerrada amb motiu del centenari de la mort d'Antoni Gaudí.

La contribució d'Antoni Gaudí a l'arquitectura és única i és considerat un dels màxims exponents del modernisme. Us convidem a aquesta xerrada per conèixer millor la seva biografia i el seu llegat.

A càrrec de Maria Teresa Velasco, màster en Patrimoni Artístic i Cooperació Cultural i professora a les Aules d'Extensió Universitària de la URV i la UDL



Centre Cultural Antic Ajuntament

Dimecres, 10 juny, a les 10 h

XERRADA: L'ECLIPSI SOLAR DEL 12 D'AGOST DE 2026



El dia 12 d'agost de 2026 tindrà lloc el primer eclipsi total de sol visible a la península en més d'un segle. A Tarragona es produirà a les 20.29.24 h i durarà un minut i un segon. Es donaran consells sobre quin és el lloc ideal per veure'l, ja que en aquell moment el sol estarà molt baix sobre l'horitzó i s'oferiran pautes per fer una observació segura i sense perill per als ulls.

A càrrec d'Urbano Lorenzo, vicerector de Política Científica i Projectes Interdisciplinaris de recerca de la URV.



Centre Cívic Torreforta

Divendres, 12 de juny, a les 18 h

Crispetes

Cicle de cinema popular
de la Xarxa de Centres Cívics

Sala d'actes del Centre Cívic Bonavista

..... Entrada lliure fins a esgotar aforament



20 de març

Patrick

🕒 17:30 h

Cinema familiar



17 d'abril

Buffalo Kids

🕒 17:30 h

Cinema familiar



24 d'abril

El 47

🕒 18 h

(VO) A partir de 7 anys



15 de maig

Hopper: El Pollet Llebre

🕒 17:30 h

Cinema familiar

**en
CATALÀ**

ESCENARI VIU

GRATUÏT



TGN  CULTURA

L'Escenari Viu és el cicle de cultura de prop de la Xarxa de Centres Cívics de Tarragona en col·laboració amb l'Àrea de Cultura de l'Ajuntament de Tarragona.

AILATASUNA: EL CIRC DE LES MERAVELLES – Màgia i circ

Els pallassos Lalin i Kouzlo volen muntar un circ, però no saben per on començar i ells sols no se'n surten. És per això que demanen ajuda al públic. Us perdreu aquesta gran aventura per ajudar aquests dos simpàtics pallassos?

A càrrec de Mag Blak produccions. 45'. Tots els públics.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dijous, 26 de febrer, 17.30 h



LA LLEGENDA DE L'ÀVIA GRILL – Festivalet Blau

Proposta de teatre de titelles i objectes per explicar dues històries: la llegenda guaraní de l'àvia Grill i el poema «La llavor», on reflexionar sobre els béns comuns i el poder del col·lectiu.

A càrrec de la Cia. Ura Vidal. 30'. Edat: +3 anys.



Centre Cívic Bonavista

Dilluns, 2 de març, a les 17.15 h



Centre Cívic Sant Salvador

Dimarts, 3 de març, a les 17.15 h



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Divendres, 6 de març, a les 17.15 h

L'APAGADA! – Teatre

Aquesta és la història de la Maria i de tantes famílies en situació de vulnerabilitat. L'obra s'aproxima, des d'una perspectiva eco feminista, al fenomen de la pobresa energètica que pateix part de la població catalana i que afecta especialment les dones.

Espectacle promogut per Enginyeria Sense Fronteres. *A càrrec de la Cia. Xucrut. 40'. Edat: + 12 anys.*



Centre Cívic Bonavista

Divendres, 6 de març, a les 18 h

DAKIPARRIBA – XIRIGOTES

“Las de la Chiri” enguany són DAKIPARRIBA... Com cada any, venen amb crítica, humor i molt poca vergonya. Enguany, a més, porten un missatge molt profund que no et deixarà indiferent. Agafa aire... que ja arriben.

A càrrec de Las de la Chiri. 40'. Edat: +14 anys.



Centre Cívic Torreforta

Dissabte, 7 de març, a les 12 h



Centre Cívic Sant Salvador

Dissabte, 14 de març, a les 12 h



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Divendres, 20 de març, a les 19 h



Centre Cívic Bonavista

Divendres, 27 de març, a les 19 h



Centre Cívic Llevant

Dissabte, 25 d'abril, a les 12 h

CICLE CULTURA EN FAMÍLIA

Activitat coorganitzada amb l'Àrea de Cultura de l'Ajuntament de Tarragona



A RIENDA SUELTA – Espectacle de carrer

Tres amics que es diverteixen entre ells i amb el públic, expressant-se amb un llenguatge acrobàtic, dansat i en clau d'humor. L'espectacle parteix de jocs simples que acaben per construir estructures de moviment més complexes.

A càrrec de la Cia. Du'K'tO. 45'. Tots els públics.

Obra inclosa dintre de la programació de Cultura en Família, de l'àrea de Cultura de l'Ajuntament de Tarragona.



Centre Cívic Bonavista

Diumenge, 15 de març, a les 12 h

LULLABY – Circ

Un duo d'acròbates i pares primerencs ens presenten un espectacle on veurem salts frenètics i agarris d'últim moment. Sembla estar tot controlat, però avui el bebè no els hi està posant fàcil, i l'espectacle ha de començar: agafen el cotxet i surten a la pista.

A càrrec de Proyecto Kavauri. 50'. Edat: +5 anys.

Obra inclosa dintre de la programació de Cultura en Família, de l'àrea de Cultura de l'Ajuntament de Tarragona.



Plaça Constitució de Bonavista

Diumenge, 26 d'abril, a les 12 h

DOLCE SALATO – Circ

Ell és ingenu i somiador, ella és pura energia i moviment. Junts preparen pa en un dia que sembla normal. Però en realitat és màgic i sorprenent, com ells dos. Són divertits i surrealistes, pasten a quatre mans i, mentre esperen que el pa s'aixequi i es cuini, ens regalen un viatge en el temps i en els sentiments.

A càrrec de Circo Carpa Diem. 50'. Edat: +5 anys.

Obra inclosa dintre de la programació de Cultura en Família, de l'àrea de Cultura de l'Ajuntament de Tarragona.



Plaça Constitució de Bonavista

Diumenge, 10 de maig, a les 12 h

LA MEMÒRIA DE L'AIGUA – Titelles

Celebració de l'aigua i de la vida: una història de coneixement i d'amor. Un espectacle que commou i que ens descobreix que som aigua i que, des d'aquesta experiència, podem vincular-nos d'una manera sincera i perdurable amb el nostre entorn i amb tot allò que és viu.

Espectacle promogut per Enginyeria Sense Fronteres. *A càrrec de la Cia. Albert Vinyes. 50'. Tots els públics.*



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dijous, 19 de març, a les 17.30 h



MATITO I LA GOTA D'AIGUA – Titelles

En Matito viu en un poble amb una olivera a tocar del riu. Un dia s'adona que l'aigua baixa cada vegada més contaminada. Mentrestant, un empresari vol comprar-li l'olivera per substituir-la per una roda amb la qual pretén extreure tota l'aigua del riu per vendre-la.

