

PROGRAMACIÓ
OCTUBRE 2019 - FEBRER 2020



AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Participació,
Bon Govern i Serveis Generals

centres
cívics
de Reus





Carles Pellicer i Punyed
Alcalde de Reus

La xarxa de Centres Cívics us acosta un any més l'oferta d'activitats per als propers mesos, una oferta àmplia i diversa pensada per donar resposta a tota mena d'inquietuds: obrir portes al creixement personal, afermar les relacions entre les persones i connectar més coses del nostre passat i de l'espai compartit que identifica el paisatge del nostre entorn.

Programes consolidats des de fa anys, nous espais compartits i propostes diverses escampades per tota la ciutat integren una oferta que actualitza i renova el compromís dels centres cívics amb les persones, destinàries i protagonistes principals de les activitats que us proposem.

centres
CÍVICS
de Reus





Montserrat Flores Juanpere
*Regidora de Participació,
Bon Govern i Serveis Generals*

Als Centres Cívics de Reus hi passaran moltes coses en els propers mesos. En aquest programa hi trobareu 184 propostes: cursos i tallers de tots els àmbits i activitats d'accés lliure per a famílies, per conèixer millor la ciutat o per viure d'una forma més plena. També hi veureu les 74 entitats que acullen els 6 centres cívics i els 46 serveis municipals que s'hi ofereixen.

Cada centre cívic és un pol d'activitat que dinamitza l'entorn on està ubicat i serveix de porta d'entrada per descobrir-lo. El bloc que hem denominat «Tocats pel vent!» aplega aquestes caminades, xerrades i visites guiades de descoberta.

Trieu, remeneu, pregunteu, tasteu i, sobretot, feu-vos vostres les propostes d'uns equipaments que amb més de trenta anys de trajectòria continuen fidels a la voluntat de ser espais de referència de la participació ciutadana.

centres
CÍVICS
de Reus



Centres Cívics de Reus

AMB TU DES DE SEMPRE

com a casa **fem un cafè?**

punt d'intercanvi de llibres

wi-fi espais de trobada

quedem al centre cívic?

llegir el diari *zona de lectura*

demana el teu espai ordinadors d'accès lliure

de 8.00 a 22.00 h



centrescivics.reus.cat
centrescivics@reus.cat



Contacta amb nosaltres
és molt fàcil!



ARTS ESCÈNIQUES I MUSICALS



INFANTIL

BATUKADA

Gaudeix tocant percussió d'una manera divertida.

DEL 17 D'OCTUBRE AL 6 DE FEBRER

Dijous • 17.30 a 18.30 h • **Mas Abelló** / **54,00 €** C. 20151624



INFANTIL

GUIARRA INFANTIL

Tocar en un context lúdic i amè promovent la creativitat i l'expressió artística.

DEL 16 D'OCTUBRE AL 5 DE FEBRER

Dimecres • 18.45 a 20.15 h • **Mas Abelló** / **81,00 €** C. 20151625

GOSPEL

Els estils i formes d'interpretar-los, himnes i cançons populars. No cal tenir cap coneixement musical.

DEL 17 D'OCTUBRE AL 6 DE FEBRER

Dijous • 19.00 a 20.30 h • **Mas Abelló** / **96,75 €** C. 20151630

GUIARRA

Aprèn les nocions bàsiques i fes exercicis per tocar les teves cançons favorites.

DEL 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dilluns • 18.45 a 20.15 h • **Mas Abelló** / **96,75 €** C. 20151631

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dimarts • 18.45 a 20.15 h • **Mas Abelló** / **96,75 €** C. 20151632

DEL 17 D'OCTUBRE AL 6 DE FEBRER

Dijous • 18.45 a 20.15 h • **Mas Abelló** / **96,75 €** C. 20151633

Dijous • 20.15 a 21.45 h • **Mas Abelló** / **96,75 €** C. 20151634

TECLAT ELECTRÒNIC

Amplia coneixements sobre les prestacions del teu teclat (ritmes, sons...).

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dimarts • 18.30 a 20.00 h • **Mas Abelló** / **96,75 €** C. 20151635



ARTS PLÀSTIQUES I MANUALS

ART I CREACIÓ

Endinsa't en el versàtil món del collage, del decoupage, pintura de figures, teules, ampolles, caixes de fusta... Descobreix la creativitat que portes dins i experimenta a través de diferents suports i tècniques d'expressió, recursos i materials.

