

TAR DOR



2025



XARXA DE
CENTRES
CÍVICS
TARRAGONA

**Del 13 de
setembre
al 30 de
desembre**

Informació i inscripcions a partir del 15 de
setembre a tarragona.cat/centrescivics

TARRACO²⁵



AJUNTAMENT DE
TARRAGONA



APP
TGN
AGENDA

centrescivics.tarragona.cat

LLEGENDA



Activitat infantil / familiar



Activitat amb menors

Consulteu edats



Activitat Edunauta



Activitat del Campus Extens
de la URV



Activitat en coordinació
amb el Departament de Cultura



SALUT PÚBLICA
TARRAGONA

Activitat en coordinació
amb el Departament de Salut
Pública

ÍNDEX

ELS CENTRES CÍVICS DE TARRAGONA	4
LUDOTEQUES	6
RACONET LECTOR	7
EXPOSICIONS	8
SCAN 2025	10
XERRADES	12
SETMANA DE LA CIÈNCIA	19
MEMÒRIA DEMOCRÀTICA	21
JORNADES	25
SORTIDES	29
CRISPETES	32
ESCENARI VIU	33
CIVICCLETA	39
CONNECT@	42
ACTIVITATS I CURSOS MONOGRÀFICS	47
INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS	74

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

ccbnavista@tarragona.cat



C. Major, s/n

43007 Monnars

977 506 469

cllevant@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



Obrim l'1 d'octubre

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 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'escollar, 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 organitzada per la Casa de les Lletres.

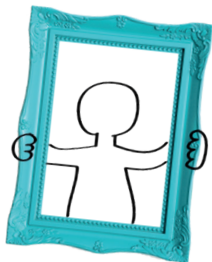


**Centres Cívics Bonavista, Sant Pere i Sant Pau,
Sant Salvador i Torreforta**

Del 7 d'octubre al 16 de desembre,
cada dimarts, de 17.30 a 18.30 h



EXPOSICIONS



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

«Federico García Lorca i Tarragona (1935–1936)»

De l'1 al 17 d'octubre

«Historias no tan raras»

Del 20 d'octubre al 7 de novembre

«Mig segle del Cos de Bastoners de l'Esbart Santa Tecla»

De l'1 al 19 de desembre.

Inauguració: dilluns, 1 de desembre, a les 17.30 h. Seguidament, exhibició del Cos de Bastoners i taller de picar bastons.

Centre Cívic Torreforta

«Historias no tan raras»

De l'1 al 17 d'octubre

«Mig segle del Cos de Bastoners de l'Esbart Santa Tecla»

Del 20 d'octubre al 7 de novembre

Inauguració: dimecres, 5 de novembre, a les 17.30 h. Seguidament, exhibició del Cos de Bastoners i taller de picar bastons.

«Federico García Lorca i Tarragona (1935–1936)»

Del 10 al 28 de novembre



Centre Cívic Bonavista

«Mig segle del Cos de Bastoners de l'Esbart Santa Tecla»

De l'1 al 17 d'octubre

Inauguració: dijous, 9 d'octubre, a les 17.45 h. Seguidament, exhibició del Cos de Bastoners i taller de picar bastons.

«Historias no tan raras»

Del 10 al 28 de novembre

«Federico García Lorca i Tarragona (1935–1936)»

De l'1 al 19 de desembre



Centre Cívic Sant Salvador

«Federico García Lorca i Tarragona (1935–1936)»

Del 20 d'octubre al 7 de novembre

«Mig segle del Cos de Bastoners de l'Esbart Santa Tecla»

Del 10 al 28 de novembre

Inauguració: dimarts 11 de novembre, a les 17.30 h. Seguidament, exhibició del Cos de Bastoners i taller de picar bastons.

«Historias no tan raras»

De l'1 al 19 de desembre

«Alumnat del curs d'aquarel·la»

Del 12 al 30 de gener



Espai Turisme (C/ Major)

«SCAN: «L'aigua a Tarragona». Exposició col·lectiva

Exposició d'una selecció de fotografies resultant de les tres rutes SCAN d'aquest 2025.

Del 4 de desembre de 2025 al 8 de gener de 2026

Inauguració el dijous 4 de desembre, a les 17 h

SCAN 2025

SCAN TARRAGONA
FESTIVAL INTERNACIONAL
DE FOTOGRAFIA



FESTIVAL INTERNACIONAL DE FOTOGRAFIA DE TARRAGONA

El festival SCAN arriba a la seva 12a edició amb la temàtica **AQUA**, i la Xarxa de Centres Cívics hi torna a col·laborar proposant tres rutes fotogràfiques i un taller de fotografia digital, adreçat a persones aficionades a la fotografia i a la història de la nostra ciutat.

Activitats coorganitzades pel Festival SCAN, el Campus Extens de la URV i la Xarxa de Centres Cívics de Tarragona.

Inscripcions a partir del 3 d'octubre a les 10 h

RUTES FOTOGRÀFIQUES SCAN 2025

Ruta 1: L'aigua a la ciutat antiga



La poderosa organització romana va dotar Tarraco d'un sistema de subministrament d'aigua per a una població d'unes 20.000 persones. Les captacions, al Tarragonès i també a l'Alt Camp, estan destruïdes. Tot i això, han arribat fins a nosaltres estructures formidables, com el Pont del Diable. La descoberta es limitarà, per motius d'eficiència, a la ciutat actual, on encara sobreviuen importants estructures de distribució: *cunicula* i *specula*. Només al centre de la ciutat —sense anar a la perifèria— descobrirem restes preromanes i romanes, algunes força conegudes i d'altres, ocultes al públic en general.

A càrrec de Ramon Aloguín i Pallach, arquitecte.



El punt de trobada s'informarà a les persones inscrites.

Dissabte, 11 d'octubre, a les 10 h

Gratuït



Ruta 2: L'aigua a la ciutat moderna

La modernitat s'inicia amb l'arquebisbe Santyan, que va fer una nova aportació d'aigües restaurant, en part, el sistema romà. L'augment de la població i les deficiències de manteniment van fer que l'abastament d'aigua a la ciutat fos cada vegada més deficient. L'any 1989, el minitransvasament de l'Ebre va portar l'aigua a Tarragona, resolent la mancança.

A càrrec de Ramon Aloguín i Pallach, arquitecte.



El punt de trobada s'informarà a les persones inscrites.

Divendres, 14 de novembre, a les 10 h

Gratuït

Ruta 3: Entorn natural de la desembocadura del riu Gaià

La desembocadura del riu Gaià és una zona humida inclosa al Pla d'espais d'interès natural, amb una superfície protegida de 3,90 ha. Està situada al nord-est del terme municipal de Tarragona, entre el castell de Tamarit i Altafulla.

El fet de ser una de les poques zones humides costaneres permet el refugi de molta fauna, a més d'esdevenir un possible punt de descans per a les aus migratòries.

A càrrec de l'Hort de la Sínia.



El punt de trobada s'informarà a les persones inscrites.

Dissabte, 15 de novembre, a les 11 h

Gratuït

TALLER DE FOTOGRAFIA DIGITAL

Curs de fotografia bàsica aplicada en què treballarem de manera pràctica els conceptes fonamentals que cal conèixer per fer fotografies amb una mirada pròpia. Cal portar una càmera amb mode manual. Activitat adreçada a tots els nivells.

A càrrec d'Albert Rué.



Centre Cívic Bonavista

Del 14 al 23 d'octubre, cada dimarts i dijous, de 18 a 20 h

Preu: 31,75 €

XERRADES

GRATUÏT



ACOLLIR TRANSFORMA VIDES

Què passa quan un infant no pot viure amb la seva família d'origen? L'acolliment familiar és un model que ofereix un entorn segur, estable i afectuós a infants i adolescents que, per diverses circumstàncies, no poden ser atesos per les seves famílies. Aquesta xerrada vol donar a conèixer què és l'acolliment, com funciona i quin impacte té en la vida dels infants i de les famílies que decideixen acollir. Una oportunitat per reflexionar, informar-se i descobrir com, des de l'àmbit familiar, es pot contribuir a construir una societat més justa i solidària.

A càrrec de les professionals de la Fundació Infància i Família.



Centre Cívic Llevant

Dimecres, 1 d'octubre, a les 18 h



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dimarts, 11 de novembre, a les 18 h

CONSELLS DE SALUT I PRIMERS AUXILIS

Informació pràctica i indicacions per mantenir un estat òptim de salut.

A càrrec de les professionals de l'ABS Torreforta – La Granja.



Centre Cívic Torreforta

Dimarts, 7 d'octubre, a les 17.30 h

CÀPSULA «COMENÇA AMB BON PEU: GUIA RÀPIDA SOBRE CONTRACTES, SOUS I DRETS»

Repassem els conceptes bàsics que cal tenir clars si estàs treballant o buscant feina, per moure't amb seguretat i coneixement pel món laboral. Parlarem dels principals tipus de contractes, el salari mínim, l'IRPF, la nòmina i altres drets fonamentals.

Activitat organitzada per Tarragona Impulsa.



Centre Cívic Torreforta

Dimarts, 14 d'octubre, de 9.30 a 11.30 h

CONEIXEMENTS QUE TRANSFORMEN VIDES: TREBALL SOCIAL I SALUT MENTAL

La protecció de la salut mental ha de tenir cura d'aspectes que conformen la quotidianitat. A través d'aquesta conversa reflexiva, detectarem factors que es poden millorar i compartirem coneixements essencials per cultivar el benestar propi i el suport mutu, des de la mirada del treball social.

Activitat organitzada per l'AFA Tarragona.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Divendres, 17 d'octubre, de 18 a 19 h

ESPAIS CONSCIENTS

Com podem convertir les parets, les joguines i els mobles de casa en aliats per educar i jugar? En aquesta xerrada descobrirem un munt d'idees per crear espais conscients i enriquidors per als nostres infants, sense necessitat de fer grans inversions.

A càrrec de Judit Besora, de «La Tribu».

