

TAR DOR

Del 12 de
setembre
al 23 de
desembre

2026

Inscripcions, a partir
del 10 de setembre a
tarragona.cat/centrescivics



LLEGENDA



Novetat



Activitat per a infants



Activitat per a famílies



Activitat amb menors
(consulteu les edats recomanades)



Activitat Edunauta

ÍNDEX

ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA	4
LUDOTEQUES	6
RACONET LECTOR	7
EXPOSICIONS	8
XERRADES	12
JORNADES	19
SORTIDES	21
SCAN	22
CAMPUS EXTENS DE LA URV	24
MEMÒRIA DEMOCRÀTICA	30
CRISPETES	32
ESCENARI VIU	33
CIVICCLETA	42
CONNECT@ - Aules de dinamització informàtica	45
ACTIVITATS I CURSOS	52
MONOGRÀFICS	
INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS	79

ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA



Horari d'hivern: de dilluns a divendres,
de 9 h a 21 h, i dissabte, de 9 h 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
cclevant@tarragona.cat



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



CENTRE CÍVIC
SANT PERE
I SANT PAU

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



CENTRE
CÍVIC
TORREFORTA

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



ALTRES EQUIPAMENTS CÍVICS DE TARRAGONA. **Casals Cívics i Comunitaris de la** **Generalitat de Catalunya.**

Casal Cívic de Campclar
Carrer Riu Llobregat s/n – 43006 Campclar
977 549 800
cc.campclar@gencat.cat

Casa del Mar
Carrer de Francesc Bastos, 19 – 43005 Tarragona
977 249 492
cm.tarragona@gencat.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. Hi trobareu diferents racons de joc, joguines, bon ambient i tot el que necessiteu per passar-ho d'allò més bé!



Ludoteca del Centre Cívic Bonavista

De dilluns a divendres, de 17 h a 19.30 h



Ludoteca del Centre Cívic Sant Salvador

De dilluns a divendres, de 16.30 h a 19 h



Ludoteca del Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

De dilluns a divendres, de 16.45 h a 19.15 h



Ludoteca del Centre Cívic Torreforta

De dilluns a divendres, de 17 h a 19.30 h



JUGOteca del Centre Cívic Llevant

Dissabte, de 10 h a 12.30 h



JUGOteca La Xarranca

De 17 a 19 h, trobareu més informació sobre aquest servei, al web.



RACONET LECTOR

Gratuït



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 i n'afavorim la comprensió. Activitat recomanada per a famílies amb infants a partir de 3 anys.

Activitat coorganitzada amb la Casa de les Lletres.

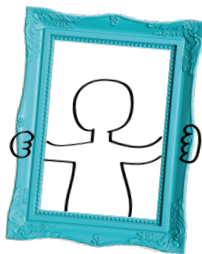
✕ Centres cívics Sant Pere i Sant Pau, Sant Salvador, Torreforta i Bonavista i Centre Cultural Antic Ajuntament

Del 6 d'octubre al 15 de desembre,
cada dimarts, de 17.30 h a 18.30 h



EXPOSICIONS

Gratuït



Centre Cívic Sant Salvador

"La gran dona diversa"

Del 13 al 23 d'octubre

**"Bones pràctiques del Consell
Municipal de la Discapacitat"**

Del 26 d'octubre al 6 de novembre

**"Negrets i negretes. La Setmana
Santa des de dins", de la Germandat
de Jesús Natzarè de Tarragona.
Fotografies de Jaume Sáez.**

Del 9 al 20 de novembre

"Veus i mirades compartides"

Del 9 al 27 de novembre

**"Pinzellades, colors i aquarel·les", de
l'alumnat del taller d'aquarel·les.**

Del 2 al 19 de desembre

**"Tarragona dibuixa: Urban
Sketching"**

De l'11 al 29 de gener



**Centre Cívic
Sant Pere i
Sant Pau**

**"Bones pràctiques del Consell
Municipal de la Discapacitat"**

Del 15 al 23 d'octubre

"La gran dona diversa"

Del 26 d'octubre al 6 de novembre

**"Tarragona dibuixa:
Urban Sketching"**

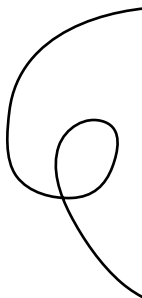
Del 9 al 20 de novembre

**"Negrets i negretes. La Setmana
Santa des de dins", de la Germandat
de Jesús Natzarè de Tarragona.
Fotografies de Jaume Sáez.**

Del 23 de novembre al 4 de desembre

"Paisatges Sentits"

de l'11 al 22 de gener





Centre Cívic Bonavista

"Tarragona dibuixa: Urban Sketching"

Del 13 al 23 d'octubre

"Negrets i negretes. La Setmana Santa des de dins", de la Germandat de Jesús Natzarè de Tarragona. Fotografies de Jaume Sáez.

Del 26 d'octubre al 6 de novembre

"La gran dona diversa"

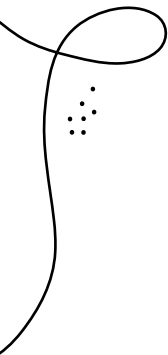
Del 9 al 20 de novembre

"Bones pràctiques del Consell Municipal de la Discapacitat"

Del 23 de novembre al 4 de desembre

"Pinzellades, colors i aquarel·les", de l'alumnat del taller d'aquarel·les.

Del 2 al 19 de desembre





Centre Cívic Torreforta

"Negrets i negretes. La Setmana Santa des de dins", de la Germandat de Jesús Natzarè de Tarragona. Fotografies de Jaume Sáez.

Del 13 al 23 d'octubre

"Tarragona dibuixa: Urban Sketching"

Del 26 d'octubre al 6 de novembre

"Bones pràctiques del Consell Municipal de la Discapacitat"

Del 9 al 20 de novembre

"La gran dona diversa"

Del 23 de novembre al 4 de desembre

"Paisatges Sentits"

Del 9 al 22 de desembre



Espai Turisme C.Major, 37

"Fotografies de les rutes SCAN". Exposició col·lectiva

Exposició d'una selecció de fotografies resultant de les dues rutes SCAN d'aquest 2026.

Del 26 de novembre al
20 de desembre

*Inauguració: dijous 26 de
novembre, a les 18 h*



CURA DEL SÒL PELVIÀ A PARTIR DELS 40

Xerrada de promoció i prevenció de la salut del sòl pelvià dirigida a la població adulta, especialment a dones a partir dels 40 anys. La sessió abordarà els canvis fisiològics associats a l'edat i a la menopausa, els principals factors de risc relacionats amb la incontinència urinària i els prolapses, així com estratègies preventives basades en l'exercici terapèutic, els hàbits saludables i la conscienciació corporal.

A càrrec del fisioterapeuta del CAP Llevant.



Centre Cívic Llevant

Divendres 18 de setembre, de 10 h a 11 h

EL PAPER DE L'AUTOESTIMA EN EL BENESTAR EMOCIONAL

Taller pràctic en què, a través de dinàmiques, explorarem eines per enfortir la nostra autoestima. Aprendre estratègies per potenciar la confiança personal i millorar el benestar emocional, i detectarem aquells elements que cal treballar.

A càrrec de l'equip de benestar emocional del CAP Torreforta - La Granja.



Centre Cívic Torreforta

Dimecres 7 d'octubre, a les 11 h

ESTIGMA I MITES SOBRE LA SALUT MENTAL



Xerrada participativa per qüestionar mites i prejudicis sobre la salut mental. Posarem a prova idees i creences habituals per reflexionar, aprendre i combatre l'estigma, i promourem una mirada més conscient, informada i empàtica.

A càrrec de l'Associació Vincle.



Centre Cívic Torreforta

Dimecres 14 d'octubre, de 17.30 h a 19 h

QUAN TOT S'ACCELERA: EINES PER FRENAR L'ESTRÈS I L'ANSIETAT

Vivim a un ritme constant que sovint ens sobrepassa. Aquesta xerrada ofereix recursos útils per identificar l'estrès i l'ansietat, entendre per què apareixen i aprendre estratègies per reduir-ne l'impacte i viure amb més equilibri.

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



Centre Cívic Sant Salvador

Dijous 15 d'octubre, a les 11 h

SIGNES PER A INFANTS



Coneixerem els beneficis dels signes que ens proporciona la llengua de signes catalana per donar suport a la comunicació oral abans que els infants aprenguin a parlar i com a eina per als infants amb necessitats educatives i comunicatives.

A càrrec de Sara Esteban, de l'Associació Cultural l'Espardenya de Valls.



Centre Cívic Torreforta

Dijous 15 d'octubre, de 17.30 h a 18.30 h

ESTRÈS I ANSIETAT: ESTRATÈGIES PER A UNA MENT SERENA

En aquesta xerrada parlarem de les causes i les manifestacions de l'estrès i l'ansietat, que en l'accelerat món actual ens acompanyen en el dia a dia a molts de nosaltres. Així mateix, abordarem estratègies pràctiques i fonamentals per assolir una ment serena en un entorn absorbent.

A càrrec de la psicòloga i de la referent de benestar emocional i comunitari del CAP Llevant.



Centre Cívic Llevant

Divendres 16 d'octubre, de 10 h a 11 h

L'ÚS DE DISPOSITIUS ELECTRÒNICS EN LA PRIMERA INFÀNCIA: COM HA DE SER?

Coneixerem els beneficis i els inconvenients que té l'ús dels dispositius des de ben petits i aprendrem a regular-ne l'ús perquè no sigui perjudicial. Activitat dirigida a famílies amb infants de 0 a 5 anys.