DEL 17 D'OCTUBRE AL 6 DE FEBRER

Dijous • 17.15 a 19.15 h • **Llevant** / **87,00 €** **C. 20151637**

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dimarts • 09.00 a 11.00 h • **Migjorn** / **87,00 €** **C. 20151638**

CURS DE LETTERING

Si ets dels qui estima el paper en plena era digital aprendrem a fer cal·ligrafia de forma creativa amb traç, dibuix i decoració de lletres.

DEL 17 D'OCTUBRE AL 6 DE FEBRER

Dijous • 18.30 a 20.00 h • **Del Carme** / **65,25 €** **C. 20151639**

FIL, AGULLA I MÀQUINA DE COSIR

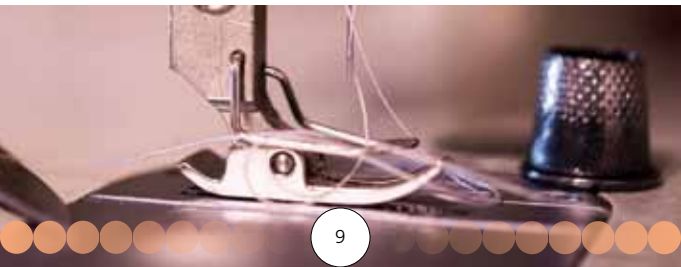
Aprèn l'art de la costura, des d'un simple botó i cremallera, passant per saber dominar la màquina fins a l'elaboració de les peces de roba més treballades.

DE L'11 D'OCTUBRE AL 14 DE FEBRER

Divendres • 17.30 a 19.30 h • **Llevant** / **87,00 €** **C. 20151640**

DEL 17 D'OCTUBRE AL 6 DE GENER

Dijous • 09.30 a 11.30 h • **Llevant** / **87,00 €** **C. 20151641**



IL·LUSTRACIÓ ARTÍSTICA

Aprendrem a expressar a través de la il·lustració, des de les bases del dibuix fins a diferents tècniques artístiques (grafit, tinta, aquarel·la, llapis colors...).

DEL 17 D'OCTUBRE AL 6 DE FEBRER

Dijous • 18.00 a 20.00 h • Migjorn / **87,00 €** C. 20151642

LLAPIS I PINZELL, DIBUIXA I PINTA

Aprofundir en el món del dibuix i la pintura tant en la vessant tècnica com en la recerca d'un llenguatge propi. Practicarem diferents tècniques com el dibuix, l'oli, el pastel i l'aquarel·la.

DEL 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dilluns • 17.00 a 19.00 h • Llevant / **87,00 €** C. 20151643

DEL 16 D'OCTUBRE AL 5 DE FEBRER

Dimecres • 16.00 a 18.30 h • Llevant / **108,75 €** C. 20151644

ONE STROKE. L'ART DE PINTAR FLORS

Aprendre aquesta tècnica decorativa per fer aplicacions amb motius florals amb pinzells plans i pintures acríliques per millorar els degradats de colors, els volums...

DEL 16 AL 30 D'OCTUBRE

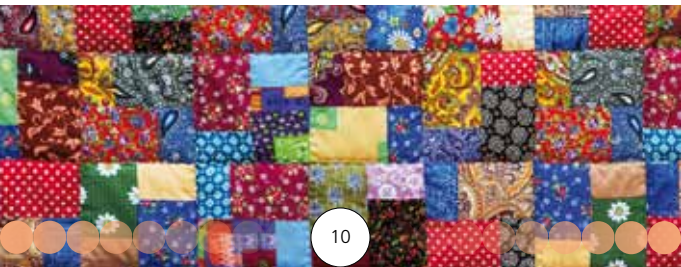
Dimecres • 18.30 a 20.30 h • Llevant / **24,00 €** C. 20151645

PATCHWORK

Aprofita tots els retalls de casa! Podem realitzar magnífics treballs!