Activitat del Servei Municipal de Ludoteques.



Centre Cívic Torreforta

Dilluns, 20 d'octubre, a les 17.30 h

«CERCA DE FEINA PER INTERNET: ON SÓN LES OFERTES I LES APPS»

Descobriràs que el teu mòbil és una eina eficaç per a la cerca de feina: quines són les aplicacions més recomanades, els avantatges que ofereixen, com registrar-s'hi i alguns consells útils.

Activitat organitzada per Tarragona Impulsa.



Centre Cívic Torreforta

Dimarts, 21 d'octubre, de 9.30 a 12.30 h

COM ACOMPANYAR LES EMOCIONS DELS INFANTS A TRAVÉS DEL JOC I ELS CONTES

En aquesta xerrada descobrirem les claus per acompanyar les emocions i com el joc i els contes poden ajudar a transitar pors, esdeveniments difícils i altres situacions complexes.

A càrrec de Judit Besora, de «La Tribu».

Activitat del Servei Municipal de Ludoteques.



Centre Cívic Bonavista

Dimecres, 22 d'octubre, a les 17.30 h

ESTRÈS I ANSIETAT: ESTRATÈGIES PER A UNA MENT SERENA

Encara que sovint s'utilitzen indistintament, l'estrès i l'ansietat es manifesten de formes diferents i poden tenir implicacions diverses per a la salut mental. En aquest taller parlarem de les causes i manifestacions d'aquests dos fenòmens, que, en el món accelerat actual, poden acompanyar moltes persones en el dia a dia. Així mateix, abordarem estratègies pràctiques i essencials per assolir una ment serena en un entorn exigent.

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



Centre Cívic Llevant

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

DOCUMENT DE VOLUNTATS ANTICIPADES (DVA)

Informació sobre què és i per a què serveix aquest document, com es fa la seva formalització i com es duu a terme el registre.

A càrrec de les professionals de l'ABS Torreforta – La Granja



Centre Cívic Torreforta

Dilluns, 10 de novembre, a les 17.30 h

APRENEM A COMPENDRE LES ETIQUETES ALIMENTÀRIES I EL NUTRISCORE

T'has fixat mai en les etiquetes dels productes que compres però no acabes d'entendre què volen dir? Vols saber si el NutriScore és realment útil? Parlarem de mites, trucs útils i consells per fer una compra més conscient i saludable. No et perdis aquesta oportunitat per resoldre dubtes i guanyar eines que t'ajudin a millorar la teva alimentació.

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



Centre Cívic Bonavista

Dijous, 13 de novembre, de 10 a 11.30 h

ENVELLIMENT SALUDABLE

Descobreix com afrontar l'envelliment de manera saludable i plena. Aprèn consells i estratègies per cuidar-te millor i gaudir de cada etapa de la vida amb vitalitat i benestar.

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



Centre Cívic Sant Salvador

Dijous, 13 de novembre, a les 18 h

EL JOC COM A EINA EDUCATIVA

Com pot el joc ajudar-nos a educar millor? Com ens pot fer la vida més senzilla i agradable a casa? Aquesta és una xerrada carregada d'estratègies pràctiques, divertides i realistes per afrontar les pors, diluir les lluites de poder, marcar límits i connectar amb els nostres infants.

A càrrec de Judit Besora, de «La Tribu».

Activitat del Servei Municipal de Ludoteques.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dimecres, 19 de novembre, a les 17.30 h

DOLOR CRÒNIC I MOVIMENT

ABORDATGE DES DE LA FISIOTERÀPIA EN ATENCIÓ PRIMÀRIA

El dolor crònic impacta en la qualitat de vida de les persones que el pateixen, sovint afectant la realització de les activitats diàries, així com també l'esfera social, cognitiva i emocional. L'objectiu del taller és conèixer el dolor, alguns dels factors que poden contribuir a la seva persistència, trencar mites arrelats i exposar estratègies per dur a terme un afrontament actiu.

A càrrec del fisioterapeuta del CAP Llevant.



Centre Cívic Llevant

Divendres, 21 de novembre, de 10 a 11 h

EXERCICI FÍSIC A PARTIR DELS 60 ANYS

Descobreix com l'exercici físic pot millorar la qualitat de vida a partir dels 60 anys. Aprèn consells pràctics per mantenir-te, saludable i amb energia en aquesta etapa de la vida.

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



Centre Cívic Sant Salvador

Dimecres, 26 de novembre, a les 11 h

CÀPSULES D'AUTOCURA 3X1

Diferents professionals ens ensenyaran, en un format intensiu i en una única sessió, com ens hem de cuidar per gaudir de la salut.

Activitat en col·laboració amb l'ABS Bonavista – La Canonja.

Benestar emocional

El primer pas per trobar-nos bé emocionalment és aprendre a cuidar-nos. Comencem, doncs!

A càrrec d'Eva Bellés, psicòloga i referent de benestar emocional.

Nutrició

Els aliments també poden ajudar-nos a millorar l'estat d'ànim: només cal saber com prendre'ls.

A càrrec de Benilde Domingo, dietista-nutricionista i referent en nutrició.

Benestar físic

Saps quina és la dosi mínima eficaç d'exercici físic que has de fer, d'acord amb els teus determinants de salut?

A càrrec de Mariola Ruiz, infermera.



Centre Cívic Bonavista

Dijous, 27 de novembre, de 10 a 11.30 h

ÀPATS FESTIUS SALUDABLES

En aquesta xerrada abordarem com gaudir dels àpats tradicionals festius d'una manera més saludable.

A càrrec de la nutricionista del CAP Llevant.



Centre Cívic Llevant

Dijous, 4 de desembre, de 17 a 18 h



PANTALLES I INFÀNCIA

Com podem donar eines als infants des de petits perquè aprenguin a fer un ús responsable de les noves tecnologies? En aquesta xerrada reflexionarem sobre les pantalles sense demonitzar-les i parlarem de diferents estratègies pràctiques que poden ser útils en el dia a dia per mantenir aquest tema sota control, sense haver de recórrer a la imposició, les lluites i les males cares.

A càrrec de Judit Besora, de «La Tribu».

Activitat del Servei Municipal de Ludoteques.



Centre Cívic Sant Salvador

Dimecres, 10 de desembre, a les 17 h

EL REGAL PERFECTE

Us agradaria saber què captiva realment els vostres infants, allò que pot mantenir-los il·lusionats i concentrats durant hores? En aquesta xerrada anirem molt més enllà de les joguines o dels regals materials. Explorarem el funcionament dels esquemes, una eina fonamental per entendre el joc i el desenvolupament infantil.

A càrrec de Judit Besora, de «La Tribu».

Activitat del Servei Municipal de Ludoteques.



Centre Cívic Llevant

Divendres, 12 de desembre, a les 18 h

SETMANA DE LA CIÈNCIA

GRATUÏT

SC25
Viu la ciència!



Activitats organitzades per ComCiència URV en el marc de la Setmana de la Ciència 2025 al Campus Extens de la URV.

En el Consell Municipal d'Infants celebrat el dia 26 de març de 2025 al Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau, moltes de les persones participants van proposar activitats de caire científic. És per això que les convidem especialment a inscriure's a les activitats de la Setmana de la Ciència 2025.

COM FER MÉS RÀPID UN COTXE DE COMPETICIÓ? PER QUÈ VOLEN ELS AVIONS?



Taller familiar en què es posarà en pràctica el disseny aerodinàmic d'un cotxe de competició. A més, s'explicarà què fa que un avió voli i es podrà muntar un túnel de vent casolà.

A càrrec de Lluís Vázquez, investigador del Departament d'Enginyeria Mecànica de la URV.

Activitat recomanada per famílies amb infants a partir de 8 anys.



Centre Cívic Sant Salvador

Dilluns, 10 de novembre, a les 17.30 h

LA PROTEÏNA D'INSECTE ÉS EL NOSTRE FUTUR?



En aquesta xerrada per a adolescents, explorarem la proteïna d'insecte com una font d'alimentació alternativa i sostenible per al futur. Discutirem els beneficis ambientals i nutricionals de consumir insectes, com ara la seva alta eficiència en la conversió d'aliments en proteïnes i la seva petjada ecològica reduïda en comparació amb la ramaderia tradicional.

A més, veurem exemples de com ja s'estan integrant en dietes arreu del món i reflexionarem sobre com superar les barreres culturals i psicològiques per acceptar aquesta nova font d'alimentació.

A càrrec de Marc Beltrán Fernández, investigador del Departament de Bioquímica i Biotecnologia de la URV.

Activitat recomanada per persones a partir de 12 anys.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dijous, 13 de novembre, a les 17.30 h

CONSTRUCCIÓ DE CÚPULES AUTOPORTANTS



La creativitat i l'enginy són qualitats del mestre Leonardo da Vinci que continuen vigents en qualsevol projecte d'enginyeria i arquitectura. Mitjançant el treball en equip, es desenvoluparan diverses activitats relacionades amb alguns dels seus invents, centrats en el disseny d'estructures de construcció.

D'una manera totalment pràctica i empírica, els participants podran aprendre conceptes fonamentals de geometria, disseny i estructures.

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

Activitat recomanada per famílies amb infants a partir de 8 anys.



Centre Cívic Torreforta

Divendres, 14 de novembre, a les 17.30 h

MEMÒRIA DEMOCRÀTICA

GRATUÏT



TGN  CULTURA

EXPOSICIÓ: «FEDERICO GARCÍA LORCA I TARRAGONA (1935–1936)»

Exposició amb motiu del 90è aniversari de les dues visites que el poeta va fer a la ciutat.

La primera visita va tenir lloc durant la Festa de Santa Tecla, el 23 de setembre de 1935. Aquell dia, Federico García Lorca es va submergir en l'ambient propi de la nostra cultura popular. També va aprofitar l'estada per visitar temples i museus, amb especial interès pel passeig Arqueològic i pel Mèdol.