Espectacle promogut per Enginyeria Sense Fronteres. *A càrrec de Circulant i Cia Matito. 50'. Tots els públics.*



Centre Cívic Bonavista

Dissabte, 21 de març, a les 10.30 h





MÀGIA ALS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA

20è Festival Internacional Teatre Màgic de Tarragona

TALLER DE MÀGIA SIM SALA BIM amb Mario Fernández i Cristina Mancebo

Activitat per a tota la família per aprendre trucs de màgia sorprenents i gaudir de l'art de l'il·lusionisme on l'impossible es fa realitat. No t'ho perdís!



Centre Cívic Sant Salvador

Dilluns, 30 de març, a les 10 h

STAND UP COMEDY MAGIC SHOW amb Leo Bordigoni

Comèdia barrejada amb sorprenents efectes de màgia i originals rutines de ventriloquia es fusionen amb els objectius de riure i sorprendre. Un nou espectacle unipersonal interpretat per Leo Bordigoni, on la ment viatja per a tornar a ser nens.



Centre Cívic Sant Salvador

Dilluns, 30 de març, a les 18 h

TALLER DE MÀGIA HOCUS POCUS amb la Cia Niñas del Mago

Activitat per a tota la família per aprendre trucs de màgia sorprenents i gaudir de l'art de l'il·lusionisme, on l'impossible es fa realitat. No t'ho perdís!



Centre Cívic Bonavista

Dimarts, 31 de març, a les 10 h



MÀGIA EN FAMÍLIA amb el Mago Koko

Espectacle per a tots els públics amb la participació activa dels espectadors i la utilització de les noves tecnologies en alguns dels trucs de màgia.



Centre Cívic Bonavista

Dimarts, 31 de març, a les 18 h

TALLER DE MÀGIA ABRACADABRA amb la Cia Circonfuso

Activitat per a tota la família per aprendre trucs de màgia sorprenents i gaudir de l'art de l'illusionisme on l'impossible es fa realitat. No t'ho perdís!



Centre Cívic Torreforta

Dimecres, 1 d'abril, a les 10 h

BUS STOP amb Circonfuso

El senyor Flicht espera l'autobús, però no arriba... per fer més divertida l'espera, us sorprendrà amb les seves increïbles habilitats màgiques.



Centre Cívic Torreforta

Dimecres, 1 d'abril, a les 18 h

TALLER DE MÀGIA ALAKAZAM amb el Mag Gerard



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dijous, 2 d'abril, a les 10 h

ANSELM & JAR 2.0 amb Pep Linares i José Gallardo

No és un espectacle convencional; no sorprèn per la seva espectacularitat, ni per la complicitat dels seus protagonistes; ni tan sols pels seus números de màgia. El que realment et deixarà amb la boca oberta és la seva enemistat declarada amb els protagonismes. Màgia i teatre gestual per passar una bona estona entre rialles i sorpreses.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dijous, 2 d'abril, a les 18 h

TALLER DE MÀGIA "MAG PER UN DIA" amb la Cia Teatre Màgic

Activitat per a tota la família per aprendre trucs de màgia sorprenents i gaudir de l'art de l'illusionisme on l'impossible es fa realitat. No t'ho perdís!



Centre Cívic Llevant

Dissabte, 11 d'abril, a les 11 h

EN MIS ZAPATOS amb Gonza Martini

Amb el seu humor i la seva destresa, ens convida a un univers on tot pot succeir, des dels miracles més fascinants fins a les habilitats més complexes. La seva màgia es combina amb malabars amb barrets, música en directe (*loop station*) i moltes sorpreses que podràs descobrir si vens a veure'l.



Centre Cívic Llevant

Dissabte, 11 d'abril, a les 12 h

ESCOLTA'M! – Teatre

L'Eva es desperta en un centre psiquiàtric i, a partir d'aquí, haurà d'aprendre a gestionar les seves emocions. L'obra parla d'estimar-se i d'escoltar-se a un mateix, i ens convida a descobrir com avançar.

A càrrec del grup de Teatre La Sala. 75'. Edat: + 12 anys.



Centre Cívic Torreforta

Divendres, 10 d'abril, a les 19 h

CAMPANAS DE GUERRA – Teatre

Una noia que fuig de Màlaga cap a Almeria amb la seva filla en braços és sorpresa pels colpistes. Aconsegueix salvar la vida enmig del foc creuat, però perd la seva filla. El seu únic anhel serà retrobar-la. Espectacle en castellà.

A càrrec de la Cia. Laura Llamas. 75'. Edat: + 14 anys.

Activitat coorganitzada amb l'Arxiu Municipal



Centre Cívic Sant Salvador

Dissabte, 11 abril, a les 19 h

LA CASA DE BERNARDA CALVA – Teatre

L'Angustias, l'Adela, la Martirio i la Magdalena estan tipes! Volen escapar de la seva mare, maleïda i calba, i per això dissenyen un pla per aconseguir-ho. Però això no és La casa de Bernarda Alba: aquí les dones prenen el control de la seva vida i cadascuna explica allò que no va poder dir el 1936.

Una comèdia de Dany Visiedo. 80'. Edat: +14 anys.

Obra inclosa dintre de la programació del cicle l'ALternador, de l'àrea de Cultura de l'Ajuntament de Tarragona.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Divendres, 17 d'abril, a les 19 h

EL LLARG SILENCI DELS BOTXINS – Teatre

Una representació que ens fa reflexionar sobre el llarg oblit de la memòria a través de dues històries amagades, originades durant la Guerra Civil espanyola i en un camp d'extermini nazi. Dues històries entrelaçades, explicades amb un marcat caràcter reivindicatiu.

A càrrec d'Ara Teatre. 80'. Edat: +12 anys.

Activitat coorganitzada amb l'Arxiu Municipal



Centre Cívic Torreforta

Dimecres, 6 de maig, a les 19 h





NETS – Clown

Els Nets ja són aquí! Venen per netejar-ho tot, però d'una manera molt especial. Mai netejar havia estat tan divertit i surrealista! Nets és un espectacle de clown sense paraules i molt dinàmic, que fa pedagogia sobre la recollida selectiva d'una manera divertida.

A càrrec de la Cia. Fadunito. 55'. Tots els públics.

Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau



Divendres, 29 de maig, a les 18.30 h

MOSTRA DE DANSA INCLUSIVA

Blau Blau. A Blau blau, deixem que el cos parli allà on les paraules no arriben i permetem que l'emoció esdevingui moviment, i que el moviment es transformi en marea. Com les marees que van i venen: fortes, suaus, huracanades i, a vegades, en calma.