DEL 17 D'OCTUBRE AL 6 DE FEBRER

Dijous • 10.00 a 12.00 h • Del Carme / **87,00 €** C. 20151646



PINTURA A L'OLI, PASTEL, AQUAREL·LA I ACRÍLIC

Aprofundir en el món del dibuix i la pintura tant en la vessant tècnica com en la recerca d'un llenguatge propi. Practicarem diferents tècniques com el dibuix, l'oli, el pastel i l'aquarel·la.

DEL 16 D'OCTUBRE AL 5 DE FEBRER

Dimecres • 10.00 a 12.00 h • Del Carme / 87,00 € C. 20151647

PINTURA SOBRE ROBA

Coneixerem les tècniques, els materials i les eines per decorar diferents peces de roba.

DEL 7 AL 28 DE GENER

Dimarts • 09.30 a 11.30 h • Mestral / 32,00 € C. 20151648

PUNT DE MITJA I GANXET CREATIU

Taller tant per a principiants, per començar de zero, com per a qui ja en sap i vol practicar, aprendre coses noves i compartir idees.

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dimarts • 18.00 a 20.00 h • Migjorn / 87,00 € C. 20151649

REALITZA LA TEVA MÀSCARA VENECIANA PER CARNAVAL

Realitza la teva màscara artesana i original pel carnaval

13 DE FEBRER

Dijous • 18.00 a 20.00 h • Mas Abelló / 8,00 € C. 20151650



RESTAURACIÓ DE MOBLES ANTICS

Les tècniques bàsiques per recuperar o restaurar allò que el pas del temps ha deixat en els mobles de fusta: desinfectar, decapar, netejar, reparar, envernissar o embellir.

DEL 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dilluns • 16.30 a 18.30 h • **Mestral** / 96,00 € C. 20151651

Dilluns • 19.00 a 21.00 h • **Migjorn** / 96,00 € C. 20151656

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dimarts • 19.00 a 21.00 h • **Mestral** / 96,00 € C. 20151653

DEL 17 D'OCTUBRE AL 6 DE FEBRER

Dijous • 17.00 a 19.00 h • **Mestral** / 96,00 € C. 20151654

Dijous • 19.00 a 21.00 h • **Mestral** / 96,00 € C. 20151655

SHIBORI. L'ART JAPONÈS DE TENYIR ROBA

Tècnica mil·lenària d'origen japonès per tenyir amb bloqueig, amb un amarratge, costura, pegat o brodat per aconseguir un efecte multicolor.

DEL 20 AL 27 DE NOVEMBRE

Dimecres • 18.30 a 20.30 h • **Llevant** / 16,00 € C. 20151657

URBAN SKETCHING

Surt, fixa't i plasma-ho en un sketch panoràmic. Dibuixarem in situ allò interessant del nostre voltant.

11 i 18 D'OCTUBRE

Divendres • 18.00 a 20.00 h • **Migjorn** / 16,00 € C. 20151658





BALLS I DANSES

BALL SALSA, BACHATA I MERENGUE SENSE PARELLA

Vols ballar salsa i no tens parella? Cap problema, aquest és el teu curs.

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dimarts • 19.00 a 20.00 h • Migjorn / **75,00 €** C. 20151659

DE L'11 D'OCTUBRE AL 14 DE FEBRER

Divendres • 20.00 a 21.00 h • Del Carme / **75,00 €** C. 20151661

BALLA RUMBA CATALANA

Mou-te a ritme de rumba catalana, aprendràs els passos bàsics i a portar el compàs.

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dimarts • 18.00 a 19.00 h • Migjorn / **75,00 €** C. 20151662

BALLS D'ENVELAT AVANÇAT

Perfeccionar el seu nivell per a persones amb coneixements dels diferents balls d'envelat.

DEL 17 D'OCTUBRE AL 6 DE FEBRER

Dijous • 20.00 a 21.30 h • Llevant / **90,00 €** C. 20151664



BALLS EN LÍNIA

Per a persones a qui els agradi ballar tot tipus de ball i no tinguin parella.

DE L'11 D'OCTUBRE AL 14 DE FEBRER

Divendres • 19.00 a 20.00 h • Del Carme / 75,00 € C. 20151666

SWING & LINDY HOP EN PARELLA. INICIACIÓ

Coneix i practica aquest ball que té u origen en el jazz dels s anys 20 als Estats Units i també s'adapta molt bé amb rock, fox i tots els balls que provenguin del jazz.