Activitat del Servei Municipal de Ludoteques.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dimarts 27 d'octubre, a les 18 h

NECESSITATS BÀSIQUES DELS FILLS/ES

Espai de reflexió sobre les necessitats bàsiques dels infants i adolescents i sobre la importància de satisfer-les per afavorir un desenvolupament saludable i equilibrat.

A càrrec de Paco Castells, del SOAF Tarragona.

Activitat del Servei Municipal de Ludoteques.



Centre Cívic Torreforta

Dijous 22 d'octubre, a les 17.30 h

DARRERE DE LA PETJADA DE CHARLES DARWIN

Veurem un documental que ens transportarà al naixement de les illes Galápagos a través d'una expedició espeleològica que s'endinsa en les seves coves volcàniques per descobrir-les.

A càrrec de l'Associació d'Espeleologia de Tarragona.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dissabte 24 d'octubre, a les 12 h

MENJA I CUINA SALUDABLEMENT AMB POCS DINERS

Consells pràctics per mantenir una alimentació saludable sense gastar gaire: triar aliments econòmics, organitzar els àpats i preparar plats senzills, equilibrats i nutritius.

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



Centre Cívic Bonavista

Dijous 29 d'octubre, d'11 h a 12.30 h

BULLYING

Espai per comprendre què és el bullying o assetjament escolar, així com les seves causes i conseqüències en infants i adolescents. S'oferiran eines per detectar-lo, prevenir-lo i actuar de manera adequada davant d'aquestes situacions.

A càrrec de Paco Castells, del SOAF Tarragona.

Activitat del Servei Municipal de Ludoteques.



Centre Cívic Sant Salvador

Dijous 29 d'octubre, a les 17 h

NO ET MENGIS LES EMOCIONS

Entendrem com les emocions influeixen en els nostres hàbits alimentaris. Parlarem de la gana emocional i de com gestionar el que sentim d'una manera saludable.

A càrrec d'Eva Bellés, psicòloga, i de Benilde Domingo, dietista i nutricionista de l'ABS Bonavista – La Canonja.



Centre Cívic Bonavista

Dijous 12 de novembre, d'11 h a 12.30 h

DOLOR EN EL DIA A DIA

Explicarem el dolor des de diferents punts de vista per ajudar-nos a entendre'l i gestionar-lo de la manera més saludable possible.

A càrrec de les professionals del CAP Torreforta – La Granja.



Centre Cívic Torreforta

Dilluns 16 de novembre, de 18 h a 19.30 h

ACTIVAT

Per què és important moure'ns? En aquesta xerrada parlarem sobre els beneficis de l'activitat física i donarem consells i recomanacions per incorporar-la al nostre dia a dia i prevenir lesions associades a la inactivitat física i al sedentarisme.

A càrrec del fisioterapeuta del CAP Llevant.



Centre Cívic Llevant

Divendres 20 de novembre, de 10 h a 11 h

ENVELLIMENT SALUDABLE

Sessió per tenir cura del cos amb exercicis pràctics que milloren la força, la flexibilitat i l'equilibri. Idees senzilles per mantenir-se actius i saludables amb els anys. Recomanat per a persones a partir de 55 anys.

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



Centre Cívic Bonavista

Dijous 26 de novembre, d'11 h a 12 h

JUGAR PER CRÉIXER: EL VINCLE ENTRE INFANTS I FAMÍLIES

Descobrirem com el joc, la paciència i el dia a dia ajuden a crear vincles sans i a fomentar el creixement emocional i l'aprenentatge dels infants.

A càrrec de Carmen Díez Alcaraz.

Activitat del Servei Municipal de Ludoteques



Centre Cívic Bonavista

Dijous 26 de novembre, a les 17.30 h

ENTRE NEULES I EL TORTELL DE REIS

En aquesta xerrada abordarem com gaudir de manera saludable del Nadal sense renunciar al plaer d'aquestes festes.

A càrrec de la nutricionista del CAP Llevant.



Centre Cívic Llevant

Dijous 3 de desembre, de 17 h a 18 h

QUÈ CAL FER 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'emportar-te-la a casa. És una sessió teòrica, no has de portar la teva mascota.

A càrrec de Patrícia Gonçalves.

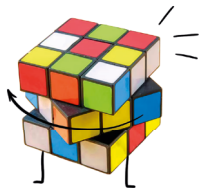
Activitat coorganitzada amb Benestar Animal de l'Aj. de Tarragona.



Centre Cívic Llevant

Divendres 11 de desembre, de 17.30 h a 19 h





SETMANA DE L'OCUPACIÓ

Iniciativa de Tarragona Impulsa que té com a objectiu apropar els recursos d'ocupació, formació i orientació professional a la ciutadania. Enguany se centrarà en els oficis. Durant tres dies, hi haurà una programació amb tallers, xerrades sectorials, activitats motivacionals, espais de trobada amb entitats i serveis, etc.

A càrrec del Servei Municipal d'Ocupació – Tarragona Impulsa.

Per a més informació, consulteu la pàgina web de Tarragona Impulsa.



Centre Cívic Torreforta

Del 6 al 8 d'octubre, de 9.30 h a 14 h

TGN JUGA: TALLER "EL CUB DE RUBIK"

En aquest taller ens introduïrem en el món del Rubik, manipularem diferents tipus de cubs i aprendrem els primers passos per resoldre'ls. A més, posarem a prova la nostra lògica i el nostre raonament amb reptes emocionants que faran que aprendre sigui diferent i motivador.

A càrrec de Mònica Boladeres, professora del Departament d'Enginyeria Informàtica i Matemàtiques de la URV.

Activitat del Campus Extens de la URV a Tarragona.



Palau Firal i de Congressos de Tarragona

Dissabte 7 de novembre, a les 11 h i a les 12.30 h

TALLER DE JOCS DE TAULA EDUCATIUS PER A JOVES

Sessió de jocs de taula educatius adreçada a adolescents i joves per fomentar l'aprenentatge, la convivència i el pensament estratègic a través del joc.

A càrrec del Club Diògenes.

Activitat del Servei Municipal de Sala d'Estudi.



Centre Cívic Bonavista

Dilluns 16 de novembre, a les 18 h



SORTIDES

Gratuït



RUTA CIRCULAR PEL BOSC DE LA MARQUESA

En aquesta ruta farem un recorregut per l'interior del bosc de la Marquesa. 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 31 d'octubre, de 10 h a 14 h

DESCOBERTA DE L'ESPAI PROTEGIT DELS MUNTANYANS



Els Muntanyans són un espai natural de Torredembarra. El seu valor principal és el de conservar ecosistemes (dunes i, sobretot, maresmes) ja desapareguts en pràcticament tota la costa catalana.

A càrrec de l'Associació Aurora.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

Dissabte 7 de novembre, de 10 h a 12 h

ITINERARI DE NATURA PEL RIU FRANCOLÍ



Ruta no circular pels itineraris de natura de l'Associació Aurora, que connecten el pont del Diable amb la resclosa i les plantacions de Sant Salvador. El recorregut, a la vora del riu Francolí, inclou plafons sobre la biodiversitat i permet observar ocells.

A càrrec de l'Associació Aurora.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

Dissabte 21 de novembre, de 10 h a 12 h

SCAN 2026

Gratuït

SCAN TARRAGONA
FESTIVAL INTERNACIONAL
DE FOTOGRAFIA

 **CAMPUS EXTENS URV**
Universitat Rovira i Virgili
Tarragona

 **Diputació Tarragona**

FESTIVAL INTERNACIONAL DE FOTOGRAFIA DE TARRAGONA

El festival SCAN arriba a la seva 13a edició amb la temàtica METAMORPHOSIS, i la Xarxa de Centres Cívics hi torna a col·laborar proposant dues rutes fotogràfiques adreçades a persones aficionades a la fotografia i a la història de la ciutat. De les fotografies que ens envieu, es farà una selecció que formarà part d'una exposició col·lectiva.

Activitats coorganitzades amb el festival SCAN i el Campus Extens de la URV.

Inscripcions a partir del 7 d'octubre, a les 12 h

ruta fotogràfica: EL BARRI DEL PORT. DE L'ANTIGUITAT AL SEGLE XXI



El barri del Port de Tarragona ha evolucionat des de ser l'epicentre marítim de la capital romana de la península (Tarraco) fins a convertir-se en el modern barri marítim i eixample del segle XIX que connecta el nucli antic amb el mar. Farem un repàs dels canvis al llarg dels segles: des de l'època romana, passant per l'edat mitjana i moderna i pels segles XVIII i XIX, quan va néixer el barri del Port, fins al segle XX i l'actualitat, quan va passar de zona industrial a centre urbà.

*A càrrec de Ramon Aloguin, arquitecte.
Visitarem el teatre romà de la mà del MNAT.*



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites
Divendres 30 d'octubre, a les 10 h

RUTA FOTOGRÀFICA: LA MESURA DEL TEMPS



Farem una ruta que ens permetrà conèixer diferents rellotges públics de la ciutat, tant de sol com mecànics i de diverses èpoques, i descobrirem com ha canviat la mesura del temps al llarg dels anys.

A càrrec de Ramon Aloguín, arquitecte, i del Dr. Urbano Lorenzo, llicenciat en Filosofia i Lletres i vicerector de Política Científica i Projectes Interdisciplinaris de la URV.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

Divendres 6 de novembre, a les 10 h



CAMPUS EXTENS DE LA URV

Gratuït



CLUB DE LECTURA: DONES, MEMÒRIA I IDENTITAT

Tres veus femenines exploren la relació amb el món: la descoberta íntima d'*Aloma*, la mirada curiosa d'El Marroc sensual i la reconstrucció de la memòria a *La mort de l'altre*. Totes giren al voltant de la construcció del jo.