Insieme: Tres cossos, una dansa. A través del moviment, es mostra la convivència i la complicitat entre tres persones: una amb discapacitat visible, una amb discapacitat invisible i una sense discapacitat. Junts representen com la diversitat pot conviure en harmonia i convertir-se en una sola dansa, un sol batec.

A càrrec de la Cia. En Moviment. Amaia Dorronsoro, coreògrafa. 45'. Tots els públics.

Activitat coorganitzada amb l'Àrea de Cultura de l'Ajuntament de Tarragona.

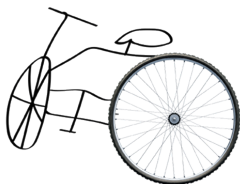
Centre Cívic Sant Salvador



Dissabte, 13 de juny a les 19 h

CIVICCLETA

GRATUÏT



Aquestes activitats formen part de Tarragona, el Tour a casa.

PUNT D'AUTOREPARACIÓ DE BICICLETES

Vine a l'espai d'autoreparació del Centre Cívic de Torreforta i repara tu mateix la bicicleta amb suport tècnic. Hi trobaràs eines disponibles, però cal portar el material fungible necessari.



Centre Cívic Torreforta

Del 4 de febrer al 17 de juny, cada dimecres de 17.30 a 20 h

APRENDRE A DISSENYAR UN RECORREGUT

Coneixeràs i utilitzaràs eines digitals per dissenyar, descarregar i interpretar recorreguts (*tracks*) i aprendràs a transferir-los a dispositius mòbils o GPS.



Centre Cívic Llevant

Dilluns, 23 de febrer, de 18 a 20 h

MANTENIMENT BÀSIC DE LA BICICLETA NO MIXT

Formació de mecànica bàsica on s'explicaran les accions necessàries per dur a terme un manteniment continuat i exhaustiu dels diferents components de la bicicleta. Activitat adreçada a dones cis, dones trans i persones no binàries.

Amb el suport de la Conselleria d'Igualtat, polítiques feministes i LGTBI+ de l'Ajuntament de Tarragona.



Centre Cívic Bonavista

Divendres, 6 de març, de 18 a 19.30 h

APRENDRE A ANAR EN BICICLETA

Activitat adreçada a adults sense experiència en bicicleta que volen tenir un primer contacte o guanyar confiança. Amb guia i pràctica segura, descobrireu l'equilibri. D'aquí en sortireu pedalant!



Centre Cívic Torreforta

Del 7 al 28 de març, cada dissabte, de 10 a 12 h

APRENDRE A ANAR EN BICICLETA

Espai per aprendre a anar en bicicleta amb el mètode Una bici más. Cal portar bicicleta i casc. Activitat adreçada a infants a partir de 6 anys.



Anella mediterrània. El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites.

Dilluns i dimarts, 30 i 31 de març, de 10 a 11.30 h



CIRCUIT D'HABILITAT EN BICI

Circuit amb obstacles en sentit únic on els infants han de superar proves d'habilitat combinades amb elements de circulació viària. Cal portar bicicleta i casc. Activitat adreçada a infants de 6 a 12 anys.



Centre Cívic Torreforta

Dilluns i dimarts, 30 i 31 de març, de 12.30 a 14 h

MANTENIMENT BÀSIC DE LA BICICLETA.

ESPECIAL TRANSMISSIÓ

Manteniment bàsic de la bicicleta: ho aprendràs tot per cuidar-la, dur al dia el seu manteniment i resoldre problemes habituals. Tractarem l'ajust del canvi, la cadena, l'eix del pedalier i altres aspectes mecànics.



Centre Cívic Sant Salvador

Dijous, 7 de maig, a les 18 h

CIUTAT PER TOTTHOM? LA MOBILITAT ACTIVA AL NOSTRE DIA A DIA

Explorarem i debatrem les formes de mobilitat i l'ús de l'espai urbà, reflexionant sobre com les ciutats estan preparades perquè tothom les pugui gaudir plenament.



Centre Cívic Torreforta

Dijous, 14 de maig, de 18 a 20 h

MANTENIMENT BÀSIC DE LA BICICLETA. ESPECIAL FRENS

En aquesta guia es donen els consells bàsics per mantenir la bicicleta en bon estat i resoldre problemes habituals com ara l'ajust dels frens, el canvi de pastilles, els frens hidràulics i altres punts clau.



Centre Cívic Sant Salvador

Dijous, 21 de maig, a les 18 h

CONNECT@

Aules de dinamització
informàtica

GRATUÏT



ATENCIÓ INDIVIDUALITZADA: SUPPORT A L'USUARI



Centre Cívic Sant Salvador

Dilluns i divendres de 9 a 13 h i de 16 a 20 h

Dimarts i dimecres de 16 a 20 h

Dijous de 9 a 13 h



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

De dilluns a divendres de 9 a 13 h

Dimarts, dijous i divendres de 16 a 20 h

FORMACIÓ: CURSOS I CÀPSULES

SMARTPHONE: TALLER DE MÒBIL

Taller pràctic per aprendre a fer trucades, enviar missatges, fer servir WhatsApp, fer fotos i utilitzar aplicacions útils del dia a dia.

A càrrec de la Xarxa Òmnia.



Centre Cívic Torreforta

Grup A: del 4 de febrer al 25 de març, cada dimecres de 9 a 10 h

Grup B: del 22 d'abril al 10 de juny, cada dimecres de 9 a 10 h

VÍDEO CURT PER A XARXES

Gravació, edició i publicació de vídeos breus amb el mòbil. Cal portar mòbil intel·ligent.



Centre Cívic Bonavista

Del 5 al 26 de febrer, cada dijous de 10 a 12 h

CURS D'OFIMÀTICA – DISSENYA EL TEU PROJECTE

Es treballarà el *writer*, full de càlcul i presentació en diapositives.
A càrrec de la Xarxa Òmnia.



Centre Cívic Torreforta

Del 6 de febrer al 27 de març, cada divendres de 9 a 10.30 h

INTRODUCCIÓ A L'OFIMÀTICA AMB GOOGLE WORKSPACE

Documents, fulls de càlcul i presentacions al núvol.



Centre Cívic Bonavista

Del 6 al 27 de febrer, cada divendres de 10 a 12 h

MÒBIL INICIAL



Centre Cívic Sant Salvador

Del 10 de febrer al 24 de març, cada dimarts, de 10 a 11.30 h

INFORMÀTICA BÀSICA



Centre Cívic Sant Salvador

Del 12 de febrer al 12 de març, cada dijous, de 18 a 19.30 h

PRIVADESA I SEGURETAT A INTERNET

Protegeix les teves dades i navega amb confiança. Cal portar dispositiu informàtic propi.



Centre Cívic Llevant

16 i 23 de febrer, dilluns, de 10 a 12 h

CANVA AVANÇAT

Aprofundeix creant dissenys més complexos, coherents i personalitzats.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 4 al 25 de març, cada dimecres, de 17 a 19 h



Centre Cívic Bonavista

Del 9 al 30 d'abril, cada dijous de 10 a 12 h

EINES PRÀCTIQUES D'INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

Descobreix eines de creació de contingut de text, imatges, vídeo i presentacions i aprèn a utilitzar la més útil per a cada cas.