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dimarts • 20.00 a 21.00 h • Migjorn / 75,00 € C. 20151667

SWING & LINDY HOP EN PARELLA. INTERMEDI

En aquest curs aprendrem passos nous tant de triples com de kicks, realitzant variacions de swing out i de passos amb kicks.

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dimarts • 21.00 a 22.00 h • Migjorn / 75,00 € C. 20151668





CREIXEMENT PERSONAL

COM GESTIONAR L'ESTRÈS DEL DIA A DIA

Descobrirem els tipus d'estrès i a gestionar les eines, hàbits i estratègies per prevenir-lo i actuar adequadament.

3 I 10 DE DESEMBRE

Dimarts • 19.00 a 20.30 h • **Mestral** / 18,00 € C. 20151669

I A NOSALTRES QUI ENS CUIDA?

Aprendrem hàbits i pautes, que ens ajudin a mantenir un equilibri físic i mental per poder realitzar la cura d'altres persones, sense oblidar-nos de nosaltres mateixos.

19 I 26 DE NOVEMBRE

Dimarts • 19.00 a 20.30 h • **Mestral** / 18,00 € C. 20151670

LICORS I VERMUTS D'HERBES

Amb les herbes remeieres, espècies i fruites del nostre entorn, elaborarem licors casolans i digestius.

12 I 19 DE DESEMBRE

Dijous • 18.00 a 19.30 h • **Mestral** / 18,00 € C. 20151671



MEDITACIÓ PEL DIA A DIA

Monogràfic per a principiants. Ens introduïrem a la pràctica de la meditació, en la recerca d'un estat de concentració. Fluir en l'ara i aquí, com una manera d'augmentar el nostre benestar.

DEL 13 DE GENER AL 10 DE FEBRER

Dilluns • 19.30 a 20.30 h • **Mestral** / **30,00 €** C. 20151673

MEDITACIONS GUIADES

Aprendre a parar el flux constant de pensaments i prendre consciència del teu cos, les teves emocions i els teus pensaments.

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dimarts • 19.00 a 20.00 h • **Del Carme** / **84,00 €** C. 20151674

MILLORAR L'AUTOESTIMA

Aprendrem tècniques i estratègies per millorar el nivell de confiança que té una persona en ella mateixa i en les capacitats per afrontar amb èxit qualsevol esdeveniment, tasca o situació.

28 DE GENER I 4 DE FEBRER

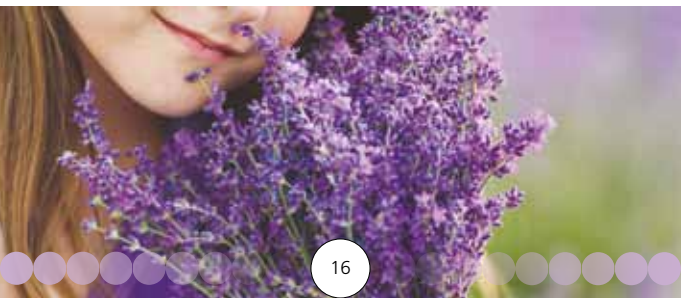
Dimarts • 19.00 a 20.30 h • **Mestral** / **18,00 €** C. 20151675

PLANTES AROMÀTIQUES I REMEIERES

Taller introductori per conèixer les plantes aromàtiques i remeieres més freqüents als nostres boscos i camps, els mètodes de recol·lecció, assecat i conservació, la seva plantació i propietats per poder-les aplicar en el dia a dia.

DEL 7 AL 21 DE NOVEMBRE

Dijous • 18.00 a 19.30 h • **Mestral** / **27,00 €** C. 20151676



PLANTES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES A LA CUINA

Amb els olis especiats de tot tipus o amb barreges d'espècies podem cuinar i realçar el gust dels aliments de manera natural.

28 DE NOVEMBRE I 5 DE DESEMBRE

Dijous • 18.00 a 19.30 h • Mestral / 18,00 € C. 20151677

PLANTES I AROMATERÀPIA

Coneixerem compostos vegetals, com els olis essencials de les plantes, per millorar la salut i estat d'ànim, mitjançant la inhalació o l'aplicació d'olis sobre la pell.