A càrrec de l'Escola de Lletres.

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



Centre Cívic Torreforta

Dijous 8 d'octubre, 5 de novembre i
3 de desembre, de 18.30 h a 20 h

VISITA A LA TARRACO ROMANA

En aquesta sortida coneixerem els monuments romans més emblemàtics de la ciutat: el Passeig Arqueològic, el pretori i el circ romà, i l'amfiteatre.

A càrrec d'IBER – Serveis educatius.

Amb la col·laboració del Museu d'Història de Tarragona.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

Divendres 9 d'octubre, a les 10 h

DOCUMENTAL: COBIJO



Documental sobre joves LGBTQ+ que troben refugi en un alberg de Guatemala després de processos migratoris fallits. Madaï, Shanel, Rosmer i Victoria han estat desplaçades forçosament de les seves llars i, després d'un llarg i perillós viatge migratori a la recerca d'un futur millor als Estats Units, els seus somnis es veuen truncats. No obstant això, els seus camins es creuen en un refugi per a persones LGBTQ+ a la ciutat de Guatemala, on reben suport, protecció i, el més important, forgen una profunda amistat.

Després de la projecció hi haurà un col·loqui amb el director, Adrián Silvestre.

Amb la col·laboració de l'Aula de Cinema i Arts Audiovisuals de la URV i l'Assemblea de Cooperació per la Pau.



Centre Cívic Torreforta

Dijous 15 d'octubre, a les 18 h

RUTA LITERÀRIA PER LA PART ALTA DE TARRAGONA



La Part Alta de Tarragona és la zona amb més edificis històrics i on vivia la major part de la població abans de la industrialització. Molts escriptors n'han parlat, i en aquesta ruta recorrerem els seus carrers mentre llegim textos d'aquests autors sobre els indrets que visitarem. La ruta travessarà el barri antic des del Camp de Mart fins al passeig de Sant Antoni, amb diferents parades.

A càrrec de Magí Sunyer, professor de Filologia Catalana de la URV.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

Dissabte 24 d'octubre, de 10 h a 12 h



FEM BARRI: RUTA HISTÒRICA PEL BARRI DE PARC RIU CLAR

Coneix la història del barri de Parc Riu Clar i els seus punts clau a través d'una ruta guiada, en que podràs aprendre i observar les diferents etapes del barri gràcies al projecte que va realitzar l'alumnat del cicle formatiu de grau superior d'Animació Sociocultural de l'INS F. Vidal i Barraquer.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

Dijous, 29 d'octubre, a les 10 h

SETMANA DE LA CIÈNCIA: CÚPULES AUTOPORTANTS



En aquest taller, els participants aprendran a construir una cúpula amb la tècnica tradicional d'aproximació de filades i peces prefabricades. Mitjançant el treball col·laboratiu, descobriran com la geometria i l'equilibri estructural permeten aixecar una cúpula estable sense cintres. L'activitat combina teoria i pràctica per entendre els principis arquitectònics i constructius. Per a tots els públics.

A càrrec de Cèlia Mallafré, investigadora de l'Escola Tècnica Superior d'Arquitectura de la URV.

Taller organitzat per ComCiència URV en el marc de la Setmana de la Ciència 2026 al Campus Extens de la URV.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dijous 12 de novembre, a les 17.30 h

RUTA MODERNISTA

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 M. 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

Dissabte 14 de novembre, a les 10 h

VISITA A LA VIL·LA ROMANA DELS MUNTS – MUSEU NACIONAL ARQUEOLÒGIC DE TARRAGONA (MNAT)

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

A càrrec del MNAT.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

Divendres 20 de novembre, a les 10 h

XERRADA: LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE APLICADA A LA MITOLOGIA GREGA I ELS SEUS RESSONS EN L'ACTUALITAT



En aquesta xerrada es farà una revisió crítica dels relats clàssics i les violències de gènere presents en la mitologia. A partir de l'art i la literatura, s'analitzaran les conductes d'abús, violència sexual i desigualtat que apareixen en els mites (assetjaments, raptos, violacions, la cosificació de la dona, la veu silenciada de les dones, esclaves de guerra o càstigs) i es relacionaran amb els patrons i ressons de la violència de gènere encara perviuen en la nostra societat.

A càrrec de Montserrat Bastons, professora llicenciada en Filologia Clàssica.



Centre Civic Sant Pere i Sant Pau

Dimarts 24 de novembre, a les 18 h



RUTA JUJOL: ESGLÉSIA DEL SAGRAT COR DE VISTABELLA I CASA BOFARULL DELS PALLARESOS



Visitarem dues obres del Modernisme rural de l'interior de la Costa Daurada. Josep M. Jujol (1879-1949) va apropar la modernitat de la burgesia barcelonina als pobles del Camp de Tarragona, traspasant tots els límits: humans, econòmics i materials.

A càrrec de Camins Km0 i de la Dra. Anna Isabel Serra, professora del Departament d'Història i Història de l'Art de la URV.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

Dissabte 28 de novembre, de 10 h a 13 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, 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 4 de desembre, a les 10 h

XERRADA: L'ARQUITECTE JOSEP PRAT I LA RENOVACIÓ TARRAGONINA AL SEGLE XVIII



L'arquitecte barceloní Josep Prat fou un dels professionals més actius del món de la construcció durant la segona meitat del segle XVIII a Tarragona. Projectista, picapedrer, escultor i company de feina d'enginyers militars, projectà obres de diversa tipologia per fer la ciutat més habitable i moderna. El seu nom sempre anirà lligat a la història de la ciutat i de Santa Tecla, ja que va dissenyar la capella de la patrona de la catedral tarragonina.

A càrrec de la Dra. Anna Isabel Serra, professora del Departament d'Història i Història de l'Art de la URV.



Centre Cultural Antic Ajuntament

Dijous 10 de desembre, a les 17.30 h

DESCOBRINT EL PESSEBRE: HISTÒRIA I SIMBOLISME A TRAVÉS DE L'ART



Aquesta xerrada proposa un viatge pels orígens i el significat del pessebre a través dels seus personatges i elements més característics. Descobrirem per què hi són presents, quina simbologia amaguen i com s'han anat configurant al llarg del temps. A partir de textos, tradicions i representacions artístiques, explorarem la riquesa cultural i espiritual d'una de les manifestacions més arrelades de la cultura popular.

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



Centre Cultural Antic Ajuntament

Divendres 18 de desembre, a les 10 h

MEMÒRIA DEMOCRÀTICA

Gratuït

L'Arxiu

RUTA: ELS LLOCS DE LA MEMÒRIA DE LA GUERRA CIVIL I LA REPRESSIÓ FRANQUISTA A TARRAGONA



L'objectiu d'aquesta ruta és afavorir el coneixement del període més rellevant i dramàtic del segle XX: la Guerra Civil i la repressió franquista posterior. Ens submergirem en una història que ens és pròxima, bé pel temps –només fa vuitanta anys– o bé per l'espai –la ciutat per la qual ens movem habitualment, plena d'edificis, cases i llocs impregnats d'aquesta història que ressegueix la ruta.

Activitat coorganitzada amb l'Arxiu Municipal.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

Divendres 16 d'octubre, a les 10 h

'LORCA ERAN TODOS' | Teatre

Homenatge a la figura del gran poeta i a totes aquelles persones que van patir la mateixa sort durant la Guerra Civil. Plantejat com un teatre document que pretén esclarir la veritat del que succeí aquell 18 d'agost de 1936, fa 90 anys, a través d'una amalgama de testimonis que van acompanyar Lorca en els seus últims instants.

A càrrec d'Histrionis Teatre. +12 anys

Activitat coorganitzada amb l'Arxiu Municipal.



Centre Cívic Bonavista

Divendres 23 d'octubre, a les 19 h

PROJECCIÓ: 'ROMA PURA'

Noranta anys després de la visita de Federico García Lorca a Tarragona, aquesta docuficció recrea un capítol poc conegut, però profundament evocador, de la seva biografia: la fascinació del poeta per la romanitat i la llum de Tarraco. Guiats pel periodista tarragoní Lluís de Salvador i la seva crònica, *Roma pura* ens convida a un viatge en què la realitat i la ficció es fonen. Una mirada inèdita que connecta el passat clàssic amb la sensibilitat d'un dels grans creadors del segle XX.

Activitat coorganitzada amb l'Arxiu Municipal.



Centre Cívic Sant Salvador

Dijous 3 de desembre, a les 18 h

VISITA A L'ARXIU MUNICIPAL

Us convidem a conèixer l'Arxiu Municipal, l'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 es comunicarà a les persones inscrites

Divendres 11 de desembre, a les 10 h





Crispetes

Cicle de cinema popular
de la Xarxa de Centres Cívics

Sala d'actes del Centre Cívic Bonavista
... Entrada lliure fins a esgotar-ne l'aforament ...

Els infants han de venir acompanyats d'una persona adulta per poder
accedir a la sala d'actes.



16 d'octubre

Campaneta i la
llegenda de la
bèstia

17.30 h - Cinema familiar



13 de novembre

Herois de
Central Park

17.30 h - Cinema familiar



18 de desembre

Llunàtics

17.30 h - Cinema familiar

ESCENARI VIU

Gratuït



TGNOLCULTURA

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

CIRC AL CARRER per Santa Tecla

12 i 13 de setembre

SOLO DE DOS | Circ



Com arribats d'un circ antic, dos curiosos personatges obren la porta al seu poètic món, i ben aviat convidaran el públic a participar en la història a través de les acrobàcies i la màgia del clown.