Centre Cívic Bonavista

Del 5 al 26 de març, cada dijous de 10 a 12 h

CANVA INICIAL

Aprèn a crear fàcilment cartells, presentacions i materials visuals atractius amb aquesta eina de disseny.



Centre Cívic Bonavista

Del 6 al 27 de març, cada divendres de 10 a 12 h

I.A. – NIVELL BÀSIC

Curs dissenyat per a persones que vulguin descobrir i aplicar diferents tècniques d'intel·ligència artificial.



Centre Cívic Llevant

Cal portar dispositiu informàtic propi.

Del 9 al 23 de març, cada dilluns, de 10 a 12 h



Centre Cívic Sant Salvador

Del 7 al 21 d'abril, cada dimarts, de 10 a 11.30 h

INFORMÀTICA NIVELL MITJÀ



Centre Cívic Sant Salvador

Del 19 de març al 23 d'abril, cada dijous, de 18 a 19.30 h

ORGANITZA'T AL NÚVOL

Apre'n a fer servir Google Drive, OneDrive i Dropbox per guardar i compartir arxius.



Centre Cívic Bonavista

Del 10 al 24 d'abril, cada divendres de 10 a 12 h

IDIOMES AMB I.A.

Una manera diferent d'aprendre idiomes! Els participants podran practicar la pronunciació, corregir textos i ampliar el vocabulari mitjançant eines d'intel·ligència artificial. Cal portar dispositiu informàtic propi.

Anglès



Centre Cívic Llevant

Del 13 al 27 d'abril, cada dilluns, de 10 a 12 h

Francès



Centre Cívic Llevant

Del 4 al 18 de maig, cada dilluns, de 10 a 12 h

I.A. PER A L'APRENTATGE AUTÒNOM

Taller d'introducció a la intel·ligència artificial. Aprendrem a fer servir eines com ChatGPT, Perplexity, Gemini o Poe, i com formular preguntes eficients (*prompts*) per obtenir informació de qualitat. Aplicacions pràctiques: síntesi, esquemes, redacció i explicacions adaptades al nivell de coneixement de l'usuari.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 13 d'abril al 15 de juny, cada dilluns, de 17 a 19 h

EDICIÓ D'IMATGES AMB EL MÒBIL. EXPRESS!



Centre Cívic Sant Salvador

Dimarts, 28 d'abril, de 10 a 12 h

La formació, inclosa dins el Pla de xoc contra la bretxa digital, s'adreça a persones majors de 16 anys que no hagin assolit les competències que acredita el nivell bàsic en tecnologies de la informació i la comunicació.

INSERCIÓ PROFESSIONAL

Programa de formació digital que ajuda la ciutadania a utilitzar internet i els mòbils de manera segura, fer tràmits, crear documents, buscar feina i aprofitar les eines digitals.

Activitat organitzada per Tarragona Impulsa.

Inscripcions a: www.tarragona.cat/tarragonaimpulsa/formacio/inscripcions



Centre Cívic Bonavista

Dilluns 19, dijous 22 i divendres 23 de gener de 9 a 14 h



Centre Cívic Torreforta

Dilluns 9, dimarts 10 i dimecres 11 de febrer de 9 a 14 h



Centre Cívic Sant Salvador

Dilluns 9, dimarts 10 i dimecres 11 de març de 9 a 14 h

LA TEVA SALUT EN EL MÓN DIGITAL

Curs pràctic per aprendre l'ús bàsic de dispositius digitals sobre salut, conèixer La Meva Salut i eines fiables, gestionar riscos en línia i aplicar bones pràctiques de seguretat mòbil. Cal portar mòbil intel·ligent.

Informació i inscripcions: trucant al telèfon 877 016 750, de dilluns a divendres de 9 a 19 h.



Centre Cívic Bonavista

Del 3 de febrer al 24 de març, cada dimarts de 10 a 12 h (darrera sessió de 10 a 11 h)

ENS PROTEGIM EN EL MÓN DIGITAL

Curs pràctic sobre l'ús segur de dispositius i Internet: compres en línia, protecció davant d'estafes, verificació d'informació, identitat digital, contrasenyes, 2FA, wifi segur i còpies de seguretat. Cal portar mòbil intel·ligent.

Informació i inscripcions: trucant al telèfon 877 016 750, de dilluns a divendres de 9 a 19 h.



Centre Cívic Bonavista

Del 7 d'abril al 26 de maig, cada dimarts de 10 a 12 h (darrera sessió de 10 a 11 h)

ACTIVITATS I CURSOS MONOGRÀFICS



ARTS ESCÈNIQUES I EXPRESSIÓ CULTURAL

BATUCADA NO MIXTA

Tens ganes de formar part d'una batucada no mixta? Ens centrarem en l'aprenentatge de tècniques, ritmes i estructures que serviran de base per incorporar-se als assaigs i participar en futurs esdeveniments.

Activitat coorganitzada amb la Conselleria d'Igualtat, polítiques feministes i LGTBI+ de l'Ajuntament de Tarragona.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 3 de febrer al 26 de maig, cada dimarts, de 18 a 19.30 h

Gratuït

INTRODUCCIÓ A LA BACHATA

No necessites cap coneixement previ ni venir amb parella. Aprenderàs els passos bàsics, la tècnica i el ritme d'aquest ball caribeny en un ambient acollidor i divertit. Farem exercicis individuals i en parella.
A càrrec de Cristian Torres Quesada.



Centre Cívic Bonavista

Del 4 de febrer al 20 de maig, cada dimecres de 18.45 a 19.45 h

Preu: 58,25 €



DANSA DIVERses – Dansa inclusiva

Proposta de taller de dansa oberta a totes les edats, que incorpora persones amb diversitat funcional i sense. El taller promou la participació, la creativitat i la connexió entre persones a través del moviment, i fomenta la inclusió i la cohesió social.

Apte per a tots els públics.

A càrrec de l'Associació si jo puc, tu també #EPILEP



Centre Cívic Sant Salvador

Del 6 de febrer al 22 de maig, cada divendres, de 17 a 18.30 h

Gratuït

Mostra del treball realitzat

Divendres, 29 de maig, a les 17 h

TALLER D'INICI A L'ESCRITURA D'UNA NOVEL·LA

Activitat dirigida a persones amb una certa base d'escriptura narrativa. L'objectiu és preparar als participants per poder iniciar un projecte narratiu (novella, relat, conte...).

A càrrec d'Alfons Cama.



Centre Cívic Torreforta

Del 10 de febrer al 19 de maig, cada dimarts quizenals, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 32,50 €

GÒSPEL

Si t'agrada cantar, en aquest taller aprendràs música d'una manera diferent i divertida. No cal tenir coneixements previs!

A càrrec de Carla Cruells Pérez.