9 I 16 DE GENER

Dijous • 18.00 a 19.30 h • Mestral / 18,00 € C. 20151678

PRÀCTIQUES PER SER MÉS FELIÇ

La felicitat és un sentiment que implica una participació activa, que s'ha d'entrenar i posar en pràctica. Coneixerem pautes i estratègies que ens ajudaran a ser més feliç, cada dia.

5 I 12 DE NOVEMBRE

Dimarts • 19.00 a 20.30 h • Mestral / 18,00 € C. 20151679

TALLER DE MEMÒRIA I GIMNÀSTICA MENTAL

*Estratègies d'entrenament per estimular i activar les funcions cerebrals.
Recordar per no oblidar.*

DEL 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dilluns • 11.30 a 12.30 h • Del Carme / 84,00 € C. 20151680





FÍSQUES I ESPORTIVES

AUTOMAQUILLATGE ESPECIAL NITS I EVENTS

Aprenem noves formes i colors per a treure el màxim profit de la nostra bellesa.

DEL 5 AL 19 DE DESEMBRE

Dijous • 20.00 a 21.30 h • Migjorn / **27,00 €** C. 20151681

COSMÈTICA I SABONS NATURALS

Aprèn a elaborar i personalitzar productes cosmètics, adaptats al teu tipus de pell i a les teves necessitats específiques.

DEL 31 D'OCTUBRE AL 28 DE NOVEMBRE

Dijous • 20.00 a 21.30 h • Migjorn / **45,00 €** C. 20151682

ESTIRAMENTS I EXERCICIS DE RELAXACIÓ

Exercicis per mantenir la mobilitat i vitalitat, millorar el metabolisme, prevenir l'aparició de deformacions. Influeix sobre el sistema nerviós, muscular...

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dimarts • 10.00 a 11.30 h • Del Carme / **92,93 €** C. 20151683

Dimarts • 20.15 a 21.45 h • Ponent / **92,93 €** C. 20151684

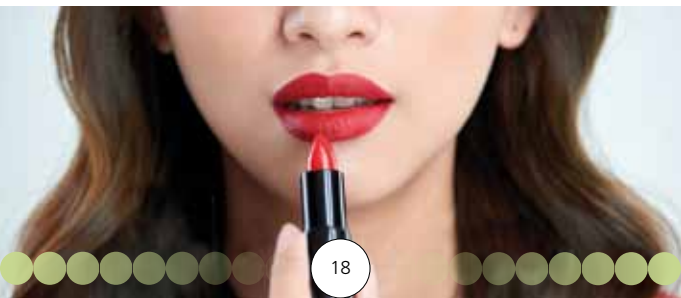
DEL 16 D'OCTUBRE AL 5 DE FEBRER

Dimecres • 09.15 a 10.45 h • Llevant / **92,93 €** C. 20151685

Dimecres • 11.00 a 12.30 h • Llevant / **92,93 €** C. 20151686

DEL 17 D'OCTUBRE AL 6 DE FEBRER

Dijous • 10.00 a 11.30 h • Del Carme / **92,93 €** C. 20151687



IOGA

Coneix el teu cos mitjançant la respiració, la relaxació i els estiraments.

DEL 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dilluns • 09.15 a 10.45 h • **Llevant** / 92,93 € C. 20151688

Dilluns • 18.00 a 19.30 h • **Migjorn** / 92,93 € C. 20151689

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dimarts • 18.30 a 20.00 h • **Ponent** / 92,93 € C. 20151690

DEL 16 D'OCTUBRE AL 5 DE FEBRER

Dimecres • 17.45 a 19.15 h • **Llevant** / 92,93 € C. 20151691

DEL 17 D'OCTUBRE AL 6 DE FEBRER

Dijous • 16.30 a 18.00 h • **Ponent** / 92,93 € C. 20151692

Dijous • 19.30 a 21.00 h • **Del Carme** / 92,93 € C. 20151693

DE L'11 D'OCTUBRE AL 14 DE FEBRER

Divendres • 09.30 a 11.00 h • **Llevant** / 92,93 € C. 20151695

IOGA AVANÇAT

Millorar la tècnica que ens condueix al perfeccionament de l'ésser humà a nivell físic, mental i espiritual.