A càrrec de la Cia. Duo x Caso. 40'. Tots els públics.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dissabte 12 de setembre, a les 12 h

WHITE BOTTOM



Unes sabates de xarol, un escenari sobre rodes i un trampolí rescatat de l'oblit. Aquest showman autèntic i intemporal finalment es troba amb l'arribada de la nova dècada daurada que tant ha esperat: els anys 20 ja són aquí. Un segle més tard!

A càrrec de Ramiro Vergaz. 45'. Tots els públics.



Centre Cívic Torreforta

Dissabte 12 de setembre, a les 18 h

TOT SOL... I NÚVOL

Un pallasso, una cadira i una maleta: tres companys de viatge. Quan estan sols, s'aturen, seuen i contemplen. Ara fa sol, ara fa núvol i ara, sol... i núvol. Un pallasso innocent, però conscient, que té tota mena de recursos per combatre l'avorriment: una cadira per seure, per jugar, per ballar i per a mil històries més, i una maleta que no sabem què amaga a dins.

A càrrec de la Cia. Le Puant. 45' Tots els públics.



Plaça de la Constitució de Bonavista

Diumenge 13 de setembre, a les 12 h

DOMÈNECH, UN GENI HUMÀ

La màgia, les acrobàcies i el circ transportaran el públic a l'època daurada del Modernisme per retre homenatge al geni arquitectònic.

A càrrec de la Cia. Circ de les Mussaranyes. 45'. Tots els públics.



Plaça de l'Església de Sant Salvador

Diumenge 13 de setembre, a les 18 h



SONA FLAMENC

Accés lliure fins esgotar aforament

SONA FLAMENC



Diputació Tarragona



Generalitat
de Catalunya

RAÍZ URBANA + MICRO OBERT

Raíz Urbana és una proposta que trenca fronteres entre el hip-hop, el flamenc i les músiques d'arrel amb una naturalitat sorprenent. Un espectacle fresc, eclèctic i ple de groove que deixarà espai a la participació del públic per transformar el concert en una experiència pròxima, imprevisible i popular.

A càrrec de Jesús de los Campos.

Col·labora l'Associació de Veïns de Sant Salvador i Sant Ramon, la Asociación Cultural Amigos de Andalucía San Salvador i l'Associació Gitana Sant Salvador.



Centre Cívic Sant Salvador

Dimarts 6 d'octubre, a les 18 h

XERRADA: "LA MÚSICA COM A EINA D'INTEGRACIÓ"

Emilio Fernández de los Santos, Caracafé, ens explicarà la seva tasca amb els infants i els joves del barri sevillà de les Tres Mil Viviendas, per la qual ha rebut la medalla de l'Orde del Mèrit Civil. Xerrada conduïda per Federico Bardají, antropòleg.

A càrrec d'Emilio Caracafé.



Centre Cívic Bonavista

Dimecres 7 d'octubre, a les 18 h

CLASSE OBERTA DE BALL FLAMENC

Classe de flamenc de nivell mitjà/alt centrada en tècnica, coreografia i estructura per alegrías.

A càrrec d'Adelaida Guerrero.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dimecres 7 d'octubre, a les 18 h

CLASSES OBERTES DE SEVILLANES

De 17 h a 18 h, classe d'iniciació per a infants i adolescents.

De 18 h a 19 h, classe d'iniciació per a adults.

De 19 h a 20 h, classe de perfeccionament.



Centre Cívic Sant Salvador

Dijous 8 d'octubre, de 17 h a 20 h

CLASSES OBERTES DE BALL FLAMENC



Centre Cívic Sant Salvador

Divendres 9 d'octubre, a les 19 h

LES AVENTURES DEL RISQUET | Titelles



Tres històries independents basades en consells de seguretat de la Generalitat. El titella Risquet, un actor i una veu en off viuran aventures en què l'humor, la música i la il·luminació crearan una atmosfera per a tots els públics.

A càrrec de Mai Tant Teatre. 47'. +3 anys.

Activitat coorganitzada amb la Biblioteca Pepita Ferrer, Protecció Civil del Dep. d'Interior de la Generalitat, el Dep. de Cultura i Biblioteques Públiques de Catalunya.



Centre Cívic Torreforta

Dimecres 7 d'octubre, de 17.30 h a 18.30 h

MOTEL D'INSECTES | Titelles



Motel d'insectes és una faula de titelles plena d'humor, tendresa i emocions, que celebra la diversitat i trenca l'estigma i el tabú al voltant dels trastorns mentals i les etiquetes. Un espectacle que fomenta la convivència.

A càrrec de Kali Teatre. 50'. Tots els públics.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dijous 8 d'octubre, a les 18 h

EN DANSA

Aquesta tardor, el cicle En Dansa organitzat per TGN Cultura i amb la col·laboració de la Xarxa de Centres Cívics de Tarragona, apropa la dansa contemporània a Bonavista. Cada trobada combinarà una visita guiada pel barri, posant en valor la memòria col·lectiva i la identitat, amb l'exhibició d'una peça de dansa contemporània en un espai singular - la Plaça de la Constitució, on hi ha l'escultura dedicada a la Constitució del 1812.

La visita serà guiada per Diego Castro Rodríguez i Salvador Serrano Cepillo, veïns de Bonavista i coneixedors de la seva història.



Punt de trobada: Plaça de la Font de Bonavista

Gratuït, amb reserva prèvia a entrades.tarragona.cat o a les taquilles del Teatre Tarragona.



EL IRRESISTIBLE PESO DE LO IRRESISTIBLE

Dos cossos encarnen el diàleg intern que tots enfrontem: la part que impulsa i la que reté. Va ser llavors que ens vam quedar suspesos entre el desig i l'acció, atrapats en corbates i capes d'indecisió. Un paisatge emocional on cada racó pot convertir-se en camp de batalla o refugi de reconciliació. L'entorn com a mirall de la ment humana, atrapada entre el desig d'actuar i la por al fracàs.

A càrrec de Sara Colomino i Alberto Serrano. 15'. Tots els públics.

Dissabte 10 d'octubre, a les 12 h

Reserva prèvia a partir del 2 d'octubre

QUEMA

Un viatge íntim a través del purgatori on dues ànimes ancianes, Joel i Blanca, s'uneixen per revisitar el trajecte de les seves vides. En aquest viatge d'autoexploració, s'atreveixen a reconstruir moments crucials des de perspectives alternatives, navegant per diversos espais i dimensions de la realitat.

A càrrec de la Cia. Jacob Gómez. 15'. Tots els públics.

Diumenge 25 d'octubre, a les 12 h

Reserva prèvia a partir del 16 d'octubre

BOREALI LAND

Boreali Land és una proposta immersiva que recrea el naixement de l'aurora boreal mitjançant la dansa, la llum i el so. Una experiència sensorial que convida a observar, explorar i deixar-se portar.

A càrrec d'Anna Borràs. 17'. Tots els públics

Dissabte 7 de novembre, a les 12 h

Reserva prèvia a partir del 30 d'octubre

AL PUNTO

Al punto parteix del popular, d'allò que ens uneix i ens identifica, amb la necessitat de tornar a l'origen i a la tradició des del cos creatiu i la cerca poètica. AL PUNT és un viatge cap al quotidià i arrelat a la cultura de la nostra regió. La peça transita per tres estats: la preparació, el cuinat i el gaudi. Interpretada per dos ballarins i una paella.

A càrrec de la Cia. OtraDanza. 17'. Tots els públics.

Dissabte 21 de novembre, a les 12 h

Reserva prèvia a partir del 13 de novembre

PORTES TANCADES | Teatre

L'obra segueix diversos personatges que busquen habitatge a Catalunya. S'han d'enfrontar als alts preus, a l'escassetat d'oferta assequible i a les barreres del mercat immobiliari. A través de les seves històries entrellaçades, s'exploren les emocions, les frustracions i els reptes de trobar una llar en un context complicat. *A càrrec el Grup de Teatre Social + Gran Altafulla. 60'. Tots els públics.*



Centre Cívic Sant Salvador

Dissabte 24 d'octubre, a les 17 h

O TÉ CA'NONNA | Circ



Una jove torna a casa de la seva àvia per compartir un moment senzill: prendre el te juntes. Però l'àvia ja no hi és. A través del circ aeri i el clown poètic, l'espectacle aborda el dol amb sensibilitat i parla de la pèrdua, de l'amor que perdura i del vincle invisible amb la nostra àvia. Un viatge emotiu, delicat i universal. Espectacle en castellà.

A càrrec de Viral Circ. 40'. Tots els públics.



Centre Cívic Sant Salvador

Divendres 6 de novembre, a les 17 h

TOCA'M UN CONTE | Narració de contes amb música en directe



Una proposta escènica en què la narració oral i la música en directe es fusionen per crear una experiència immersiva i emocionant. Els contes prenen vida a través de melodies, instruments i paisatges sonors que conviden petits i grans a deixar volar la imaginació.

A càrrec de Cuentropía. 60'. Tots els públics.

Activitat dins de la Tardor Literària.



Centre Cívic Sant Salvador

Dijous 12 de novembre, a les 17.30 h

PALOMA CALLE QUE SE CALLE | Monòleg

Paloma Calle que se calle és un monòleg teatralitzat d'humor i sarcasme en què es desdibuixen les expectatives socials sobre la maternitat, la violència sexual i la família d'origen. A través de la seva pròpia experiència, la Paloma converteix el dolor i la incomoditat en rialles. Després, obrirem un espai de conversa amb l'artista i el públic per parlar de tot allò que volem transformar en humor. Espectacle en castellà.