Centre Cívic Bonavista

Del 10 de febrer al 19 de maig, cada dimarts de 18.15 a 19.45 h

Preu: 86,25 €

Concert de l'alumnat del curs de gòspel

Dimarts, 26 maig, de 20 a 20.30 h

TEATRE DIVERSES – Teatre inclusiu

Una proposta de taller teatral que incorpora persones amb diversitat funcional i sense. Teatre inclusiu on tothom és creador i protagonista d'una mateixa experiència.

A càrrec d'Agus Farré.



Centre Cívic Bonavista

Del 12 de febrer al 7 de maig, cada dijous d'11.30 a 12.30 h

Gratuït

Mostra del treball realitzat

Dissabte, 9 de maig, a les 11 h

CURS DE GUITARRA: POP

Si tens un nivell bàsic, saps tocar algun acord de guitarra i t'agrada la rumba, vine a aprendre a tocar-la. A partir de 16 anys.

A càrrec de Francisco José Cortés.



Centre Cívic Torreforta

Del 13 de febrer al 29 de maig, cada divendres de 17 a 18 h

Preu: 31,75 €

Mostra del treball realitzat

Dimarts, 2 de juny, a les 17.30 h

CURS DE GUITARRA: RUMBA

Si tens un nivell bàsic, saps tocar algun acord de guitarra i t'agrada la rumba, vine a aprendre a tocar-la. A partir de 16 anys.

A càrrec de Francisco José Cortés.



Centre Cívic Torreforta

Del 17 de febrer al 26 de maig, cada dimarts de 17.30 a 18.30 h

Preu: 31,75 €

Mostra del treball realitzat

Dimarts, 2 de juny, a les 17.30 h

ARTS PLÀSTIQUES



TALLER DE CERÀMICA I VIDRE

En aquest taller es realitzaran plaques de ceràmica amb un disseny que podrà escollir l'alumnat, sobre les quals s'aplicaran trossos de vidre de diferents colors que es fondran al forn.

A càrrec d'El Pardal Creatiu.



Centre Cívic Llevant

Dissabte, 7 de febrer, de 10 a 12.30 h

Preu: 17,50 € (Preu dels materials: 10 €)

TALLER DE CERÀMICA: CAIXES AMB PLANXES

La construcció amb planxes és una tècnica ceràmica que consisteix a crear peces a partir de làmines de fang prèviament aplanades.

A càrrec d'El Pardal Creatiu.



Centre Cívic Llevant

Dissabtes, 14 i 21 de febrer, de 10 a 12 h

Preu: 17,50 € (Preu dels materials: 10 €)

TAST DE DIBUIX MANGA I ANIME

Introducció a l'univers manga.

Treballarem amb una metodologia pràctica, accessible i adaptada tant per a persones que comencen com amb els que ja tenen una mica d'experiència.

A partir de 16 anys.

A càrrec iZiArt Tarragona.



Centre Cívic Llevant

Del 23 de febrer al 23 de març, cada dilluns, de 18.45 a 20.15 h

Preu: 45 €



TALLER DE JOIERIA TRADICIONAL

Aprendrem les tècniques de la joieria tradicional (serrar, soldar, fer textures...) i us endureu cap a casa una peça única.

A càrrec de TUTU Joies.



Centre Cívic Llevant

Dissabte, 14 de març, de 9.30 a 13.30 h

Preu: 72,50 €

TALLER DE CERÀMICA: TAST DE TORN



Aquest taller us ofereix una experiència on podreu experimentar amb aquesta eina utilitzada en ceràmica. El taller es combinarà amb un petit taller de ceràmica i vidre.

A càrrec d'El Pardal Creatiu.



Centre Cívic Llevant

Dissabte, 21 de març, de 10 a 13 h

Preu: 32,50 € (Preu dels materials: 10 €)

SKETCHING URBÀ

Amb un quadern i unes eines bàsiques, convertirem el nostre entorn urbà en una font inesgotable d'inspiració. Es treballaran tècniques bàsiques de *sketching*, composició, línia i color, i es faran sortides per posar-ho en pràctica sobre el terreny.

Com a cloenda, prepararem una petita exposició amb les obres realitzades que s'exhibirà al mateix centre cívic.

A càrrec de Mònica Boladeres.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 7 d'abril al 26 de maig, cada dimarts, de 16 a 17.30 h

Preu: 58,25 €

TALLER D'AQUAREL·LA

En aquest taller creatiu aprendrem les bases i tècniques principals d'aquesta disciplina artística. No cal tenir experiència prèvia.

A càrrec de Mònica Boladeres.



Centre Cívic Bonavista

Del 13 d'abril, a l'1 de juny, cada dilluns de 16.45 a 18.15 h

Preu: 58,25 €

TALLER DE JOIERIA: LA CERA PERDUDA

Posarem en pràctica la tècnica mil·lenària de la cera perduda per elaborar una joia única.

A càrrec de TUTU Joies.



Centre Cívic Llevant

Dissabte, 18 d'abril, de 9.30 a 13.30 h

Preu: 87,50 €

TALLER DE CERÀMICA: RAKÚ

En aquest taller farem una caixeta de ceràmica amb la tècnica de construcció amb planxes i posteriorment decorarem amb esmalts i courem amb la tècnica del Rakú.

A càrrec d'El Pardal Creatiu.



Centre Cívic Llevant

Dissabtes, 25 d'abril i 9 de maig, de 10 a 13 h

Preu: 37,50 € (Preu dels materials: 10 €)

TALLER DE CERÀMICA: RAJOLES AMB CORDA SECA

En aquest taller aprendrem la tècnica de la corda seca, utilitzada per decorar rajoles.

A càrrec d'El Pardal Creatiu.



Centre Cívic Llevant

Dissabte, 16 de maig, de 10 a 13 h

Preu: 17,50 € (Preu dels materials: 10 €)



TALLER DE CERÀMICA: INTRODUCCIÓ AL RELLEU

Aprendrem les bases del modelatge en ceràmica, textures i patines per crear una peça única.

A càrrec d'El Pardal Creatiu.



Centre Cívic Llevant

Dissabte, 23 de maig, de 10 a 12.30 h

Preu: 17,50 € (Preu dels materials: 10 €)

SALUT I BENESTAR



SALUT PÚBLICA
TARRAGONA



CORAL DE LA GENT GRAN DE SANT PERE I SANT PAU

Gaudirem cantant i compartirem una bona estona amb persones amb els mateixos interessos musicals: havaneres, boleros i cançons tradicionals d'arreu.

A càrrec de Carla Cruells.

Activitat coorganitzada amb Salut Pública de l'Ajuntament de Tarragona.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 2 de febrer al 25 de maig, cada dilluns, de 16 a 17.30 h

Gratuït

Concert de la Coral

Dilluns, 1 de juny, a les 18.30 h

DANSA DEL VENTRE NO MIXTA

La dansa del ventre aporta múltiples beneficis per la salut. Mitjançant moviments ondulants i circulars, explorarem i coneixerem el nostre cos.