DEL 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dilluns • 19.30 a 21.00 h • **Llevant** / 92,93 € C. 20151696

DEL 16 D'OCTUBRE AL 5 DE FEBRER

Dimecres • 19.30 a 21.00 h • **Llevant** / 92,93 € C. 20151697



IOGA PER EMBARASSADES

Indicat perquè la dona embarassada visqui un embaràs agradable i conscient.

DE L'11 D'OCTUBRE AL 14 DE FEBRER

Divendres • 18.00 a 19.30 h • Migjorn / **92,93 €** C. 20151698

IOGALATES

La fusió entre les clàssiques postures del ioga i l'efectiu mètode Pilates.

DEL 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dilluns • 16.30 a 17.30 h • Ponent / **84,00 €** C. 20151699

DEL 16 D'OCTUBRE AL 5 DE FEBRER

Dimecres • 15.15 a 16.15 h • Llevant / **84,00 €** C. 20151700

DEL 17 D'OCTUBRE AL 6 DE FEBRER

Dijous • 19.00 a 20.00 h • Llevant / **84,00 €** C. 20151701

MARXA NÒRDICA

Activitat per a totes les edats, segura, eficaç i equilibrada que ens ajuda a treballar tot el cos de forma simètrica.

DE L'11 D'OCTUBRE AL 14 DE FEBRER

Divendres • 10.00 a 11.30 h • Del Carme / **92,93 €** C. 20151702

MASSATGE RELAXANT AMB AROMATERÀPIA. INICIACIÓ

Aprèn a donar i rebre un massatge suau que faciliti un estat de benestar.

DEL 21 D'OCTUBRE A L'11 DE NOVEMBRE

Dilluns • 20.00 a 21.30 h • Ponent / **24,78 €** C. 20151703



MASSATGE RELAXANT AMB AROMATERÀPIA. AVANÇAT

Aprofundeix en l'aprenentatge de donar i rebre un massatge suau que faciliti un estat de benestar.

DEL 25 DE NOVEMBRE AL 16 DE DESEMBRE

Dilluns • 20.00 a 21.30 h • Ponent / **24,78 €** C. 20151704

PILATES

Exercicis que combinen força, resistència i flexibilitat amb control mental.

DEL 16 D'OCTUBRE AL 5 DE FEBRER

Dimecres • 18.30 a 19.30 h • Ponent / **84,00 €** C. 20151705

Dimecres • 17.00 a 18.00 h • Del Carme / **84,00 €** C. 20151706

TAITXÍ

Meditació en moviment. Consisteix en un conjunt de moviments suaus, fluids i lents.

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dimarts • 17.00 a 18.30 h • Del Carme / **92,93 €** C. 20151707

DEL 16 D'OCTUBRE AL 5 DE FEBRER

Dimecres • 09.00 a 10.30 h • Ponent / **92,93 €** C. 20151708

ZUMBA

Combina exercicis de tonificació amb passos de ball llatí. Permet tonificar, cremar calories i passar una estona divertida.

DEL 16 D'OCTUBRE AL 5 DE FEBRER

Dimecres • 18.30 a 19.30 h • Del Carme / **84,00 €** C. 20151709

DEL 17 D'OCTUBRE AL 6 DE FEBRER

Dijous • 18.30 a 19.30 h • Ponent / **84,00 €** C. 20151710





FOTOGRAFIA I CREATIVITAT DIGITAL

MACROFOTOGRAFIA DE DETALL

Profunditat de camp, objectius, tècniques bàsiques, control de la llum natural, mesura manual.

23 I 30 D'OCTUBRE

Dimecres • 19.30 a 21.30 h • Migjorn / 20,00 € **C. 20151711**

CÀMERA REFLEX DIGITAL. INICIACIÓ

Curs teòric i pràctic en què s'aprendrà a controlar tot el procés fotogràfic, des de la presa fins a l'edició digital.

DEL 14 D'OCTUBRE AL 16 DE DESEMBRE

Dilluns • 19.30 a 21.30 h • Migjorn / 68,00 € **C. 20151713**

CÀMERA REFLEX DIGITAL. AVANÇAT

Aprèn les tècniques més avançades amb la teva càmera reflex digital, a planificar les teves sessions fotogràfiques de forma eficaç, a revelar el teu arxiu digital, etc.