A càrrec de Paloma Calle. 70'. +16 anys

Espectacle inclòs dins del cicle l'ALternador de TGN Cultura.

Activitat coorganitzada amb la Conselleria d'Igualtat, Polítiques Feministes i LGTBI+ de l'Aj. de Tarragona.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Divendres 13 de novembre, a les 18.30 h

QUANT TEMPS EM QUEDA? | Assaig obert

En Pere té una llista enorme de coses boges que vol fer abans del final: deixar la feina, fer la volta al món, ser descaradament sincer amb tothom, passejar-se despullat pel passeig de Gràcia, pujar de genolls a Montserrat, fer un trio... I la més important: assegurar-se que la seva dona serà feliç quan ell no hi sigui. Té una estratègia preparada que, segons ell, no pot fallar. Però... se'n sortirà?

A càrrec de la companyia Absents. 85'. Tots els públics.



Centre Cívic Sant Salvador

Dissabte 14 de novembre, a les 17 h

VULL SER LLIURE | Humor

Vull ser lliure és un espectacle còmic, d'improvisació i immersiu que des del primer moment converteix el públic en un actor més de l'obra. Des que els espectadors entren al pati de butaques, es converteixen en presoners d'una hipotètica presó militar. Quins presoners seran alliberats? Només aquells que donin els millors arguments!

A càrrec de Dani Morlà i Josep M. Raventós. 70'. +14 anys.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dissabte 21 de novembre, a les 18 h

UN NADAL AMB AIRES DE REVISTA | Musical

Un espectacle musical ple de llum, humor i esperit nadalenc. Cançons, coreografies i escenes d'alegria que et portaran a viure una nit màgica d'il·lusió, emoció i celebració.

A càrrec de Escola de Teatre de Revista i Musical. Tots els públics.

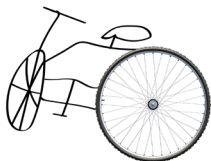


Centre Cívic Torreforta

Divendres 18 de desembre, de 18 h a 19 h

CIVICCLETA

Gratuït



PUNT D'AUTOREPARACIÓ DE BICICLETES

Vine a l'espai d'autoreparació del Centre Cívic Torreforta i repara tu mateix la bicicleta! Les persones usuàries del servei comptaran amb l'acompanyament de personal tècnic.

Es proporcionaran les eines necessàries per fer les reparacions, però cada persona haurà de portar el material fungible que necessiti.



Centre Cívic Torreforta

Del 7 d'octubre al 16 de desembre,
cada dimecres, de 17.30 h a 20 h

MANTENIMENT BÀSIC DE LA BICICLETA

Formació de mecànica bàsica en què s'explicaran les accions necessàries per dur a terme un manteniment continuat i exhaustiu dels diferents components de la bicicleta.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

13, 14 i 15 d'octubre, de 17.30 h a 19.30 h

APRENDRE A DISSENYAR UN RECORREGUT

Coneixerem i utilitzarem eines digitals per dissenyar, descarregar i interpretar recorreguts (tracks) i aprendrem a transferir-los a dispositius mòbils o GPS, tant per fer rutes en bici com per fer senderisme, etc.



Centre Cívic Bonavista

Divendres 16 d'octubre, de 18 h a 20 h

APRENDRE A ANAR EN BICICLETA

Activitat adreçada a persones adultes que no han tingut mai l'oportunitat d'aprendre a anar en bicicleta i que volen tenir aquest primer contacte o millorar la seva confiança. D'aquí en sortireu pedalant!



Centre Cívic Torreforta

Del 17 d'octubre al 7 de novembre,
cada dissabte, de 10 h a 12 h

MANTENIMENT DE LA BICICLETA NO MIXT

Formació de mecànica bàsica en què 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.



Centre Cívic Sant Salvador

Dimecres 11 de novembre, de 17 h a 18.30 h

PEDALADA PELS VOLTANTS DE SANT SALVADOR



Us proposem una sortida amb bicicleta de muntanya. Sortirem des de Sant Salvador i passarem per diferents camins rurals i zones naturals dels afores de Tarragona. Durant el recorregut, descobrirem racons coneguts com el pont del Diable i espais verds dels voltants, i combinarem trams divertits i accessibles per a tots els nivells.

Cal portar bicicleta de muntanya i casc.



Centre Cívic Sant Salvador

Dissabte 28 de novembre, de 9 h a 13 h

PEDALADA PELS BARRIS DE PONENT I L'HORTA GRAN



La ruta comença remuntant el riu Francolí des de la seva desembocadura fins a l'altura de Constantí, travessant espais agrícoles. Seguidament, passa pels barris de Ponent i l'Horta Gran i torna al punt inicial. Activitat recomanada per a famílies amb infants a partir de 12 anys.

Cal portar bicicleta de muntanya i casc.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

Dissabte 19 de desembre, de 10 h a 14 h

APRENDRE A ANAR EN BICICLETA



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



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

22 i 23 de desembre, de 9.30 h a 11 h

CIRCUIT D'HABILITAT EN BICI



Circuit amb diversos obstacles disposats en sentit únic i obligatori, en què els infants superaran proves d'habilitat combinades amb elements de circulació viària. Activitat adreçada a infants d'entre 6 i 12 anys.



Centre Cívic Torreforta

22 i 23 de desembre, de 12 h a 13.30 h





ATENCIÓ INDIVIDUALITZADA: SUPORT A L'USUARI

El servei Connect@, a més de cursos i càpsules, també ofereix hores setmanals d'atenció individualitzada per resoldre dubtes sobre l'ús de dispositius informàtics, la gestió de tràmits en línia, l'expedició de certificats digitals, la sol·licitud de cites amb diferents administracions, l'assessorament sobre recursos en línia per cercar feina i qualsevol altra consulta que pugueu tenir.

Aquest servei s'ofereix gràcies al conveni de col·laboració amb l'Institut Vidal i Barraquer i és impartit per alumnat en pràctiques de la Família d'Informàtica i Comunicacions.



Centre Cívic Bonavista

De dilluns a divendres de 16 h a 20 h



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Consulteu els horaris al centre cívic



Centre Cívic Sant Salvador

Dilluns i divendres de 10 h a 13 h i de 16 h a 20 h

Dimarts i dimecres de 17 h a 19 h

Dijous de 10 h a 13 h

IA – NIVELL BÀSIC

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

Cal portar dispositiu informàtic propi.



Centre Cívic Llevant

Del 5 d'octubre al 9 de novembre,
cada dilluns, de 10 h a 12 h

CANVA INICIAL

Aprèn a fer servir aquesta eina de disseny tan intuïtiva. Crea les teves pròpies felicitacions de Nadal, cartells per a festes o invitacions digitals d'una manera professional i divertida.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 5 d'octubre al 9 de novembre,
cada dilluns, de 17 h a 19 h

RECERCA DE FEINA

Espai d'accés lliure pensat per buscar feina, consultar ofertes laborals actualitzades setmanalment i utilitzar eines bàsiques per preparar candidatures i millorar les oportunitats d'ocupació.

A càrrec de la Xarxa Òmnia.



Centre Cívic Torreforta

Del 6 d'octubre a l'1 de desembre,
cada dimarts, de 9 h a 11 h

INFORMÀTICA

Un recorregut exhaustiu pel món de l'ordinador: des de l'encesa fins a l'ús de programes d'escriptura i navegació segura per Internet, amb temps per resoldre tots els dubtes.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 6 d'octubre al 15 de desembre,
cada dimarts, de 10 h a 12 h

OFIMÀTICA

El curs introdueix l'ús bàsic d'eines d'ofimàtica per treballar amb documents de text, crear i gestionar graelles senzilles, i utilitzar el correu electrònic de manera eficaç.

A càrrec de la Xarxa Òmnia.



Centre Cívic Torreforta

Del 7 d'octubre al 9 de desembre,
cada dimecres, de 9 h a 10 h

INICIACIÓ A LA INFORMÀTICA

Ideal per perdre la por a l'ordinador. Aprendre el funcionament del ratolí, el teclat, la gestió de carpetes i els conceptes fonamentals per moure'ns amb autonomia.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 7 al 28 d'octubre, cada dimecres, de 17 h a 19 h

CANVA INICIAL

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



Centre Cívic Bonavista

Del 8 al 29 d'octubre, cada dijous, de 10 h a 12 h

ORGANITZACIÓ DEL NÚVOL I EMMAGATZEMATGE D'IMATGES

No perdis mai més una foto. Aprendrem a desar els nostres records i documents a Internet (Google Drive, iCloud) perquè estiguin segurs i hi puguem accedir des de qualsevol lloc.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 8 al 29 d'octubre, cada dijous, de 17 h a 19 h



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 4 al 18 de novembre, cada dimecres, de 17 h a 19 h

SEGURETAT DIGITAL

El curs ofereix una introducció clara a la seguretat digital, abordant els principals riscos d'internet, la protecció de dispositius i dades, la navegació segura i la privacitat, així com les bones pràctiques per prevenir i gestionar possibles incidents.

A càrrec de la Xarxa Òmnia.



Centre Cívic Torreforta

Del 9 al 30 d'octubre, cada divendres, de 9 h a 10.30 h

GESTIÓ D'ARXIS, FOTOGRAFIES I CÒPIES DE SEGURETAT

Organització d'arxius i fotografies amb criteris clars, gestió eficient de l'espai i creació de còpies de seguretat per protegir les dades i facilitar un accés ràpid i segur.