A càrrec de Patricia Alhazar.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 2 de febrer al 20 d'abril, cada dilluns, de 17 a 18 h

Preu: 45 €

Mostra del treball realitzat

Dilluns, 27 d'abril, de 17 a 17.30 h

ZUMBA HIVERN

A càrrec de Maria José Guillén.

A partir de 16 anys.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 2 de febrer fins al 25 de març, cada dilluns i dimecres, de 18 a 19 h

Preu: 38,75 €

TARDES MULTIESPORTIVES

Descobreix tot el que t'ofereixen les places i els parcs per moure't! T'acompanyarà personal especialitzat que t'ajudarà a aprendre moviments segurs, adaptar els exercicis al teu nivell i passar-ho bé en grup. No cal experiència prèvia: només ganes d'activar-te i de compartir esport a l'aire lliure. Cal portar: roba còmoda i aigua. *A càrrec d'Activatic.*

Activitat coorganitzada amb el Servei Municipal Tarragona Jove
Activitat adreçada a joves entre 14 i 25 anys



Centre Cívic Bonavista

Del 3 de febrer al 16 de juny, cada dimarts de 17.30 a 19 h

Inscripcions a www.tarragonajove.org/

Gratuït



IOGA

A càrrec de Camila Alés.

Activitat coorganitzada amb Salut Pública de l'Ajuntament de Tarragona.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 4 de febrer al 27 de maig, cada dimecres, de 16.30 a 17.30 h

Preu: 51,75 €

ZONA FUTBOL TORREFORTA



Espai 100% futbol per moure't, millorar i divertir-te a l'aire lliure. Cada sessió incorpora tècniques noves amb reptes i partits curts. Cal portar roba còmoda i aigua.

A càrrec d'Activatic

Activitat coorganitzada amb el Servei Municipal Tarragona Jove. Activitat adreçada a joves d'entre 14 i 25 anys.



Centre Cívic Torreforta

Del 4 de febrer al 17 de juny, cada dimecres, de 17.30 a 19 h

Inscripcions a www.tarragonajove.org/

IOGA ADAPTAT

Sessions guiades adaptades a diferents necessitats en un ambient acollidor i accessible per a tothom. Tècniques de respiració i relaxació que podeu practicar des de la vostra cadira o en un espai còmode.

A càrrec de Camila Alés.

Activitat coorganitzada amb Salut Pública de l'Ajuntament de Tarragona.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 4 de febrer al 27 de maig, cada dimecres, de 18 a 19 h

Preu: 51,75 €

PILATES

A càrrec d'Elena Marginean, de Bailaimet.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 6 de febrer al 29 de maig, cada divendres, d'11 a 12 h

Preu: 45 €

KUNDALINI IOGA

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

A càrrec de Mònica Burgaleta

Activitat coorganitzada amb Salut Pública de l'Ajuntament de Tarragona.



Centre Cívic Llevant

Del 9 de febrer al 13 de maig, cada dilluns i dimecres, d'11.15 a 12.30 h

Preu: 82 €



Centre cívic Torreforta

Del 10 de febrer al 12 de maig, cada dimarts i dijous de 9.15 a 10.30 h

Preu: 82 €

HATHA IOGA

Prova aquesta modalitat de ioga i practica diverses postures i tècniques de respiració per aconseguir l'equilibri entre cos i ment.

A càrrec de Patrícia Moya.

Activitat coorganitzada amb Salut Pública de l'Ajuntament de Tarragona.



Centre Cívic Llevant

Del 10 de febrer al 12 de maig, cada dimarts i dijous, de 9.30 a 10.45 h

Preu: 82 €

TXIKUNG

A través del txikung treballarem per millorar la salut i l'harmonia del cos i de la ment, i sintonitzarem el moviment, la respiració i la concentració.

A càrrec d'Enric Gil.

Activitat coorganitzada amb Salut Pública de l'Ajuntament de Tarragona.



Centre Cívic Llevant

Del 13 de febrer al 15 de maig, cada divendres, d'11 a 12.15 h

Preu: 68,50 €

MINDFULNESS

El *mindfulness* ens ajuda a focalitzar la nostra ment al present, a ser conscients del que passa al nostre voltant en aquest precís instant, sigui agradable o desagradable. Entrena el cervell per ser capaç de conviure amb el malestar de manera compassiva.

A càrrec de Xavi Fontana.

Activitat coorganitzada amb Salut Pública de l'Ajuntament de Tarragona.



Centre Cívic Llevant

Del 20 de febrer al 27 de març, cada divendres, de 16 a 18 h

Preu: 78,75 €

MARXA NÒRDICA

La marxa nòrdica té un gran potencial per promoure hàbits saludables. La postura corporal correcta, el respecte per la biomecànica de la caminada natural i l'ús actiu dels bastons dissenyats especialment per a aquesta activitat fan que puguem assolir grans beneficis per a la nostra salut. *A càrrec de David Sevilla i Sinhus Sport*
Activitat coorganitzada amb Salut Pública de l'Ajuntament de Tarragona.

Tallers i sortida pràctica

Començarem amb un curs d'iniciació d'una hora i mitja per aprendre la tècnica, després farem un recorregut curt, d'entre 3,5 i 4,5 km, i acabarem amb uns estiraments.

Des de Torreforta: El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

7 de febrer, dissabte, a les 10 h

Els dissabtes anem de ruta

Realitzarem 6 rutes de marxa nòrdica acompanyats per experts.

El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

Ruta 1: Pels voltants del Pont del Diable
Dissabte, 28 de febrer, a les 10 h

Ruta 2: Pels voltants de la Móra
Dissabte, 7 de març, a les 10 h

Ruta 3: Pels voltants de Monnars
Dissabte, 14 de març, a les 10 h

Ruta 4: Pel Llorito i les coves
Dissabte, 11 d'abril, a les 9.30 h

Ruta 5: Pels voltants de Sant Salvador
Dissabte, 25 d'abril, a les 9.30 h

Ruta 6: Per l'Arrabassada i el Moll de Costa
Dissabte, 9 de maig, a les 9 h



DEFENSA PERSONAL

Aprendrem tècniques dissenyades per fer el mínim esforç físic i aconseguir la màxima eficàcia possible en cas d'haver-se de defensar.

A càrrec de Tai Jitsu Tai Hodoki Tarragona.



Centre Cívic Llevant

Del 24 de febrer al 5 de maig, cada dimarts, de 17.30 a 19 h

Preu: 42,50 €



DEFENSA PERSONAL NO MIXTA

Apreneu tècniques dissenyades per fer el mínim esforç físic i aconseguir la màxima eficàcia possible en cas d'haver-se de defensar.

A càrrec de Tai Jitsu Tai Hodoki Tarragona.



Centre Cívic Torreforta

Del 24 de febrer al 5 de maig, cada dimarts, de 19.45 a 20.45 h

Preu: 27,50 €



ZUMBA PRIMAVERA

A càrrec de Maria José Guillén.