Poc després, el 13 de novembre de 1935, va tornar a la ciutat. En aquesta ocasió, però, ja no ho va fer com un visitant anònim, sinó per assistir a l'estrena de *La dama boba*, una obra de Lope de Vega de la qual havia escrit l'adaptació moderna.

Exposició produïda per l'Arxiu Municipal.

-  **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau:** de l'1 al 17 d'octubre
-  **Centre Cívic Sant Salvador:** del 20 d'octubre al 7 de novembre
-  **Centre Cívic Torreforta:** del 10 al 28 de novembre
-  **Centre Cívic Bonavista:** de l'1 al 19 de desembre

INAUGURACIÓ DEL CURS 2025/2026 DEL CAMPUS EXTENS A TARRAGONA



Acte institucional d'inauguració del curs 2025/2026 del Campus Extens de la URV a Tarragona, amb l'actuació musical del **Quartet de Corda de l'Orquestra Simfònica de la URV**, format per:

Aina Sentís i Aleix Pérez, violí

Andreu Dalmau, viola

Jan Colom, violoncel

Tot seguit, projecció del documental **Roma pura. Lorca a Tarragona (1935)**, amb guió de Joana Zapata.

Activitat organitzada per la Xarxa de Centres Cívics de Tarragona i el Campus Extens de la URV.

Amb la col·laboració de l'Arxiu Municipal, la FAVT i l'Àrea de Cultura de l'Ajuntament de Tarragona.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dijous, 16 d'octubre, a les 18 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, així com el veritable malson que visqué la població.

A càrrec de Ramon Arnabat, doctor en història per la URV.

Tot seguit, visita al refugi de l'Ajuntament de Tarragona, a càrrec de les tècniques de l'Arxiu Municipal, i al refugi del Museu Bíblic, acompanyats pel mateix Ramon Arnabat.

Activitat co-organitzada 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, 24 d'octubre, de 10 a 13 h

CLUB DE LECTURA: «BODAS DE SANGRE»



Bodas de sangre, tragèdia escrita en vers i en prosa per Federico García Lorca, ambientada a l'Andalusia rural de principis del segle XX, narra la història de dues famílies enfrontades a mort, un matrimoni imposat i la passió de dos amants disposats a desafiar les conseqüències dels seus actes.

A càrrec de Maria Isabel Calle, professora del Departament de Filologies Romàniques de la URV.

Amb la col·laboració de la Casa de les Lletres i la Biblioteca Pepita Ferrer. Activitat en castellà.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dilluns, 27 d'octubre, de 18 a 20 h

CONCERT DE L'ORFEÓ DE LA URV I PROJECCIÓ DEL DOCUMENTAL «ROMA PURA. LORCA A TARRAGONA (1935)»



Actuació musical de l'Orfeó de la URV, dirigit per Núria Giménez. L'Orfeó es va crear durant el curs 2006-2007 i està format per membres de la comunitat universitària (alumnat, professorat, personal d'administració i serveis), alumni i persones externes a l'àmbit universitari que volen gaudir del cant. Tot seguit, projecció del documental *Roma pura. Lorca a Tarragona (1935)*, amb guió de Joana Zapata.

Activitat organitzada pel Campus Extens de la URV, amb la col·laboració de l'Arxiu Municipal, la FAVT i l'Àrea de Cultura de l'Ajuntament de Tarragona.



Centre Cívic Torreforta

Dijous, 20 de novembre, a les 18 h

LOS CENTROS DE LORCA – ASSAIG I COL·LOQUI

Rafa ha convocat els seus antics companys de teatre. Necessita ajuda per a un projecte sobre el poeta i dramaturg andalús que ell, tot sol, no pot assumir. A partir d'aquí, assistirem a un relat amb escenes de la seva obra, on les dones tenen un paper especialment rellevant: així com altres temes socials que apel·len a l'emocional.

A càrrec d'Antagonista Teatro.

La companyia es reservarà diverses escenes que no es mostraran en aquesta preestrena. En finalitzar la representació, hi haurà un petit col·loqui amb el públic.



Centre Cívic Sant Salvador

Dimecres, 26 de novembre, a les 19 h

CLUB DE LECTURA: «LA CASA DE BERNARDA ALBA»



La casa de Bernarda Alba és una obra intensa i tràgica que explora temes com l'opressió, la repressió sexual i la lluita pel poder en una societat patriarcal. A través de la història de Bernarda i les seves filles, Lorca ens mostra com la manca de llibertat i la repressió poden conduir a la desesperació i a la tragèdia.

A càrrec de Maria Isabel Calle, professora del Departament de Filologies Romàniques de la URV.

Activitat organitzada pel Campus Extens de la URV, amb la col·laboració de La Casa de les Lletres i la Biblioteca Pepita Ferrer. Activitat en castellà.



Centre Cívic Torreforta

Dijous, 27 de novembre, de 18.30 a 20.30 h

«LA SILUETA DE LORCA»

Espectacle poètic/musical resultat d'un taller de poemes i cançons de Federico Garcia Lorca.

Organitza l'Estudi de Música a través del grup Cantabambolines amb direcció musical de Teresa Valls i guió i direcció escènica de Xavier Pagès.

Activitat organitzada pel Departament de Cultura.

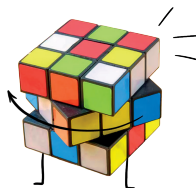


Centre Cívic de Bonavista

Dimecres, 3 de desembre, a les 18 h

JORNADES

GRATUÏT



INICIACIÓ AL TIR AMB ARC

Aprendràs les tècniques bàsiques del tir amb arc de la mà de professionals, en un ambient segur i divertit. No cal tenir experiència prèvia. L'activitat inclou el material, instrucció personalitzada i pràctica al camp de tir.

A càrrec del Club Tau de Tir amb Arc.

Activitat adreçada a persones a partir de 16 anys.



Espai Club de Tir Tau

Del 8 al 29 d'octubre, cada dimecres, de 17.30 a 19 h

JORNADA – TALLER DE SAQUETS SOLIDARIS

Taller intensiu de confecció de saquets solidaris per lliurar als hospitals i posar-los a disposició de les famílies que han passat pel part del seu nadó mort i que, per tant, no han pogut preparar la seva arribada al món.

Aquests saquets o bressadores permeten, a més d'una presentació més càlida, que les famílies el puguin conservar com a record del seu infant.

A càrrec d'Olivia Garzón

Iniciativa de l'Associació Acontracor, amb la col·laboració dels grups de costura de la ciutat i amb el suport d'EMSERFUMT.

En acabar la jornada, la directora de la Comparsa i del grup de ball Aerodance, Miriam Coello —«una mama d'estrelles»—, oferirà una exhibició de dansa amb la música *Nana triste*.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dissabte, 18 d'octubre, de 9 a 13 h

TALLER: EL CUB DE RUBIK



Activitat proposada amb motiu del Tarraco Open MMXXV. Competició oficial d'Speedcubing, organitzat per l'Associació Catalana de Speedcubing, que se celebrarà els dies 22 i 23 de novembre al Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau.

Inscripcions a la competició: www.worldcubeassociation.org

Segur que has tingut a les mans un cub de Rubik. Sabies que hi ha més de 43 trilions de combinacions per resoldre'l? I que també existeixen altres Rubiks com el *Pyraminx*, el *X Cube* o el *Megaminx*? En aquests tallers ens introduïrem al món del Rubik, manipularem diferents tipus de cubs i aprendrem els primers passos per resoldre'ls. A més, posarem a prova la vostra lògica i raonament amb reptes i emocions que faran que aprendre sigui diferent i motivador. Us hi animeu?

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

Activitat del Campus Extens de la URV.

Activitat recomanada per a persones adultes i famílies amb infants a partir de 8 anys.



Centre Cívic Bonavista

Dimecres, 29 d'octubre, a les 17.15 h



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dimecres, 5 de novembre, a les 17.30 h



Centre Cívic Llevant

Dilluns, 10 de novembre, a les 19 h



Centre Cívic Torreforta

Dimecres, 12 de novembre, a les 17.30 h



Centre Cívic Sant Salvador

Dimarts, 18 de novembre, a les 17.45 h



ROMA AL TEU BARRI

Més informació a: tarragona.cat/centrescivics

DOCUMENTAL: *Ciudades Romanas*.

Una producció de DigiVisión

- ♥ **Centre Cívic Torreforta**
dijous 2 d'octubre, a les 18.30 h
- ♥ **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**
dijous 9 d'octubre, a les 18.30 h
- ♥ **Centre Cívic Bonavista**
dijous 16 d'octubre, a les 18.30 h
- ♥ **Centre Cívic Llevant**
dilluns 20 d'octubre, a les 19.30 h
- ♥ **Centre Cívic Sant Salvador**
dijous 30 d'octubre, a les 18.30 h

XERRADA: *La vida en una ciutat romana*.

A càrrec de Magí Seritjol.

- ♥ **Centre Cívic Torreforta**
divendres 3 d'octubre, a les 18.30 h
- ♥ **Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau**
divendres 10 d'octubre, a les 18.30 h
- ♥ **Centre Cívic Bonavista**
divendres 17 d'octubre, a les 18.30 h
- ♥ **Centre Cívic Llevant**
dilluns 27 d'octubre, a les 19.30 h
- ♥ **Centre Cívic Sant Salvador**
divendres 31 d'octubre, a les 18.30 h

ACTIVITATS FAMILIARS DE RECREACIÓ HISTÒRICA

- **Tallers i mostra** de campaments civils, de 10 a 14 h
- **Exhibició** de legionaris, a les 12 h
- **Espectacle** de titelles, a càrrec de Genovesa, Narratives Teatral, a les 12.30 h
- **Lluita** de gladiadors romans, a les 13.30 h



Centre Cívic Torreforta

diumenge, 5 d'octubre, de 10 a 14 h



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

diumenge, 12 d'octubre, de 10 a 14 h



Centre Cívic Bonavista

diumenge, 19 d'octubre, de 10 a 14 h



Centre Cívic Llevant

diumenge, 26 d'octubre, de 10 a 14 h



Centre Cívic Sant Salvador

diumenge, 2 de novembre, de 10 a 14 h



SORTIDES

GRATUÏT



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 què podràs aprendre i observar les diferents etapes del barri gràcies al projecte que ha realitzat enguany l'alumnat del cicle formatiu de grau superior d'Animació Sociocultural de l'INS F. Vidal i Barraquer.