Centre Cívic Bonavista

Del 9 al 30 d'octubre, cada divendres, de 10 h a 12 h

EINES PRÀCTIQUES D'INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

Aprendrem a fer servir la IA per generar imatges, textos, vídeos, logotips i altres dissenys amb les millors eines i aplicacions.



Centre Cívic Bonavista

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

APRÈN A FER SERVIR INSTAGRAM

Connecta amb la teva família i amics. Aprendrem a seguir comptes interessants, a publicar fotos i vídeos (stories) i a descobrir contingut que t'agradi de manera segura. Cal portar dispositiu propi. A partir de 18 anys.



Centre Cívic Sant Salvador

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

MÒBIL INICIAL

Iniciació a l'ús del mòbil. Aprendrem funcions bàsiques, com fer trucades, enviar missatges, utilitzar aplicacions i millorar la seguretat amb una pràctica senzilla i guiada. *Cal portar dispositiu propi.*



Centre Cívic Bonavista

Del 6 de novembre al 18 de desembre,
cada divendres, de 10 h a 12 h



IDIOMES AMB IA

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.



Centre Cívic Llevant

Del 16 de novembre al 14 de desembre,
cada dilluns, de 10 h a 12 h

CANVA AVANÇAT

Per a aquells que ja tenen una base i volen anar més enllà. Treballarem amb plantilles avançades, animacions i trucs per personalitzar amb detall totes les nostres creacions.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 16 de novembre al 14 de desembre,
cada dilluns, de 17 h a 19 h

EDICIÓ D'IMATGES I VÍDEO

Treu el màxim partit a les teves fotos i gravacions. Aprendrem a retocar colors, tallar clips i posar música per crear vídeos familiars o de viatges espectaculars.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 25 de novembre al 16 de desembre,
cada dimecres, de 17 h a 19 h

ORGANITZA'T AL NÚVOL

Aprendrem a fer servir Google Drive, OneDrive i Dropbox per guardar i compartir arxius.



Centre Cívic Bonavista

Del 3 al 17 de desembre, cada dijous, de 10 h a 12 h

CREACIÓ DE CONTINGUT DE TIKTOK

Entra a la xarxa social del moment. T'ensenyarem com funciona l'aplicació, com mirar vídeos i com crear-ne de propis amb música i efectes divertits. A partir de 18 anys.

Cal portar dispositiu propi.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 3 al 17 de desembre, cada dijous, de 17 h a 19 h



ACTIVITATS I CURSOS MONOGRÀFICS

ARTS ESCÈNIQUES I EXPRESSIÓ CULTURAL

DEL CARRER A L'ESTUDI: TALLER DE MÚSICA URBANA



És una experiència creativa pensada per a joves que volen transformar les seves idees en música pròpia. A través d'un recorregut complet, el taller combina escriptura, producció i enregistrament per viure tot el procés real de creació d'un artista urbà. A partir de 16 anys.

Activitat coorganitzada amb TGN Impulsa.

Inscripció a: www.tarragona.cat/tarragonaimpulsa/formacio



Centre Cívic Sant Salvador

Del 5 al 28 d'octubre, cada dilluns i dimecres, de 17 h a 19 h

Gratuït

INICIACIÓ AL TIMBAL TRADICIONAL



Tens ganes de fer música i sentir la força del ritme? Aprendre ritmes bàsics, tècniques inicials de percussió i molt més! No cal tenir experiència prèvia. A partir de 10 anys.

A càrrec d'Albert Virgili.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 7 d'octubre al 16 de desembre,
cada dimecres de 17 h a 18 h

Gratuït

BATUCADA NO MIXTA

Aprendrem tècniques, ritmes i estructures d'aquesta disciplina. No cal tenir experiència prèvia. L'activitat està adreçada a dones CIS, dones trans i persones no binàries.

A càrrec de Gerard Moreso i Ana Belén López.

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



Centre Cívic Sant Salvador

Del 6 d'octubre al 15 de desembre,
cada dimarts, de 18 h a 19.30 h

Gratuït

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 6 d'octubre al 15 de desembre,
cada dimarts, de 18.15 h a 19.45 h

Preu: 66,25 €

Concert de l'alumnat del curs de gòspel

Dimarts 15 de desembre, de 20 h a 20.30 h



CURS DE GUITARRA RUMBA



Si tens nocions bàsiques de guitarra i t'agrada la rumba, vine a aprendre a tocar aquest estil. A partir de 16 anys.

A càrrec de Francisco José Cortés.



Centre Cívic Torreforta

Del 6 d'octubre al 15 de desembre,
cada dimarts, de 17 h a 18 h

Preu: 25 €

BATXATA

Oferim dos cursos adaptats al nivell de cadascú. És una oportunitat perfecta tant per a persones que no han ballat mai com per a les que volen millorar el ritme i l'estil. No cal venir amb parella.

A càrrec de Cristian Torres Quesada.



Centre Cívic Bonavista

Nivell continuació: del 7 d'octubre al 16 de
desembre, cada dimecres, de 18.45 h a 19.45 h

Preu: 45 €

Nivell iniciació: del 7 d'octubre al 16 de desembre,
cada dimecres, de 19.50 h a 20.50 h

Preu: 45 €

DANSA DIVERses

Una proposta de taller de dansa 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. Per a tots els públics.

A càrrec de Maria Millàn.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 8 d'octubre al 17 de desembre,
cada dijous, de 10 h a 11.30 h

Gratuït

TEATRE DIVERses

Una proposta de taller teatral que incorpora persones amb diversitat funcional i sense. Un espai de teatre inclusiu en què tothom és creador i protagonista d'una mateixa experiència.

A càrrec d'Agus Farré.



Centre Cívic Bonavista

Del 8 d'octubre al 17 de desembre,
cada dijous, d'11.30 h a 12.30 h

Gratuït

Mostra del treball realitzat

Dissabte 19 de desembre, a les 11 h



INICIACIÓ A LA GRALLA



T'agradaria iniciar-te en aquest instrument tradicional tan viu i ple d'energia? Et proposem una activitat d'iniciació a la gralla que no requereix coneixements previs. Material inclòs. A partir de 10 anys.

A càrrec de Martí Virgili.

Activitat coorganitzada amb la Colla Gegantera Geganta Frida.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 8 d'octubre al 17 de desembre, cada dijous, de 17 h a 18 h

Gratuït

ALIADES +: INICIACIÓ A LES SEVILLANES

Espai lliure de rols de gènere per gaudir del ritme, la música i la tradició des del plaer de ballar. Aprenem celebrant la diversitat de cada cos i edat en una xarxa de complicitat i suport.

A càrrec de David Cano

Activitat coorganitzada amb la Conselleria d'Igualtat, Polítiques Feministes i LGTBI+ de l'Ajuntament de Tarragona

Més informació sobre ALIADES + al Servei d'Atenció Integral LGTBI+



Centre Cívic Bonavista

Del 8 al 22 d'octubre, cada dijous, de 18 h a 19.15 h

Gratuït

CURS DE GUITARRA POP

Si tens nocions bàsiques de guitarra i t'agrada la música pop, vine a aprendre a tocar aquest estil. A partir de 16 anys.

A càrrec de Francisco José Cortés.



Centre Cívic Torreforta

Del 9 d'octubre al 18 de desembre,
cada divendres, de 17.30 h a 18.30 h

Preu: 25 €

CARAVANA: LLIBRES EN RUTA



Una proposta itinerant i participativa que transforma qualsevol espai en un petit univers literari. La caravana inclou racons de lectura, jocs, narració de contes, propostes creatives i una petita llibreria ambulant per gaudir dels llibres en família.

A càrrec de Cuentropía.



Centre Cívic Sant Salvador

Dijous 22 d'octubre, a les 17 h

Gratuït

ARTS PLÀSTIQUES

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 5 d'octubre al 30 de novembre,
cada dilluns, de 16.45 h a 18.15 h

Preu: 68,50 €



Centre Cívic Sant Salvador

Del 6 d'octubre al 24 de novembre,
cada dimarts, de 16 h a 17.30 h

Preu: 68,50 €



INICIACIÓ A LA PINTURA A L'OLI

Aprendrem a fer una pintura a l'oli mitjançant diferents tècniques. També aprendrem a crear i combinar colors, així com diverses maneres d'aplicar-los sobre el llenç.

A càrrec d'Isaac Ruiz.



Centre Cívic Torreforta

Del 4 al 25 de novembre,
cada dimecres, de 17.30 h a 19.30 h

Preu: 35 € (materials a banda)

TAST DE DIBUIX MANGA I ANIME



Introducció a l'univers manga. Treballarem amb una metodologia pràctica, accessible i adaptada tant a persones que comencen com a persones que ja tenen una mica d'experiència. A partir de 16 anys.

A càrrec d'iZiArt Tarragona.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 6 de novembre al 4 de desembre,
cada divendres, de 18 h a 19.30 h

Preu: 35 €

TALLER DE CERÀMICA: INTRODUCCIÓ AL RELLEU

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

A càrrec d'El Pardal Creatiu.



Centre Cívic Llevant

Dissabte 7 de novembre, de 10 h a 12.30 h

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

TALLER DE JOIERIA: JOIES AMB FIL DE METALL



En aquest taller aprendrem a fer joies treballant amb fil d'alpaca. Us podreu endur a casa una peça única.

A càrrec de TUTU Joies.



Centre Cívic Llevant

Dissabte 14 de novembre, de 9.30 h a 13.30 h

Preu: 57,50 €

TALLER DE CERÀMICA: TAST DE TORN

En aquest taller podrem experimentar amb aquesta eina utilitzada en ceràmica. Farem un petit taller de ceràmica i un altre de vidre.