A partir de 16 anys.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 8 d'abril al 17 de juny, cada dilluns i dimecres, de 18 a 19 h

Preu: 51,25 €



TALLER DE RCP I ÚS DEL DEA

Taller pràctic amb conceptes bàsics vers atenció en situacions de primers auxilis, reanimació i ús de dispositius DEA per a la població en general.

A càrrec del CAP la Granja amb el suport de Salut Pública de l'Ajuntament de Tarragona.



Centre Cívic Torreforta

Dijous, 7 de maig de 17.30 a 19 h

Gratuït



FET X TU!

GANXET - Tècniques avançades

Si ja tens experiència o unes nocions bàsiques, aquest taller és perfecte per a tu! Material a càrrec de les persones participants i en funció de la peça a treballar.

A càrrec de D'Agata Vallès.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 5 de febrer al 26 de març, cada dijous, de 17 a 19 h

Preu: 47,5 €

GANXET - Bàsic

Adquireix els conceptes bàsics del ganxet per crear diferents peces. Material bàsic inclòs.

A càrrec D'Agata Vallès.



Centre Cívic Bonavista

De l'11 de febrer al 8 d'abril, cada dimecres de 17 a 19 h

Preu: 57,50 €

PLANTES MEDICINALS I REMEIS PER LA FAMÍLIA



Taller pràctic on podrem conèixer les propietats de plantes medicinals i aprendre a elaborar remeis segurs per tota la família.

A càrrec de la Silvestrina.



Centre Cívic Llevant

Divendres, 27 de febrer, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 15 €

ART FLORAL: RAM DE FLORS

En aquest taller us ensenyarem a tractar la flor, la selecció de tonalitats i la composició del ram en circular. Un cop realitzat aprendrem diferents tècniques per assecar-les.

A càrrec de Trilogia Floral.



Centre Cívic Llevant

Dissabte, 28 de febrer, de 10 a 11.30 h

Preu: 67,50 €

COSTURA PER A PRINCIPIANTS



Si no t'has atrevit a agafar mai fil i agulla, no saps cosir un botó, agafar els baixos d'un pantaló..., i t'agradaria fer-ho, aquest és el teu taller!

A càrrec d'Olivia Garzón.



Centre Cívic Llevant

Grup A: Del 3 al 24 de març, cada dimarts, de 10 a 12.30 h

Grup B: Del 7 al 28 d'abril, cada dimarts, de 10 a 12.30 h

Preu: 62,50 €

ART FLORAL: CISTELLA AMB FLORS



Treballarem la flor sobre una base d'esponja donant forma dins de la cistella i acabarem de decorar amb llaçada.

A càrrec de Trilogia Floral.



Centre Cívic Llevant

Dissabte, 7 de març, de 10 a 11.30 h

Preu: 67,50 €

COSMÈTICA NATURAL: CURA DE MANS I PEUS



Taller pràctic per elaborar cremes, bàlsams i exfoliants naturals per a mans i peus, aprenent les propietats d'olis i mantegues. Una activitat creativa i sostenible amb preparats personalitzats.

A càrrec de la Silvestrina.



Centre Cívic Torreforta

Dimecres, 11 de març, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 22,50 €

CREACIÓ DE ROLL-ON I BRUMES



Taller pràctic per aprendre a crear *roll-on* i brumes aromàtiques, combinant olis i hidrolats per elaborar productes personalitzats.

A càrrec de la Silvestrina.



Centre Cívic Bonavista

Dimarts, 17 de març, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 18.25 €

MAQUILLATGE NATURAL

Taller pràctic per elaborar maquillatge amb ingredients naturals: bases, coloretts i gloss amb minerals, pigments i olis. Aprendrem sobre els colors, les textures i l'aplicació per crear cosmètics personalitzats i sostenibles.

A càrrec de la Silvestrina.



Centre Cívic Bonavista

Dimarts, 14 d'abril, de 17.30 a 19.30 h.

Preu: 18.25 €

TOTE BAG AMB TINTS NATURALS

Taller pràctic per tenyir tèxtils amb colors naturals de plantes i aliments, aprenent tècniques de tint, fixació i estampat. Activitat creativa i sostenible on cada participant crea i s'enduu la seva tote bag.

A càrrec de Silvestrina.



Centre Cívic Torreforta

Dimecres, 15 de abril, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 18,25 €

TALLER D'AUTOCURA AMB COSMÈTICA NATURAL

Taller pràctic on podrem elaborar i provar productes de cosmètica natural i sostenible pensats per la cura diària de la pell i el benestar personal.

A càrrec de la Silvestrina.



Centre Cívic Llevant

Divendres, 17 d'abril, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 27.50 €



ECOLOGIA I SOSTENIBILITAT

TALLER DE CUINA CANINA

Dieta natural i alimentació conscient. Taller pràctic de cuina per a persones que volen el millor per a la seva mascota. Aquesta sessió és teòrica, no cal portar la mascota.

A càrrec de Patrícia Gonçalves.

Activitat coorganitzada amb Benestar Animal de l'Ajuntament de Tarragona.



Centre Cívic Llevant

Divendres, 20 de febrer, de 17 a 18.30 h

Preu: 8,25 €

QUÈ CAL SABER ABANS D'ADOPTAR UNA MASCOTA?

La teva vida amb una mascota comença aquí! En aquesta xerrada posarem al teu abast tot el que necessites saber abans d'adoptar-la. Aquesta sessió és teòrica, no s'ha d'assistir amb la mascota.

A càrrec de Patrícia Gonçalves.

Activitat coorganitzada amb Benestar Animal de l'Ajuntament de Tarragona.



Centre Cívic Llevant

Divendres, 20 de març, de 17 a 18.30 h

Gratuït

RESTAURACIÓ DE MOBLES

Fes que els teus petits mobles vells llueixin com nous o, fins i tot, que tinguin usos renovats. Aprèn tècniques de restauració i decoració de mobles. Material a càrrec de les persones participants i en funció de la peça a treballar.

A càrrec de Guillem Masalles.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 26 de febrer al 7 de maig, cada dijous, de 18 a 20 h

Preu: 87,50 €

UPCYCLING

L'objectiu del curs és assolir les nocions bàsiques de la costura a mà i a màquina i donar una altra vida a teles i peces de vestir en desús.

A càrrec d'Agata Vallès Fortuny.



Centre Cívic Torreforta

Del 7 d'abril al 26 de maig, cada dimarts de 17 a 19 h

Preu: 47,50€



EDUCACIÓ CANINA:

JOCS PER CANSAR DE MANERA EQUILIBRADA

En aquest taller aprendrem diferents jocs per cansar els nostres gossos de manera equilibrada. La sessió és pràctica i cal assistir amb la mascota.

A càrrec de Patrícia Gonçalves.

Activitat coorganitzada amb Benestar Animal de l'Ajuntament de Tarragona.