A càrrec de Federico Bardají, antropòleg.

Activitat del Campus Extens de la URV.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

Dissabte, 25 d'octubre, a les 10 h

FEM BARRI: RUTA HISTÒRICA PEL BARRI DE SANT SALVADOR



Coneix la història del barri de Sant Salvador i els seus punts clau a través d'una ruta guiada, en què podràs aprendre i observar les diferents etapes del barri gràcies al projecte que va dur a terme l'alumnat del cicle formatiu de grau superior d'Animació Sociocultural de l'INS F. Vidal i Barraquer durant el curs 2023/2024.

A càrrec de Joan Josep Pujadas, catedràtic emèrit d'Antropologia Social de la Universitat Rovira i Virgili.

Activitat del Campus Extens de la URV.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

Dissabte, 8 de novembre, a les 10 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, 22 de novembre, de 9.30 a 13.30 h

LA CATEDRAL DE TARRAGONA



La Catedral de Tarragona és una joia del patrimoni català, els murs de la qual guarden una història de més de 2.000 anys. La imponent nau central de la basílica, d'estructura romànica, sorprèn per la seva lluminositat. Destaca la impressionant rosassa de la façana principal, d'estil gòtic, així com el magnífic orgue renaixentista i el detallat retaule gòtic de l'altar major. I no podem oblidar el claustre, un veritable recés de pau.

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, 28 de novembre, a les 10 h

EL 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 millor conservats del romànic tarragoní.

També visitarem la magnífica biblioteca neoclàssica del segle XIX. 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

Dijous, 11 de desembre, a les 10 h

RUTA CIRCULAR PASSANT PEL PONT DEL DIABLE I EL RIU FRANCOLÍ



Ruta circular a peu que comença a la llera del riu Francolí, a l'alçada del Parc del Francolí. Des d'allà es puja fins al Pont del Diable, es continua fins a Sant Pere i Sant Pau i es torna a Tarragona. Al llarg de la ruta, s'explicaran la biodiversitat del riu Francolí, què és i com funciona el bosc de ribera, les actuacions que hi ha dut a terme l'Associació Aurora, la història del Pont del Diable, la biodiversitat de la zona forestal i els camins de l'Anella Verda de Tarragona.

A càrrec de l'Associació Aurora.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

Dissabte, 13 de desembre, de 9.30 a 13.30 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



10 d'octubre

Ballerina

🕒 17:30 h

Cinema familiar



7 de novembre

Up!

🕒 17:30 h

Cinema familiar

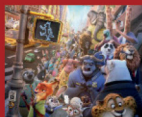


12 de desembre

Big Hero 6

🕒 17:30 h

Cinema familiar



23 de desembre

Zootròpolis

🕒 11 h

Cinema familiar

EN
CATALÀ

ESCENARI VIU

GRATUÏT



El cicle de cultura de prop de la Xarxa de Centres Cívics de Tarragona, en col·laboració amb diversos departaments de l'Ajuntament.

CIRC ALS BARRIS



Accés lliure i gratuït, limitat a l'aforament de l'espai. Per a més informació, consulteu el programa de Santa Tecla.

Kaboom

En Sabanni i el seu company d'aventures, Joan Vallcorba, faran servir el seu carro, la màgia, el clown i la música per entretenir el públic!

A càrrec de la Cia. Sabanni.

Per a tots els públics. Durada: 55 minuts



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dissabte, 13 de setembre, a les 12 h

Vintash!

Lolly & Pop, dos personatges entranyables, ens conviden a celebrar els petits moments de la seva quotidianitat. Vinils, copes, ampolles i taps de suro seran imprescindibles per fer viatjar l'espectador al món de la comèdia, la màgia, la música dels anys cinquanta i les proeses més absurdes.

A càrrec del Duo Lollypop.

Per a tots els públics. Durada: 45 minuts

Activitat coorganitzada amb TeclaPonent



Plaça de Pilar Pradells de Torreforta

Dissabte, 13 de setembre, a les 18 h

Madame Roulotte

Amb la Madame Roulotte, cada dia és unes veritables vacances. Quan arriba al lloc ideal, es troba que també hi ha un munt de gent que l'observa. Tots junts compartirem moments de felicitat!

A càrrec de la Cia. La Bleda.

Per a tots els públics. Durada: 50 minuts



Plaça de la Constitució de Bonavista

Diumenge, 14 de setembre, a les 12 h

El Senyor de les Baldufes

El Senyor de les Baldufes ve de llocs desconeguts per captivar-nos amb el seu misteri i presentar-nos l'univers baldufesc que ha creat.

A càrrec de la Cia. Penélope y Aquiles.

Per a tots els públics. Durada: 50 minuts



Plaça Pere Anglada de Sant Salvador

Diumenge, 14 de setembre, a les 18 h

AQUÍ Y AHORA – Monòleg



Una combinació perfecta de comèdia i teràpia que et farà esclafir de riure. En aquest espectacle, el Raül utilitza el seu enginy per abordar situacions de la vida quotidiana des d'una perspectiva còmica, brindant una experiència única i divertida al públic assistent.

Espectacle en castellà.

A càrrec de Raül Alcaraz. +16 anys. Durada: 80 minuts.

Activitat organitzada amb l'àrea de Cultura de l'Ajuntament de Tarragona.



Centre Cívic Bonavista

Divendres, 17 d'octubre, a les 19 h

L'ALZHEIMER A LA CULTURA MUSICAL: PRESENTACIÓ DEL TEMA «RECUERDOS»

La música és també una via d'expressió i canalització de les emocions mogudes per les pròpies vivències. Es farà una actuació musical amb una posterior conversa participativa entre el grup i el públic.

A càrrec de Cristales Rotos. Tots els públics. Durada: 90 minuts

Activitat organitzada per l'AFA Tarragona



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Divendres, 24 d'octubre, a les 18 h

HORTÈNSIA I LA POLZADA DISSIDENT — Teatre Musical

L'Hortènsia, nascuda com a Hansel al Berlín comunista, es va enamorar d'un militar espanyol i es va sotmetre a una cirurgia de reassignació de sexe per poder casar-se amb ell i fugir a Catalunya. Anys més tard, la trobem recurrent locals inhòspits amb una banda de punk-rock *queer*, explicant la seva història a través de cançons pròpies i monòlegs.

A càrrec de Dissident Cia. Tots els públics. Durada: 60 minuts



Centre Cívic Sant Salvador

Dissabte, 25 d'octubre, a les 18 h

HERMAFRODITES A CAVAL·L O LA REBEL·LIÓ DEL DESIG — Teatre

Un conte de vegades inquietant i d'altres estrident, però sempre emocionant, que rastreja l'evolució del mite de l'hermafrodita des de la llegenda arcaica fins a les persones que l'encarnen en l'actualitat, i que mostra com canvia la història quan ens fem narradores de la nostra pròpia diferència.

A càrrec del col·lectiu Que No Salga De Aquí. +14 anys. Durada: 60 minuts

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



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dilluns, 27 d'octubre, a les 19 h



72 HORES – Circ

Espectacle de circ contemporani que reflexiona sobre com afrontar el col·lapse des del joc i el cos. Inspirat en el “kit de 72 hores”, imagina escenaris distòpics amb tècniques aèries, teatre físic i música en directe. Interactua amb l'espai urbà i el públic, adaptant-se a les seves condicions. Proposa una dramaturgia viva, entre l'absurd i el poètic.

A càrrec de Cía. Caí. Tots els públics. Durada: 30 minuts.

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



Centre Cívic Sant Salvador

Dijous, 30 d'octubre, a les 18 h

DEL PARAL·LEL A LA GRAN VIA – L'EDAT D'OR DEL TEATRE DE REVISTA – Teatre Musical

Celebrem els 30 anys del Teatre de Revista Musical Torreforta: tres dècades al vostre costat, compartint ritmes, històries, humor i emocions que només el món de la revista ens pot oferir.

A càrrec de Teatre de Revista Musical Torreforta. Tots els públics. Durada: 60 minuts



Centre Cívic Sant Salvador

Dijous, 6 de novembre, a les 18 h



POP – Dansa

POP és un retrat millennial en forma de monòleg de dansa, travessat per diferents històries d'amor i passió que condueixen cap a l'autodestrucció. Una dona que intenta arribar a tot per no arribar enlloc ens convida, en aquest espectacle intimista, a parlar —des de l'humor— de consells per a la supervivència, de la fragilitat, de les obsessions, de la frustració i del fet de morir.

A càrrec de Cía. LaSúbita. Tots els públics. Durada: 50 minuts

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



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dijous, 13 novembre, a les 19 h

EL SALVADOR DALÍ EM FA COSA – Teatre

Una obra de Queralt Riera d'escena híbrida que aborda la punyent temàtica dels abusos sexuals infantils d'una manera poètica: un conte barrejat amb testimonis reals. Una tragèdia contemporània que enyora la tragèdia grega i els seus crits i laments. Aquesta obra és una experiència curta, una visió, un cúmul de sensacions i imatges.

Una Producció de Pruna Arts Escèniques i Magrana Escena. +14 anys.
Durada: 60 minuts

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



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Divendres, 21 de novembre, a les 19 h

NO SOLO DUELEN LOS GOLPES – Monòleg

Aquest espectacle narra la vivència personal de l'actriu, comunicadora i activista feminista Pamela Palenciano en la seva primera relació afectiva, que amb el pas del temps es va tornar violenta durant els sis anys que va durar. Aquest monòleg unipersonal —amb pinzellades d'autoficció— ens connecta amb la història universal de les violències masclistes i la construcció dels estereotips que generen la desigualtat que permet exercir violència sobre una altra persona en tots els seus nivells.