A càrrec d'El Pardal Creatiu.



Centre Cívic Llevant

Dissabte 21 de novembre, de 10 h a 13 h

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

TALLER ARTÍSTIC D'IL·LUSTRACIÓ I CREACIÓ



Un taller creatiu en què la literatura i les arts visuals es troben. A partir de contes, àlbums il·lustrats i fragments literaris, els participants experimentaran amb diferents tècniques artístiques per transformar les paraules en imatges. Activitat recomanada per persones a partir de 10 anys.

A càrrec de Cuentropía.

Activitat inclosa dins de la Tardor Literària.



Centre Cívic Sant Salvador

Dijous 10 de desembre, a les 17.30 h

Gratuït

SALUT I BENESTAR



SALUT PÚBLICA
TARRAGONA

KUNDALINI-IOGA

Mitjançant tècniques de respiració senzilles, aprendrem a desbloquejar tensions corporals i a millorar 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'Aj. de Tarragona.



Centre Cívic Llevant

Del 5 d'octubre al 16 de desembre,
cada dilluns i dimecres, d'11 h a 12.15 h

Preu: 65 €



Centre Cívic Torreforta

Del 8 d'octubre al 17 de desembre, cada
dimarts i dijous, de 9.15 h a 10.30 h

Preu: 65 €

DANSA DEL VENTRE

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

A càrrec de Patricia Alhazar.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 5 d'octubre al 14 de desembre,
cada dilluns, de 16.45 h a 17.45 h

Preu: 41,75 €



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'Aj. de Tarragona.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 5 d'octubre al 14 de desembre,
cada dilluns, de 16 h a 17.30 h

Gratuït

Concert de la coral Llar de Jubilats de Sant Pere i Sant Pau

Dilluns 14 de desembre, a les 18 h

ZUMBA



Classes dirigides en què es fusiona el ball amb el fitnes. Apta per a tots els nivells, ja que cadascú les pot fer al seu ritme. El més important és venir amb ganes de passar-ho bé. Cal portar roba esportiva lleugera i aigua. A partir de 12 anys.

A càrrec de Maria José Guillén.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 5 d'octubre al 16 de desembre,
cada dilluns i dimecres, de 18 h a 19 h

Preu: 53,75 €



ALIADES +: ENTRENAMENT FÍSIC

Entrenament de força funcional i mobilitat dissenyat per guanyar autonomia, vitalitat i equilibri. Un entorn segur, accessible i lliure de judicis, adaptat a cada ritme i condició física.

A càrrec de Álvaro Moreno

Activitat coorganitzada amb la Conselleria d'Igualtat, Polítiques Feministes i LGTBI+ de l'Aj.de Tarragona

Més informació sobre ALIADES + al Servei d'Atenció Integral LGTBI+



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 5 d'octubre al 14 de desembre,
cada dilluns, de 19 h a 20.15 h

Gratuït

HATHA-IOGA

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

A càrrec de Patrícia Solé.

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



Centre Cívic Llevant

Del 6 d'octubre al 15 de desembre,
cada dimarts i dijous, de 9.30 h a 10.45 h

Preu: 65 €

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 6 d'octubre al 15 de desembre,
cada dimarts, de 17.30 h a 19 h

Preu: 47,50 €

IOGA ADAPTAT

Sessions guiades adaptades a diferents necessitats en un ambient acollidor i accessible per a tothom. Aprendre tècniques de respiració i relaxació que podreu practicar asseguts en una cadira o en un espai còmode.

A càrrec de Camila Alés.

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



Centre Cívic Sant Salvador

Del 7 d'octubre al 16 de desembre,
cada dimecres, de 16.30 h a 17.30 h

Preu: 41,75 €

IOGA

A través de postures, tècniques de respiració i meditació guiada, podràs dedicar-te un espai per trobar-te amb tu mateix, treballar la força i la flexibilitat física i mental, i, finalment, poder viure de manera més harmònica, aprenent a abraçar totes les teves parts.

Cal portar material: màrfega i blocs.

A càrrec de Camila Alés.

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



Centre Cívic Sant Salvador

Del 7 d'octubre al 16 de desembre,
cada dimecres, de 17.45 h a 18.45 h

Preu: 41,75 €

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 alleujar el mal d'esquena.

A càrrec de Carlota Vélez.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 9 d'octubre al 18 de desembre,
cada divendres, d'11 h a 12 h

Preu: 41,75 €

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'Aj. de Tarragona.



Centre Cívic Llevant

Del 9 d'octubre a l'11 de desembre,
cada divendres, d'11 h a 12.15 h

Preu: 61,75 €

SUPORT VITAL BÀSIC

Curs de capacitació per obtenir els coneixements i les habilitats necessàries per aplicar els protocols de suport vital bàsic i fer un ús adequat del desfibril·lador extern automàtic (DEA) en cas d'aturada cardiorespiratòria. Es lliurarà un certificat.

A càrrec de Salut Pública de l'Ajuntament de Tarragona.



Centre Cívic Torreforta

Divendres 16 d'octubre, de 16 h a 20 h



Centre Cívic Bonavista

Dilluns 19 d'octubre, de 16 h a 20 h



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dimarts 20 d'octubre, de 16 h a 20 h



Centre Cívic Llevant

Divendres 23 d'octubre, de 9 h a 13 h



Centre Cívic Sant Salvador

Dilluns 26 d'octubre, de 16 h a 20 h

Gratuït

PARCS SALUDABLES

Sortida a peu des de cadas centre cívic per dirigir-nos a un parc saludable de la ciutat i conèixer el funcionament dels elements instal·lats. Activitat dinamitzada per professionals de l'activitat física.

Activitat coorganitzada amb Salut Pública de l'Aj. de Tarragona i amb el finançament del Pla ImpulsDieta.



Centre Cívic Bonavista

Dimarts 20 d'octubre, a les 9.30 h



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dimecres 25 de novembre, a les 10.45 h

Gratuït

MARXA NÒRDICA

La marxa nòrdica té un gran potencial per promoure hàbits saludables. Una 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 obtenir grans beneficis per a la nostra salut.

A càrrec de David Sevilla.

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

Iniciació 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 Bonavista. El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites**

Dissabte 17 d'octubre, a les 10 h

Els dissabtes anem de ruta

Farem 3 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 24 d'octubre, a les 10 h

- **Ruta 2: Pels voltants de la Móra**

Dissabte 28 de novembre, a les 10 h

- **Ruta 3: Pels voltants del Llorito**

Dissabte 19 de desembre, a les 10 h



FET X TU!

GANXET

Aprendràs o milloraràs les teves habilitats en aquesta tècnica de punt. Oferim dos cursos adaptats al nivell de cadascú. Per tant, és una oportunitat perfecta tant per a persones que s'inicien en aquesta tècnica com per a les que ja tenen experiència.

A càrrec d'Àgata Vallès.



Centre Cívic Sant Salvador

Nivell avançat: Del 7 d'octubre al 25 de novembre, cada dimecres, de 10 h a 12 h

Preu: 62,50 €



Centre Cívic Bonavista

Nivell inicial: Del 9 d'octubre al 27 de novembre, cada divendres, de 10 h a 12 h

Preu: 62,50 €



COSTURA PER A PRINCIPIANTS

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

A càrrec d'Olivia Garzón.



Centre Cívic Llevant

Grup A: del 13 d'octubre al 3 de novembre, cada dimarts, de 10 h a 12.30 h

Preu: 67,50 €

Grup B: del 10 de novembre a l'1 de desembre, cada dimarts, de 10 h a 12.30 h

Preu: 67,50 €

MAQUILLATGE D'EFECTES ESPECIALS HALLOWEEN



Taller creatiu i pràctic d'introducció al món del maquillatge d'efectes especials en què els participants descobriran tècniques senzilles per crear ferides, talls, cremades... amb materials accessibles i fàcils de trobar a casa.

A càrrec d'Alwais Revolution SLU.



Centre Cívic Llevant

Dissabte 17 d'octubre, de 9.30 h a 13 h

Preu: 62,50 €

TALLER D'AUTOMAQUILLATGE

Taller pràctic i dinàmic per aprendre a aprofitar el maquillatge que ja tenim a casa. Porta el teu necessari, rep assessorament personalitzat i descobreix tècniques senzilles per treure el màxim profit del teu maquillatge.

A càrrec d'Alwais Revolution SLU.



Centre Cívic Llevant

Divendres 13 de novembre, de 18 h a 20 h

Preu: 32,50 €

MAQUILLATGE DE FANTASIA



Taller creatiu i participatiu per conèixer les bases del maquillatge de fantasia i les tècniques de traç, color i aplicació de purpurina per crear maquillatges plens d'impacte visual.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dimarts 15 de desembre, de 17 h a 20.30 h

Preu: 62,50 €

ECOLOGIA I SOSTENIBILITAT

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. El material anirà a càrrec de les persones participants i dependrà de la peça que es vulgui treballar.

A càrrec de Guillem Masalles.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 8 d'octubre al 10 de desembre,
cada dijous, de 18 h a 20 h

Preu: 87,50 €

COSTURA UPCYCLING I D'APROFITAMENT

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 13 d'octubre a l'1 de desembre,
cada dimarts, de 17 h a 19 h

Preu: 52,50 €



EDUCACIÓ CANINA: OBEDIÈNCIA DIVERTIDA

En aquesta sessió pràctica, aprendrem tècniques per treballar l'obediència dels nostres gossos. Ho farem de manera divertida, tant per a nosaltres com per a ells!