Centre Cívic Llevant

Dissabte, 18 d'abril, de 10 a 11 h

Preu: 12,50 €

TALLER DE PLANTES AROMÀTIQUES



T'explicarem les diferents plantes aromàtiques, la seva importància pels pollinitzadors i alguns dels seus usos més coneguts, i una part pràctica on es planten al jardí o en torretes a l'hort del centre cívic.

A càrrec de l'Associació Aurora.



Centre Cívic Sant Salvador

Dijous, 30 d'abril, a les 18 h

Preu: 37,50 €

ESPELMES NATURALS

Taller pràctic per aprendre a elaborar espelmes ecològiques a base de cera de soja i altres ingredients naturals. Una experiència completa que combina manualitat, sostenibilitat i benestar. Ideal per crear espelmes segures, decoratives i aromàtiques per a la llar o per regalar.

A càrrec de La Silvestrina.



Centre Cívic Sant Salvador

Dimecres, 13 de maig, de 17 a 19 h

Preu: 27,50 €

EDUCACIÓ CANINA SENSE CÀSTIGS

Cridar, pegar, posar collarets de punxes... és maltractament! En aquesta sessió pràctica aprendrem tècniques per educar el teu gos des de l'amor i el respecte. La sessió és pràctica i cal portar la mascota .

A càrrec de Patrícia Gonçalves.

Activitat coorganitzada amb Benestar Animal de l'Ajuntament de Tarragona.



Centre Cívic Llevant

Dissabte, 16 de maig, de 10 a 11 h

Preu: 12,50 €

EDUCACIÓ CANINA: QUALITAT DE VIDA DELS GOSSOS SÈNIOR

Taller pràctic per activar el cos i la ment i endarrerir la degeneració física i cognitiva de la nostra mascota quan es fa gran.

A càrrec de Patrícia Gonçalves.

Activitat coorganitzada amb Benestar Animal de l'Ajuntament de Tarragona.



Centre Cívic Llevant

Dissabte, 23 de maig, de 10 a 11 h

Preu: 12,50 €



EXPRESSIÓ AUDIOVISUAL

FOTOGRAFIA MÒBIL

Aprèn a treure partit a la càmera de fotos del teu mòbil.

A càrrec de Margarida Alberich



Centre Cívic Torreforta

Dissabte, 7 de març, de 10.30 a 12 h

Preu: 21,75 €



IDIOMES I DIVERSITAT LINGÜÍSTICA

IDIOMES PER A VIATJAR

Us proposem un ventall de cursos introductoris de 15 hores per poder defensar-vos si teniu intenció de viatjar a diferents indrets:

CONVERSA EN FRANCÈS



Centre Cívic Llevant

Del 5 de febrer al 16 d'abril, cada dijous, de 10 a 11.30 h

Preu: 45 €

XINÈS



Centre Cívic Llevant

Del 5 de febrer al 16 d'abril, cada dijous, de 19 a 20.30 h

Preu: 45 €

ANGLÈS



Centre Cívic Sant Salvador

Del 10 de febrer al 21 d'abril, cada dimarts, de 10 a 11.30 h

Preu: 45 €

FRANCÈS



Centre Cívic Bonavista

De l'11 de febrer al 22 d'abril, cada dimecres, de 17.30 a 19 h

Preu: 45 €

CONVERSA EN ANGLÈS



Centre Cívic Torreforta

del 16 de març al 27 d'abril, cada dilluns i dimecres, de 10.00 a 11.30 h

Preu: 45 €





ÀRAB



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 7 d'abril al 9 de juny, cada dimarts, de 18 a 19.30 h

Preu: 45 €



EUSKERA



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 13 d'abril al 15 de juny, cada dilluns, de 18 a 19.30 h

Preu: 45 €

INTRODUCCIÓ A LA CAL·LIGRAFIA XINESA

Us oferim la possibilitat de fer un tastet d'aquesta modalitat.



Centre Cívic Llevant

Del 30 d'abril al 14 de maig, cada dijous, de 19 a 20.30 h

Preu: 15 €

LLENGUA DE SIGNES CATALANA



Centre Cívic Torreforta

Del 6 de maig al 5 de juny, cada dimecres i divendres, de 10 a 11.30 h

Preu: 45 €

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

INFORMACIÓ I SUPORT A LA INSCRIPCIÓ

Les inscripcions s'obren a partir del 19 de gener a les 10 h al web: centrescivics.tarragona.cat. Aquesta programació, excepte aquelles activitats assenyalades, és per persones a partir de 18 anys.

No es faran inscripcions ni reserves per telèfon, en cap cas.

Durant aquesta temporada Hivern-primavera 2026, la cuina del Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau estarà fora de servei per reformes. És per aquest motiu que en aquesta programació no s'hi troba cap taller de cuina i cultura gastronòmica.

S'aplica un **50 % de descompte**, no acumulable, en totes les activitats organitzades per la Xarxa de Centres Cívics per a:

- Persones aturades o pensionistes
- Membres de famílies monoparentals o nombroses
- Persones voluntàries en actiu
- Persones refugiades
- Persones amb el carnet Tarragona Jove o la targeta Kesse
- Persones amb diversitat funcional o discapacitat a partir del 33 %

S'aplica un **25 % de descompte**, no acumulable, en totes les activitats organitzades per la Xarxa de Centres Cívics per a:

- Persones sòcies del Patronat Municipal d'Esports

En cas que s'especifiqui el preu dels materials, el cost s'ha d'abonar el mateix dia d'inici del taller.

Durant les festes de Setmana Santa, del 30 de març al 6 d'abril, ambdós inclosos, no es durà a terme cap activitat ni curs monogràfic, exceptuant els inclosos en el Festival Internacional de Màgia de Tarragona i la Civicclela.

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

Podeu trobar més informació a qualsevol dels centres cívics de la Xarxa.

SUSPENSÍO I ANUL·LACIÓ D'ACTIVITATS

La Conselleria de Centres Cívics de l'Ajuntament de Tarragona es reserva el dret de modificar o suspendre les activitats que organitza si no s'arriba al nombre mínim de persones inscrites o per altres causes alienes. També es reserva el dret de modificar les condicions dels cursos per motius organitzatius.

DEVOLUCIÓ DE LES MATRÍCULES

Les devolucions s'efectuaran **únicament si l'organització anulla el taller**. Es tramitaran durant els dos mesos posteriors a la campanya, a través del mateix mitjà amb què s'hagi efectuat el pagament. Per fer-les efectives, l'equip de Centres Cívics us demanarà les **quatre últimes xifres de la targeta**.

NOTES

[illegible]

[illegible]

This image shows a full page of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



TGN  CULTURA



iviH Museu d'Història
Tarragona

L'Arxiu



 Biblioteques
Municipals
de Tarragona
Biblioteca Pepita Ferrer



SCAN TARRAGONA
FESTIVAL INTERNACIONAL
DE FOTOGRAFIA



centrescivics.tarragona.cat



Dipòsit legal: T 1388-2025