A càrrec de Pamela Palenciano. +14 anys. Durada: 95 minuts. Espectacle en Castellà.

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



Centre Cívic Torreforta

Dissabte, 22 de novembre, a les 19 h



JO PORN, TU PORNO — Teatre

Aquesta obra de Queralta Riera dirigida per Magda Puyo, parla i visualitza les diverses textures del porno, adverteix de matisos i complexitats, i explora una crítica contundent envers les formes violentes i masclistes que sovint hi són presents.

Una producció de Cassandra Projectes Artístics i Pruna Arts Escèniques.
+14 anys Durada: 80 minuts

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



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dijous, 27 de novembre, a les 19 h



WELCOME — Clown gestual

Una original i catastròfica metamorfosi d'una pallsa desnonada.

Amb el llenguatge del *clown* i la llengua de signes, ens convida a veure més enllà de les aparences i a trobar bellesa en el caos.

Un espectacle d'humor, tendresa i crítica social que emociona i convida a la reflexió.

A càrrec de Momo cia. Tots els públics. 60 minuts

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



Centre Cívic Bonavista

Dissabte, 13 de desembre, a les 12.15 h

UN NADAL DE REVISTA MUSICAL — Teatre Musical

Un Nadal de revista és un espectacle musical festiu i alegre que combina nades amb números de revista, comèdia lleugera i coreografies cridaneres. La història gira entorn d'un grup d'artistes que preparen un gran espectacle nadalenc, enfrontant obstacles amb humor i esperit festiu.

A càrrec de Teatre de Revista Musical. Tots els públics. Durada: 75 minuts

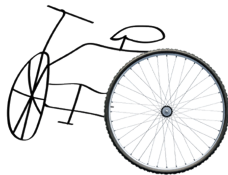


Centre Cívic Torreforta

Divendres, 19 de desembre, a les 18 h

CIVICCLETA

GRATUÏT



PUNT D'AUTOREPARACIÓ DE BICICLETES

Vols reparar la teva bicicleta i no tens espai a casa? Et falten eines? No tens prou coneixements per fer-ho tu mateix? Vine a l'espai d'autoreparació del Centre Cívic Torreforta i repara tu mateix la teva 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 — Sense inscripció prèvia

De l'1 d'octubre al 17 de desembre, cada dimecres, de 17.30 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 8 al 29 de novembre, cada dissabte, de 10 a 12 h

MANTENIMENT BÀSIC DE LA BICICLETA. ESPECIAL TRANSMISSIÓ

S'explicaran les accions necessàries per dur a terme un manteniment continuat, els problemes més habituals i les seves especificitats. Es tractaran aspectes com l'ajust d'un canvi, la cadena, l'eix del pedalier, entre d'altres.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dimarts, 11 de novembre, de 18 a 20 h

MANTENIMENT BÀSIC DE LA BICICLETA. ESPECIAL FRENS

S'explicaran les accions necessàries per fer un manteniment continuat, els problemes més habituals i les seves especificitats. Es tractaran aspectes com l'ajust dels frens, el canvi de pastilles i els frens hidràulics, entre d'altres.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dijous, 13 de novembre, 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 Torreforta

Dimarts i dijous, 25 i 27 de novembre, de 18 a 19.30 h

APRENDRE A DISSENYAR UN RECORREGUT

Coneixeràs i utilitzaràs eines digitals per dissenyar, descarregar i interpretar recorreguts (*tracks*), aprendràs a transferir-los a dispositius mòbils o GPS i posaràs en pràctica els coneixements adquirits amb una sortida real.



Centre Cívic Sant Salvador

Dimarts i dijous, 2 i 4 de desembre, de 17 a 19 h

PEDALADA PELS BARRIS DE PONENT I L'HORTA GRAN



Es tracta d'un recorregut que vincula espais d'interès natural, paisatgístic, arqueològic, agrícola i urbà, una combinació representativa i variada del nostre territori des del riu Francolí fins a Constantí, passant pels barris de ponent de Tarragona. Cal portar obligatòriament bicicleta de muntanya i casc.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

Dissabte, 27 de desembre, de 10 a 14 h

APRENDRE A ANAR EN BICICLETA — Infantil



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, 29 i 30 de desembre, de 10 a 11.30 h

CIRCUIT D'HABILITAT EN BICI



Circuit amb diversos obstacles disposats en sentit únic i obligatori, 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, 29 i 30 de desembre, de 12.30 a 14 h

CONNECT@

Aules de dinamització
informàtica

GRATUÏT



ATENCIÓ INDIVIDUALITZADA

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.

Ens trobareu del 6 d'octubre al 19 de desembre als espais següents:



Centre Cívic Bonavista

Dimarts, de 9.30 a 12.30 h

Divendres, de 16.30 a 19.30 h



Centre Cívic Sant Salvador

Dilluns, de 10 a 13 h

Dimecres, de 17 a 20 h



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dilluns i dimecres, de 10 a 13 h

Dimarts i dijous, de 16 a 20 h

FORMACIÓ: CURSOS I CÀPSULES

TIC COGNITIU

Millora les teves habilitats cognitives amb enigmes lògics i jocs de memòria digital.

Organitzat per la Xarxa Òmnia.



Centre Cívic Torreforta

Del 6 d'octubre a l'1 de desembre, cada dilluns, de 9 a 10 h

VIDEOCURRÍCULUM: LA NOVA EINA PER BUSCAR FEINA

Aprèn a crear un videocurrículum atractiu per destacar en els processos de selecció. Farem una gravació amb assessorament, *role playings* i formació per elaborar el currículum.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 6 al 15 d'octubre, dilluns i dimecres, de 17 a 19 h

EDICIÓ D'IMATGES

Tècniques bàsiques per retocar i millorar fotografies digitals.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 7 al 28 d'octubre, cada dimarts, de 10 a 12 h



Centre Cívic Bonavista

Del 6 al 27 de novembre, cada dijous, de 10 a 12 h

DISPOSITIUS MÒBILS

Aprèn a treure el màxim profit del teu *smartphone* o tauleta.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 9 al 23 d'octubre, cada dijous, de 18 a 20 h



Centre Cívic Bonavista

Del 5 al 19 de desembre, cada divendres, de 10 a 12 h

TALLER D'IMPRESSIÓ 3D

Taller introductorí per aprendre els fonaments de la impressió 3D, des de la creació de dissenys senzills amb eines com Tinkercad fins a la preparació i impressió d'objectes amb una impressora 3D.

Organitzat per la Xarxa Òmnia



Centre Cívic Torreforta

Del 10 al 24 d'octubre, cada divendres, de 9 a 10.30 h

IA – NIVELL BÀSIC

Endinsat en el fascinant món de la intel·ligència artificial amb aquest curs. Descobrirem les seves aplicacions i com les podem fer servir per millorar processos i augmentar la productivitat.



Centre Cívic Bonavista

Del 16 al 30 d'octubre, cada dijous, de 10 a 12 h



Centre Cívic Sant Salvador

Del 6 al 20 de novembre, cada dijous, de 18 a 20 h

CANVA INICIAL

Introducció al disseny gràfic digital. Creació de continguts visuals atractius amb l'eina Canva.



Centre Cívic Bonavista

Del 17 al 31 d'octubre, cada divendres, de 10 a 12 h



Centre Cívic Sant Salvador

Del 4 al 18 de novembre, cada dimarts, de 10 a 12 h

PRIVADESA I SEGURETAT A INTERNET

Protegeix les teves dades i navega amb confiança.



Centre Cívic Llevant

13 i 20 d'octubre, cada dilluns, de 10 a 12 h



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

20 i 22 d'octubre, dilluns i dimecres, de 17 a 19 h

IA 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

3 i 5 de novembre, dilluns i dimecres, de 17 a 19 h

CANVA AVANÇAT

Aprèn a crear dissenys professionals amb les funcionalitats avançades de Canva.



Centre Cívic Bonavista

Del 7 al 21 de novembre, cada divendres, de 10 a 12 h



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 10 al 17 de novembre, dilluns i dimecres, de 17 a 19 h

IDIOMES AMB IA

Una manera innovadora d'aprendre idiomes! Els participants podran practicar la pronunciació, corregir textos i ampliar el vocabulari mitjançant eines d'intel·ligència artificial.

Italià



Centre Cívic Llevant

Cal portar dispositiu informàtic propi.

Del 27 d'octubre al 10 de novembre, cada dilluns, de 10 a 12 h

Alemanys



Centre Cívic Llevant

Cal portar dispositiu informàtic propi.

Del 17 de novembre a l'1 de desembre, cada dilluns, de 10 a 12 h

Anglès



Centre Cívic Bonavista

Del 4 al 18 de desembre, cada dijous, de 10 a 12 h

MILLORA EL CATALÀ AMB IA

Taller adreçat a persones que volen millorar el seu nivell de català mitjançant tècniques basades en la intel·ligència artificial. Es treballaran habilitats com l'escriptura, la comprensió lectora, l'expressió oral i altres competències lingüístiques.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 2 al 16 de desembre, cada dimarts, de 10 a 12 h

MÉS DIGITALS

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.
Informació i inscripcions: Telèfon 877016750 de 9 a 19 h

Curs 1: Descubrim el món digital

Per a persones que fan un ús esporàdic de les tecnologies digitals. Descobrirem el funcionament del mòbil: la primera trucada, com personalitzar-lo i activar el Wi-Fi!



Centre Cívic Bonavista

Del 14 d'octubre al 16 de desembre, cada dimarts, de 18 a 20 h
(l'última sessió serà de 18 a 19 h)



**Finançat per
la Unió Europea**
NextGenerationEU



MINISTERIO
DE INDUSTRIA
Y TURISMO



**Pla de Recuperació,
Transformació
i Resiliència**



**Next Generation
Catalunya**



**Generalitat
de Catalunya**

ACTIVITATS I CURSOS MONOGRÀFICS



ARTS ESCÈNIQUES I EXPRESSIÓ CULTURAL

TALLER: BATUCADA FEMINISTA

L'objectiu de la formació és preparar les participants durant un trimestre per formar part d'una batucada feminista. Ens centrarem en l'aprenentatge de tècniques, ritmes i estructures que serviran de base per incorporar-se als assaigs i participar en futurs esdeveniments.