A càrrec de Patrícia Gonçalves.

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



Centre Cívic Llevant

Dissabte 24 d'octubre, de 10 h a 11 h

Preu: 12,50 €

EDUCACIÓ CANINA: REACTIVITAT AMB LA CORRETJA



Gaudeix de passejar amb el teu gos sense estirades i aprèn a llegir les seves emocions en cada moment. Sessió pràctica. Cal portar la mascota.

A càrrec de Patrícia Gonçalves.

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



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dilluns 9 de novembre, de 17.30 h a 18.30 h

Preu: 12,50 €

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. Cal portar la mascota.

A càrrec de Patrícia Gonçalves.

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



Centre Cívic Llevant

Dissabte 14 de novembre, de 10 h a 11 h

Preu: 12,50 €

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. Sessió és teòrica. No cal portar la mascota.

A càrrec de Patrícia Gonçalves.

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



Centre Cívic Llevant

Divendres 20 de novembre, de 17 h a 18.30 h

Preu: 8,25 €

EDUCACIÓ CANINA: JOCS PER CANSAR EL GOS DE MANERA EQUILIBRADA

En aquest taller aprendrem diferents jocs per cansar els nostres gossos de manera equilibrada. Sessió pràctica. Cal portar la mascota.

A càrrec de Patrícia Gonçalves.

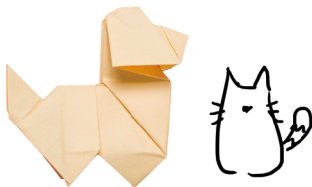
Activitat coorganitzada amb Benestar Animal de l'Ajuntament de Tarragona.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dijous 26 de novembre, de 17.30 h a 18.30 h

Preu: 12,50 €



EXPRESSIÓ AUDIOVISUAL

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA

Taller d'iniciació a la fotografia digital per despertar la mirada i el potencial creatiu, i per entendre i dominar la càmera a partir dels conceptes bàsics de tècnica i llenguatge visual.

A càrrec d'Aida Sánchez.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 7 d'octubre al 25 de novembre,
cada dimecres, de 18 h a 20 h

Preu: 65 €



Centre Cívic Torreforta

Del 19 d'octubre al 12 de novembre,
cada dilluns i dijous, de 17.30 h a 19.30 h

Preu: 65 €



VIDEOMAPPING ARTÍSTIC: QUÈ, QUI I COM

El videomapeatge és una tècnica audiovisual innovadora que utilitza la projecció d'animacions dimensionals sobre superfícies reals, transformant la seva aparença.

A càrrec d'Albert Pujol

Amb la col·laboració d'El Jardí Digital



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 23 de novembre al 21 de desembre, cada dilluns
de 17 h a 20 h (el dia 7 de desembre no hi haurà classe)

Preu: 97,50 €

Mostra del treball realitzat: Dia 5 de gener de 2027, coincidint amb l'Arribada de SSMM Els Reis d'Orient al Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau.

TALLER DE FOTOGRAFIA URBANA NOCTURNA



En aquest curs aprendrem a treure el màxim rendiment de les càmeres en situacions de llum artificial. Cal portar una càmera digital amb opció manual.

A càrrec d'Aida Sánchez.



Centre Cívic Llevant

Del 30 de novembre al 4 de desembre, dilluns, dimecres i divendres, de 18.30 h a 20.30 h

Preu: 31,75 €

FOTOGRAFIA MÒBIL

Un curs per descobrir el potencial fotogràfic del mòbil. Treballarem eines creatives, composició, llum i narrativa visual per transformar el mòbil en una màquina fotogràfica completa.

A càrrec de Lucía Fabó.



Centre Cívic Torreforta

Del 9 al 18 de desembre, dimecres i divendres de 17 h a 19 h

Preu: 45 €

IDIOMES I DIVERSITAT LINGÜÍSTICA

CATALÀ

Curs inicial per començar en català oral i escrit, adreçat a persones amb alfabetització bàsica (Nivell A1.1). El curs ofereix eines per comunicar-se en situacions quotidianes, entendre expressions bàsiques i iniciar-se en la lectura i l'escriptura en català, potenciant la confiança i l'autonomia lingüística.

A càrrec de l'OFICAT i el CPNL



Centre Cívic Bonavista

Del 28 de setembre al 9 de desembre,
cada dilluns i dimecres, de 9.15 a 11.15 h

Gratuït

Inscripcions del 16 al 18 de setembre, al Centre de Normalització Lingüística de Tarragona, telèfon 977 243 527 o a www.cpnl.cat/inscripcions

LLENGUA DE SIGNES CATALANA

Introducció bàsica a la comunicació en llengua de signes catalana. El curs, de 30 hores lectives, correspon al nivell A1.1. Es lliurarà un certificat d'assistència i aprofitament.

A càrrec de professorat acreditat de Laifari SCCL.

Impulsat per l'Aj. de Tarragona (Oficina de Promoció del Català - Oficat).



Centre Cívic Torreforta

Del 30 de setembre al 16 de desembre,
cada dimecres, de 16.30 h a 19 h

Gratuït

CATALÀ EN L'ÀMBIT LABORAL: COMUNICACIÓ EFICAÇ A LA FEINA

A l'entorn laboral, la llengua és l'eina clau de professionalitat. Curs de 30 hores lectives. Per a persones demandants d'ocupació no ocupades (DONO).

Activitat coorganitzada amb TGN Impulsa.



Centre Cívic Sant Salvador

De l'1 al 27 d'octubre, cada dimarts i dijous, de 9.15 h a 12.15 h. El 2 i el 7 d'octubre també hi haurà classe.

Gratuït

Inscripcions al web de TGN Impulsa:

www.tarragona.cat/tarragonaimpulsa/formacio

CATALÀ: EP! ESCOLTA I PARLA (30 h)

Els destinataris de l'Ep! Escolta i Parla són persones que volen comunicar-se en català oralment per resoldre les necessitats bàsiques del dia a dia.

A càrrec de l'OFICAT



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 6 d'octubre al 15 de desembre, cada dimarts i divendres de 19 h a 20:30 h

Gratuït

Inscripcions del 16 al 25 de setembre,
presencialment al mateix Centre Cívic
o a www.tarragona.cat/oficat



IDIOMES PER VIATJAR

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

BASC



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 5 d'octubre al 14 de desembre,
cada dilluns, de 18 h a 19.30 h

Preu: 45 €

ROMANÈS



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 5 d'octubre al 14 de desembre,
cada dilluns, de 18 h a 19.30 h

Preu: 45 €

FINÈS



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

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

Preu: 45 €

JAPONÈS



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 6 d'octubre al 15 de desembre,
cada dimarts, de 18 h a 19.30 h

Preu: 45 €

XINÈS



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 9 d'octubre a l'11 de desembre,
cada divendres, de 17 h a 18.30 h

Preu: 45 €

PORTUGUÈS



Centre Cívic Sant Salvador

Del 13 d'octubre al 15 de desembre,
cada dimarts, de 10 h a 11.30 h

Preu: 45 €

ANGLÈS



Centre Cívic Bonavista

Del 14 d'octubre al 16 de desembre,
cada dimecres, de 17.30 h a 19 h

Preu: 45 €

ITALIÀ



Centre Cívic Bonavista

Del 14 d'octubre al 16 de desembre,
cada dimecres, de 19.15 h a 20.45 h

Preu: 45 €

CONVERSA EN FRANCÈS



Centre Cívic Llevant

Del 15 d'octubre al 17 de desembre,
cada dijous, de 10 h a 11.30 h

Preu: 45 €



Centre Cívic Torreforta

Del 12 de novembre al 17 de desembre,
cada dijous, de 16.30 h a 19 h

Preu: 45 €

COREÀ



Centre Cívic Llevant

Del 15 d'octubre al 17 de desembre,
cada dijous, de 19 h a 20.30 h

Preu: 45 €

CONVERSA EN ANGLÈS



Centre Cívic Torreforta

Del 19 d'octubre al 18 de novembre,
cada dilluns i dimecres, de 10 h a 11.30 h

Preu: 45 €

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

Informació i suport a la inscripció

Les inscripcions s'obren a partir del 10 de setembre a les 10 h al web centrescivics.tarragona.cat. Aquesta programació, excepte les activitats assenyalades, s'adreça a persones a partir de 18 anys.

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

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

- Persones sòcies del Patronat Municipal d'Esports

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

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.

Suspensió 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 a l'organització. 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 anul·la 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**.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



CAMPUS EXTENS URV
Universitat Rovira i Virgili
Tarragona



Diputació Tarragona



SALUT PÚBLICA
TARRAGONA

impulsdipta
PLA DE CONCERTACIÓ



Institut Català
de la Salut

TGNCULTURA

iviH
Museu d'Història
Tarragona

Xarxa òmnia



XARXA SANTA TECLA
Sanitària, Social i Docent
a Tarragona des de 1171

CASA
DE LES LLETRES
Obre totes les paraules



Tarragona
impulsa
formació · ocupació · empresa

L'Arxiu

SCAN TARRAGONA
FESTIVAL INTERNACIONAL
DE FOTOGRAFIA

SONA FLAMENC



Reial Germandat de
Jesús Natzaré

ESPAIS
RESPIR
TEMPSXCURES



Generalitat
de Catalunya



CORRESPONSABLES



IGUALTAT,
POLÍTiques FEMINISTES
i LGTBI+
TARRAGONA



Biblioteques
Municipals
de Tarragona

Biblioteca Pepita Ferrer

Dipòsit legal: T 980-2020



tarragona.cat/centrescivics