A càrrec de Llumeneta's Band

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



Centre Cívic Sant Salvador

Del 10 d'octubre al 19 de desembre, cada divendres, de 19 a 20.30 h
[Gratuït](#)

LA MEVA PRIMERA NOVEL·LA

Iniciarem la redacció d'un relat o d'una novel·la des de l'inici. A cada sessió avançarem en la seva redacció amb la participació crítica dels companys i les companyes del curs.

A càrrec d'Alfons Cama.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 6 d'octubre al 15 de desembre, dilluns quinzenals, de 17.30 a 19.30 h

[Preu:](#) 27,50 €

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 i explora aquest estil vibrant.

A càrrec de Francisco José Cortés.



Centre Cívic Torreforta

Del 7 d'octubre al 16 de desembre, cada dimarts, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 25 €

INICIACIÓ AL TEATRE PER A JOVES



Descobreix el món del teatre de manera divertida i educativa. L'objectiu és fomentar la creativitat, la confiança en si mateixos i el treball en equip, tot gaudint del procés d'aprendre i explorar el món escènic. *A càrrec d'Antagonista Teatre.* Amb la col·laboració de la Conselleria de Joventut. Activitat adreçada a joves de 14 a 35 anys.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 7 d'octubre al 16 de desembre, cada dimarts, de 18 a 19.30 h

Gratuït

Mostra del treball realitzat

Dimarts, 16 de desembre, de 18 a 19.30 h

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 7 d'octubre al 2 de desembre, cada dimarts, de 18.15 a 19.45 h

Preu: 48,25 €

Concert dels alumnes del curs de gòspel

Dimarts, 9 de desembre, de 20 a 20.30 h

INICIACIÓ A L'ESCRITURA NARRATIVA

Taller destinat a persones amb ganes de conèixer les primeres nocions de l'escriptura narrativa (conte, novel·la...) que els ha de permetre iniciar un projecte personal.

A càrrec d'Alfons Cama.



Centre Cívic Torreforta

7 i 14 d'octubre; 4 i 18 de novembre; 2 i 16 de desembre, dimarts, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 27,50 €

CURS D'INTRODUCCIÓ A LA BACHATA

No necessites cap coneixement previ ni venir amb parella. Aprendre els passos bàsics, la tècnica i el ritme d'aquest ball caribeny en un ambient acollidor i divertit. Farem exercicis individuals i en parella perquè puguis aprendre.

A càrrec de Cristian Torres Quesada.



Centre Cívic Bonavista

Del 8 d'octubre al 10 de desembre, cada dimecres, de 19 a 20 h

Preu: 38,25 €

CLUB DE LECTURA: AMB ROL DE DONA



Ser dona i escriptora, ser dona i mare, ser dona i cuidadora, ser dona i primer ser nena. En aquest club de lectura acompanyarem diferents personatges femenins davant les adversitats que els suposa un camí traçat, no només pels seus anhels i decisions, sinó també pel que socialment els és imposat. En una de les sessions, la del 23 d'octubre, comptarem amb la presència d'en Roc Casagran, autor de "Somiàvem una illa".

A càrrec de l'Escola de Lletres.

Activitat del Campus Extens de la URV, amb la col·laboració de la Biblioteca Pepita Ferrer.



Centre Cívic Torreforta

Del 9 d'octubre al 18 de desembre, dijous quinzenals, de 19 a 20.30 h

Gratuït

CURS DE GUITARRA: POP

Si tens un nivell bàsic, saps tocar algun acord de guitarra i t'agrada el pop, vine a aprendre a tocar-lo i explora aquest estil vibrant.

A càrrec de Francisco José Cortés.



Centre Cívic Torreforta

Del 10 d'octubre al 19 de desembre, cada divendres, de 17 a 18 h

Preu: 25 €

TEATRE DIVERSES

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 6 de novembre al 4 de desembre, cada dijous, d'11.30 a 12.30 h

Gratuït

Mostra del treball realitzat

13 de desembre, dissabte, a les 11 h

CLUB DE LECTURA: NOVEL·LA ANGLESA



Diàleg en anglès per comentar la novel·la *The Handmaid's Tale* (El conte de la criada).

A càrrec d'Elisabeth Russell, professora del Departament d'Estudis Anglesos i Alemanys de la URV.

Activitat del Campus Extens de la URV.



Centre Cívic Llevant

Divendres, 7 de novembre, de 10 a 12 h

Gratuït



MASTERCLASS DE TEATRE

Sessió intensiva i especialitzada dissenyada per aprofundir en les tècniques d'interpretació, expressió corporal, veu i improvisació. La *masterclass* està pensada tant per a actors en desenvolupament com per a entusiastes que desitgin ampliar els seus coneixements.

A càrrec d'Antagonista Teatre.



Centre Cívic Sant Salvador

Dijous, 20 de novembre, de 18 a 20 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 Sant Salvador

Del 7 d'octubre al 25 de novembre, cada dimarts, de 16 a 17.30 h

Preu: 58,25 €

TALLER DE CERÀMICA I VIDRE

En aquest taller es faran unes 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, 11 d'octubre, de 10 a 12.30 h

Preu: 17,50 € (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.

A càrrec de Mònica Boladeres.



Centre Cívic Bonavista

Del 13 d'octubre a l'1 de desembre, cada dilluns, de 16.45 a 18.15 h

Preu: 58,25 €

TALLER DE 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, 18 d'octubre, de 10 a 13 h

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

TALLER DE CERÀMICA: TEXTURES

En aquest taller, les persones participants descobriran com crear textures utilitzant diferents elements naturals com ara fulles, plomes, petxines o pedres.

A càrrec d'El Pardal Creatiu.



Centre Cívic Llevant

Dissabte, 25 d'octubre, de 10 a 12.30 h

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

DIBUIX CÒMIC

S'aprendran les pautes per passar d'un full en blanc a crear personatges, així com diferents tècniques de dibuix aplicades al còmic. L'objectiu és que, en acabar el taller, cada persona pugui crear el seu propi còmic.

A càrrec de Marc Baiget.



Centre Cívic Torreforta

Del 31 d'octubre al 28 de novembre, cada divendres, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 38,25 €

TALLER DE JOIERIA: LA CERA DE GOTEIG

La tècnica de la cera de goteig permet fer una joia gota a gota a partir del dibuix que vulguem: una polsera, un penjoll o un anell amb les arracades. A càrrec de *TUTU Joies*.



Centre Cívic Llevant

Dissabte, 8 de novembre, de 9.30 a 13.30 h

Preu: 82,50 €

TALLER DE CONSTRUCCIÓ AMB PLANXES DE CERÀMICA

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, 15 i 22 de novembre, de 10 a 12 h

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

SALUT I BENESTAR



KUNDALINI IOGA

Mitjançant tècniques de respiració senzilles, aprendràs a desbloquejar tensions corporals i a millorar la salut i la vitalitat.

A càrrec de *Mònica Burgaleta*.

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



Centre Cívic Llevant

Del 6 d'octubre al 15 de desembre, cada dilluns i dimecres, d'11.15 a 12.30 h

Preu: 65 €



Centre Cívic Torreforta

Del 7 d'octubre a l'11 de desembre, cada dimarts i dijous, de 9.15 a 10.30 h

Preu: 65 €



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 6 d'octubre al 15 de desembre, cada dilluns, de 16 a 17.30 h

Gratuït

Concert de la Coral

Llar de Jubilats de Sant Pere i Sant Pau

Dilluns, 15 de desembre, a les 18 h

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 García Rué



Centre Cívic Sant Salvador

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

Preu: 45 €

Mostra del treball realitzat

Dilluns, 15 de desembre, de 17 a 17.30 h

ZUMBA

Classes dirigides on es fusiona el ball amb l'activitat física. Classes per a tots els nivells, cadascú les realitza al seu ritme. El més important és venir amb ganes de passar-ho bé. Important: portar roba esportiva lleugera i aigua.



Centre Cívic Sant Salvador

A càrrec de Maria José Guillén.

A partir de 12 anys.

Del 6 d'octubre al 17 de desembre, dilluns i dimecres, de 18 a 19 h

Preu: 51,25 €



Centre Cívic Bonavista

A càrrec de Cristian Torres Quesada.

Del 7 d'octubre al 9 de desembre, cada dimarts, de 19 a 20 h

Preu: 38,25 €



SALUT PÚBLICA
TARRAGONA

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 7 d'octubre al 11 de desembre, cada dimarts i dijous, de 9.30 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-nos de defensar.

A càrrec de Tai Jitsu Tai Hodoki Tarragona.



Centre Cívic Llevant

Del 7 d'octubre al 9 de desembre, cada dimarts, de 17.30 a 19 h

Preu: 42,50 €

IOGA

Practicar la disciplina mil·lenària del ioga és una eina per calmar la ment i equilibrar-la amb el cos. A través de postures, tècniques de respiració i meditació guiada, podràs donar-te un espai per treballar força i flexibilitat física.

A càrrec de Camila Alés.

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



Centre Cívic Sant Salvador

Del 8 d'octubre al 10 de desembre, cada dimecres, de 16.30 a 17.30 h

Preu: 31,75€

IOGA ADAPTAT

Participa en les nostres sessions de ioga adaptat, especialment dissenyades per a persones amb diversitat funcional i mobilitat molt reduïda. En un espai acollidor i accessible per a tothom, aprendràs tècniques de respiració i relaxació des de la 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 8 d'octubre al 10 de desembre, cada dimecres, de 18 a 19 h

Preu: 31,75€

PILATES

Fer exercici amb el mètode Pilates ens ajuda a estirar, enfortir i equilibrar el cos mitjançant el control físic i mental.

A càrrec de Laura Gené.



Centre Cívic Sant Salvador

Del 10 d'octubre al 19 de desembre, cada divendres, de 10.30 a 11.30 h

Preu: 45€

TXIKUNG



Amb el 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 10 d'octubre al 12 de desembre, cada divendres, d'11 a 12.15 h

Preu: 48,25 €

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

Es tracta d'una tècnica d'exercici que ajuda a tonificar els abdominals i a enfortir el sòl pelvià, millorant la postura i la respiració. És ideal per a la recuperació postpart i la prevenció de problemes d'esquena. Contraindicada per a persones amb hipertensió o cardiopaties.

A càrrec de Laura Gené.



Centre Cívic Bonavista

Del 10 d'octubre al 19 de desembre, cada divendres, de 15 a 16 h

Preu: 45€

IOGA EN FAMÍLIA



Enforteix el vincle practicant ioga a través de postures i respiracions de manera divertida i dinàmica. Dirigit a infants de 3 a 7 anys acompanyats d'un familiar adult.

A càrrec d'Aurora Soria.

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



Centre Cívic Torreforta

Del 10 al 31 d'octubre, cada divendres, de 17 a 18.30 h

Preu: 47,50 €

MINDFULNESS

El *mindfulness* ens ajuda a focalitzar la nostra ment en el present, a ser conscients del que passa al nostre voltant en aquest precís instant, sigui agradable o desagradable. Entrena el nostre 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 17 d'octubre al 21 de novembre, cada divendres, de 16 a 18 h

Preu: 78,75 €

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. **Gratuït***



Centre Cívic Llevant

Divendres, 10 d'octubre, de 9 a 13 h



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dimarts, 14 d'octubre, de 16 a 20 h



Centre Cívic Bonavista

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



Centre Cívic Torreforta

Divendres, 24 d'octubre, de 16 a 20 h



Centre Cívic Sant Salvador

Dilluns, 27 d'octubre, de 16 a 20 h

PARCS SALUDABLES



Diputació Tarragona



SALUT PÚBLICA
TARRAGONA

Sortida caminant des de cadascun dels centres cívics 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 co-organitzada amb Salut Pública de l'Ajuntament de Tarragona i amb el finançament del Pla ImpulsDipta. [Gratuït](#)



Centre Cívic Llevant

Divendres, 10 d'octubre, a les 10 h



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dimecres, 22 d'octubre, a les 10.45 h



Centre Cívic Torreforta

Divendres, 7 de novembre, a les 9 h



Centre Cívic Sant Salvador

Dimecres, 19 de novembre, a les 9.30 h



Centre Cívic Bonavista

Dimarts, 16 de desembre, a les 9.30 h

MARXA NÒRDICA



SALUT PÚBLICA
TARRAGONA

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. 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.

A càrrec de David Sevilla, de l'Escola Costa Daurada Trail.



Des de Sant Pere i Sant Pau: El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

11 d'octubre, dissabte, a les 10 h



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

18 d'octubre, dissabte, a les 10 h

Els dissabtes anem de ruta

Realitzarem 6 rutes de marxa nòrdica acompanyats per membres de l'Escola Costa Daurada Trail.



El punt de trobada es comunicarà a les persones inscrites

Ruta 1: Pels voltants dels Monnars

Dissabte, 8 de novembre, a les 10 h

Ruta 2: Pels voltants de la Móra

Dissabte, 15 de novembre, a les 10 h

Ruta 3: Pels voltants del Pont del Diable

Dissabte, 22 de novembre, a les 10 h

Ruta 4: Pel Llorito i les coves

Dissabte, 29 de novembre, a les 10 h

Ruta 5: Per l'Arrabassada i el Moll de Costa

Dissabte, 13 de desembre, a les 10 h

Ruta 6: Pels voltants de Sant Salvador

Dissabte, 20 de desembre, a les 10 h



FET x TU!



GANXET

Aprendràs o milloraràs les teves habilitats en aquesta tècnica de punt, tot adquirint els conceptes bàsics del ganxet i creant diferents peces, com bufandes, gorres o decoracions. És una oportunitat perfecta tant per a persones que s'hi inicien com per a qui ja té experiència.

A càrrec d'Àgata Vallès.



Centre Cívic Bonavista

Del 8 d'octubre al 26 de novembre, cada dimecres, de 17 a 19 h

Preu: 57,50 €



Centre Cívic Sant Salvador

Del 9 d'octubre al 27 de novembre, cada dijous, de 17 a 19 h

Preu: 57,50 €

TALL I CONFECCIÓ

Tant si et defenses amb el fil i l'agulla com si en vols aprendre des de zero.

A càrrec d'Olivia Garzón.



Centre Cívic Llevant

Grup A: Del 7 al 28 d'octubre, cada dimarts, de 17 a 19.30 h

Preu: 62,50 €



Centre Cívic Llevant

Grup B: De l'11 de novembre al 2 de desembre, cada dimarts, de 17 a 19.30 h

Preu: 62,50 €

SABONS ARTESANALS PER A LA CURA DE LA PELL

Coneixerem quins són els elements naturals que podem fer servir per elaborar sabons segons l'ús desitjat i les propietats d'aquests. Elaborarem un sabó sòlid de neteja facial i un sabó exfoliant corporal.

A càrrec de La Silvestrina.



Centre Cívic Llevant

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

Preu: 15 €

TALLER DE COSMÈTICA NATURAL: XAMPÚ SÒLID I CURA CAPIL·LAR

Aprendrem tècniques d'autoconeixement i d'identificació del tipus de pell, i com, fent ús d'ingredients naturals, podem elaborar productes cosmètics que ens ajudin a crear benestar i autocura. Aprendrem, també, a tenir cura del cabell de manera personalitzada, identificant casos i necessitats diferents.

A càrrec de La Silvestrina.



Centre Cívic Torreforta

Dissabte, 25 d'octubre, d'11 a 13 h

Preu: 18,25 €

COSMÈTICA DE CUINA. TALLER DE COSMÈTICA NATURAL AMB INGREDIENTS QUE MENGEM

En aquest taller pràctic aprendrem a fer cremes, exfoliants i altres productes de cosmètica natural amb mel, iogurt, oli d'oliva, cafè, fruites i molt més. T'emportaràs receptes fàcils per fer a casa!

A càrrec de La Silvestrina



Centre Cívic Bonavista

Dimarts, 28 d'octubre, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 22,50 €

ART FLORAL: CORONES DE NADAL

Sobre una estructura circular treballarem amb avet, eucaliptus i pinassa per emportar-nos una corona nadalenca que podrem posar a la porta de casa o fer-la servir com a centre de taula.

A càrrec de Trilogia Floral.



Centre Cívic Llevant

Dissabte, 29 de novembre, de 10 a 11.30 h

Preu: 67,50 €

ART FLORAL: RAMS D'EUCALIPTUS

Jugant amb avet, diferents tipus d'eucaliptus, pinassa, roure, pinyes..., farem un ram nadalenc per decorar la nostra llar.

A càrrec de Trilogia Floral.



Centre Cívic Llevant

Dissabte, 13 de desembre, de 10 a 11.30 h

Preu: 67,50 €

ECOLOGIA I SOSTENIBILITAT



JORNADA DE NETEJA I SENSIBILITZACIÓ PER L'ENTORN FORESTAL DEL BARRI DE SANT SALVADOR

Aporta les teves ganes i el teu compromís per un entorn forestal més net. Ajuda'ns a protegir-lo! Porta roba còmoda i guants. De la resta, ens n'encarreguem nosaltres!

A càrrec de l'Associació Aurora.



Centre Cívic Sant Salvador

Dissabte, 11 d'octubre, a les 10 h

Gratuït

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 portar-hi la mascota.

A càrrec de Patrícia Gonçalves.

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



Centre Cívic Llevant

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

Preu: 12,50 €

GERMINADORA AMB ARGILA I POT PER FER ESQUEIXOS

Introducció al món de la germinació i els seus beneficis. Modelarem amb argila per crear la nostra pròpia germinadora i un pot per a esqueixos, i compartirem recomanacions per fer-la servir i tenir èxit amb les llavors.

A càrrec de La Silvestrina.



Centre Cívic Sant Salvador

Dimecres, 22 d'octubre, de 17 a 19 h

Preu: 15 €

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 vostra mascota.

A càrrec de Patrícia Gonçalves.

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



Centre Cívic Llevant

Dissabte, 8 de novembre, de 10 a 11 h

Preu: 12,50 €

TALLER DE CUINA CANINA: GUAU, QUE BO!

Dieta natural i alimentació conscient, sense por de fer-ho malament. No et perdis aquest taller pràctic de cuina per a persones que volen el millor per a la seva mascota. Sessió teòrica, no cal portar la vostra mascota.

A càrrec de Patrícia Gonçalves.

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



Centre Cívic Llevant

Divendres, 14 de novembre, de 17.30 a 19 h

Preu: 8,25 €

PAPER RECICLAT PLANTABLE

Aprendrem a reciclar paper usat i a transformar-lo manualment en làmines noves, afegint-hi llavors que, un cop plantades, germinaran i es convertiran en plantes.

A càrrec de La Silvestrina.



Centre Cívic Llevant

Divendres, 21 de novembre, de 17.30 a 19 h

Preu: 11,75 €

CREA EL TEU HORT EN UN JARDÍ O AL TEU BALCÓ. APRÈN A CULTIVAR ELS TEUS PROPIS ALIMENTS

Aprèn a dissenyar i iniciar el teu propi hort de temporada, adaptat a l'espai que tens, amb tècniques d'agricultura regenerativa i permacultura. Sembraràs i plantaràs els teus propis planters i esqueixos, que t'enduràs a casa en una capsa de fusta per començar el teu hortet!
A càrrec de La Silvestrina.



Centre Cívic Bonavista

Dimarts, 25 de novembre, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 22,50 €

DRETS I OBLIGACIONS DE LES COLÒNIES FELINES

Taller informatiu adreçat tant a persones voluntàries com a la ciutadania en general, per conèixer millor el marc legal, les responsabilitats i els drets que envolten la gestió de les colònies de gats urbans.

A càrrec de Sheila Mico, de Revolució Pata.

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



Centre Cívic Torreforta

Dimecres, 26 de novembre, a les 11 h

Gratuït

PETITES REPARACIONS DOMÈSTIQUES

Aprendrem a fer petites reparacions de la casa: aigua, electricitat, pintura, fusteria, feines de paleta i us ensenyarem a mantenir la casa a punt mitjançant un bon manteniment.

A càrrec d'El Far Cooperatiu.



Centre Cívic Sant Salvador

Dijous, 27 de novembre, de 17 a 20 h

Preu: 28,25€

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'emportar-te-la a casa. Sessió teòrica, no s'ha de portar la vostra mascota.

A càrrec de Patrícia Gonçalves.

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



Centre Cívic Llevant

Divendres, 28 de novembre, de 17.30 a 19 h

Preu: 8,25 €

ANIMALS I PERSONES: UNA RELACIÓ EN EVOLUCIÓ

Aquest taller ofereix una mirada a l'evolució de la nostra relació amb els animals domèstics, especialment en entorns urbans. Reflexionarem sobre la convivència responsable, el benestar animal i les noves oportunitats laborals i de voluntariat que sorgeixen al voltant d'aquest àmbit.

A càrrec de Sheila Mico, de Revolució Pata.

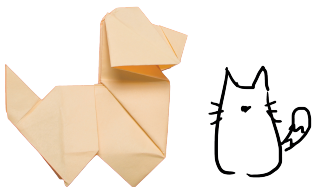
Activitat coorganitzada amb Benestar Animal de l'Ajuntament de Tarragona.



Centre Cívic Sant Salvador

Dilluns, 1 de desembre, a les 17.30 h

Gratuït



IDIOMES I DIVERSITAT LINGÜÍSTICA



CATALÀ

Aquest curs està dissenyat per a persones que no coneixen l'idioma i volen aprendre les bases per a comunicar-se en català. Aprendràs vocabulari i expressions bàsiques, estructures gramaticals essencials i com mantenir converses senzilles en situacions quotidianes.

Activitat organitzada per l'Oficina de Promoció del Català, amb la col·laboració del CNL.



Centre Cívic Bonavista

Del 29 de setembre al 17 de desembre, cada dilluns i dimecres, de 9.30 a 10.30 h

Gratuït



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 30 de setembre al 19 de desembre, dimarts i divendres, de 19 a 20.30 h

Gratuït

LLENGUA DE SIGNES CATALANA

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



Centre Cívic Torreforta

Del 16 d'octubre al 18 de desembre, cada dijous, de 10.30 a 12 h

Preu: 45 €

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:

EUSKERA



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

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

Preu: 45 €

ANGLÈS



Centre Cívic Sant Salvador

Del 7 d'octubre al 9 de desembre, cada dimarts, de 10 a 11.30 h

Preu: 45 €



Centre Cívic Bonavista

Del 8 d'octubre al 10 de desembre, cada dimecres, de 17.30 a 19 h

Preu: 45 €

PORTUGUÈS



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 7 d'octubre al 9 de desembre, cada dimarts, d'11 a 12.30 h

Preu: 45 €

CONVERSA EN ANGLÈS



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 7 d'octubre al 9 de desembre, cada dimarts, de 18 a 19.30 h

Preu: 45 €



Centre Cívic Llevant

Del 9 d'octubre a l'11 de desembre, cada dijous, de 19.15 a 20.45 h

Preu: 45 €



Centre Cívic Torreforta

Del 13 d'octubre al 12 de novembre, dilluns i dimecres, d'11 a 12.30 h

Preu: 45 €

CONVERSA EN FRANCÈS



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Del 8 d'octubre al 10 de desembre, cada dimecres, de 18 a 19.30 h

Preu: 45 €



Centre Cívic Llevant

Del 9 d'octubre a l'11 de desembre, cada dijous, de 10 a 11.30 h

Preu: 45 €

JAPONÈS



Centre Cívic Llevant

Del 8 d'octubre al 10 de desembre, cada dimecres, de 19 a 20.30 h

Preu: 45 €

COREÀ



Centre Cívic Bonavista

Del 8 d'octubre al 10 de desembre, cada dimecres, de 19.15 a 20.45 h

Preu: 45 €

ITALIÀ



Centre Cívic Sant Salvador

Del 9 d'octubre a l'11 de desembre, cada dijous, de 10 a 11.30 h

Preu: 45 €

CUINA I CULTURA GASTRONÒMICA



CONSERVES I REBOST DE TARDOR

Conservarem els sabors de la tardor durant tot l'any elaborant conserves saludables, segures i delicioses.

A càrrec de La Silvestrina.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dimarts, 7 d'octubre, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 15 €

CUINA AMB PLANTES AROMÀTIQUES

Descobreix els sabors i les aromes de la natura. Combinarem i cuinarem amb algunes de les plantes aromàtiques i silvestres del nostre entorn.

A càrrec de La Silvestrina.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Divendres, 10 d'octubre, de 17 a 19 h

Preu: 15 €

BATCHCOOKING EXPRÉS

En aquest taller aprendràs a preparar dinars per a tota la setmana, en poques hores i estalviant temps i diners, mentre gaudeixes d'una alimentació sana i equilibrada.

A càrrec de Yolanda Anfrons, de ConeSedesalud.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dimarts, 14 d'octubre, de 17 a 19 h

Preu: 28,25 €

DOLÇOS AMB PLANTES COMESTIBLES

Aprendrem algunes receptes de dolços i com escollir o substituir alguns ingredients per plantes aromàtiques i comestibles que creixen ben a prop, per transformar receptes tradicionals en experimentals!

A càrrec de La Silvestrina.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dimecres, 29 d'octubre, de 17 a 19 h

Preu: 15 €

RECEPTES DE TARDOR EN SAFATA DE FORN

Cuinem amb productes de temporada utilitzant el forn.

A càrrec de Yolanda Anfrons, de ConeSedesalud.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dimarts, 4 de novembre, de 17 a 19 h

Preu: 28,25 €

ALIMENTACIÓ ENERGÈTICA ESTACIONAL

Alimentar-nos bé és la base del benestar físic i emocional. Fent ús de l'herbodietètica, facilitarem l'adaptació al canvi d'estació, tot connectant i gaudint culinàriament de la natura que ens envolta.

A càrrec de La Silvestrina.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Divendres, 7 de novembre, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 15 €

CUINA VEGETARIANA DE TEMPORADA

Cuinem plats sans, saborosos i plens de color, a més aprendrem a planificar els àpats i combinar nutrients.

A càrrec de La Silvestrina.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dimarts, 11 de novembre, de 17.30 a 19.30 h

Preu: 15 €

IDEES PER ALS TEUS YO PONGO

Els àpats col·laboratius estan de moda! El concepte del yo pongo consisteix que cadascun dels assistents a la trobada ha de portar alguna cosa per menjar. Solen ser freqüents els àpats tipus pica-pica, en què, d'aperitiu en aperitiu, acabes dinant o sopant. Vine a descobrir noves idees i opcions!

A càrrec d'UdP Formació.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Divendres, 14 de novembre, de 17 a 20 h

Preu: 18,25 €

TALLER DE REBOSTERIA SALUDABLE

La rebosteria, a més de boníssima, pot ser saludable. Vine a descobrir com!

A càrrec d'Umamita.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dilluns, 17 de novembre, de 17 a 19.30 h

Preu: 31,75 €

SUSHI PER A PRINCIPIANTS

Si t'encanta el sushi però no et pots permetre el luxe de menjar-ne sempre que voldries... la solució és fer-te'l a casa. Deixa les pors enrere i endinsa't en un món ple d'arròs i algues.

A càrrec d'UdP Formació.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Divendres, 21 de novembre, de 17 a 20 h

Preu: 18,25 €

PASTISSERIA SALADA

Quan sentim la paraula pastisseria, de seguida pensem en els dolços, però hi ha una gran varietat de pastes salades que no tenen res a envejar al dolç. Vine a conèixer quines són!

A càrrec del Gremi de Pastissers de Tarragona.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dilluns, 24 de novembre, de 17 a 20 h

Preu: 35 €

CUINA DE TEMPORADA

S'acosta el fred i els menjars contundents i de cullera seran bones opcions, sense oblidar-nos dels dolços amb productes de temporada. La nostra proposta serà a base de crema de moniato i magrana, trinxat de la Cerdanya i bunyols de carbassa.

A càrrec d'UdP Formació.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Divendres, 28 de novembre, de 17.30 a 20 h

Preu: 18,25 €

FLORS DE CREMA DE MANTEGA

Practicarem amb la màniga pastissera diferents tècniques per decorar amb crema de mantega.

A càrrec d'Umamita.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dilluns, 1 de desembre, de 17 a 19.30 h

Preu: 31,75 €

SOPARS IRRESISTIBLES

Descobreix cinc idees fàcils i variades per sorprendre tota la família.

A càrrec de Yolanda Anfrons, de ConeSedesalud.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dimarts, 2 de desembre, de 17 a 19 h

Preu: 28,25 €

TORTELL DE REIS

De tots els dolços de Nadal, no n'hi ha cap de més tradicional que el tortell de Reis. Aprèn a elaborar-lo amb la recepta tradicional i... vigila, no et toqui pas la fava!

A càrrec del Gremi de Pastissers de Tarragona.



Centre Cívic Sant Pere i Sant Pau

Dilluns, 15 de desembre, de 10 a 13 h

Preu: 35 €

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

INFORMACIÓ I SUPORT A LA INSCRIPCIÓ

Les inscripcions s'obren a partir del 15 de setembre al web:
centrescivics.tarragona.cat

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 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.

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·LACÍO 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.

DEVOLUCÍO 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**.



SC25
Viu la ciència!



L'Arxiu



tarragona.cat/centrescivics