DEL 15 D'OCTUBRE AL 17 DE DESEMBRE

Dimarts • 19.30 a 21.30 h • Llevant / 68,00 € **C. 20151714**



EL RETRAT FAMILIAR

Tipus de llum, situacions, preparació, tècnica d'exposició, control de la llum de finestra, els nens.

13 I 20 DE NOVEMBRE

Dimecres • 19.30 a 21.30 h • **Migjorn** / 20,00 € **C. 20151715**

PINTANT LA NIT. FOTOGRAFIA NOCTURNA

Fotografia nocturna i light painting. Llarga exposició, pintant amb llum, el llenç en negre, doble exposició en diferents localitzacions urbanes per la ciutat.

DEL 4 I 11 DE DESEMBRE

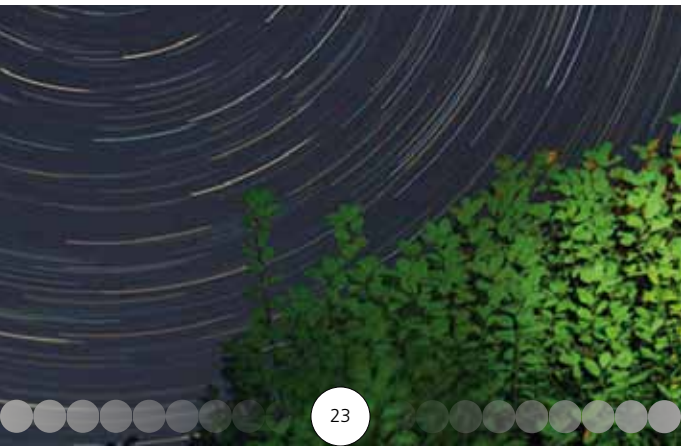
Dimecres • 19.30 a 21.30 h • **Migjorn** / 20,00 € **C. 20151716**

REVELAT AMB CÀMERA RAW: EL REVELAT DIGITAL

Aprèn a processar els teus arxius Raw, aprèn a interpretar la informació i tindre un fluxe de treball òptim.

DEL 20 DE NOVEMBRE AL 18 DE DESEMBRE

Dimecres • 19.00 a 21.00 h • **Mestral** / 50,00 € **C. 20151768**





GASTRONOMIA



PETITS CUINERS

Desenvolupar-se a la cuina descobrint sabors, olors, textures i cuinar plats fàcils.

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dimarts • 17.30 a 19.00 h • Migjorn / **81,00 €** C. 20151627

APERITIUS GOURMET NADALENCES SALUDABLES

*Vols preparar aquest Nadal un pica-pica per sorprendre els teus convidats?
T'ajudarem!*

9 DE DESEMBRE

Dilluns • 19.00 a 21.00 h • Del Carme / **14,80 €** C. 20151717

CEBICHES I TÀRTARS

*Veniu a elaborar diferents receptes de cebitxes i tàrtars i tot de trucs
perquè surtin perfectes.*

8 I 15 DE GENER

Dimecres • 20.00 a 21.30 h • Migjorn / **22,20 €** C. 20151718

CUINA AFRODISÍACA

*Màgia, ficció, realitat o fantasia, sempre s'ha relacionat el poder d'alguns aliments
en fer més satisfactòria la pràctica amatòria.*

25 DE NOVEMBRE

Dilluns • 19.00 a 21.00 h • Del Carme / **14,80 €** C. 20151719

CUINA AMB QUINOA

*Combina amb verdures i llegums i serveix d'acompanyament de plats de carn o peix,
com a guarnició o plat únic, tant en preparacions fredes com calentes.*

21 D'OCTUBRE

Dilluns • 19.00 a 21.00 h • Del Carme / **14,80 €** C. 20151720

CUINA DE MERCAT

Pels que busqueu descobrir nous plats amb productes de temporada.

DEL 28 D'OCTUBRE AL 18 DE NOVEMBRE

Dilluns • 20.00 a 21.30 h • **Del Carme** / **44,40 €** C. 20151721

CUINA HEALTHY

Intentar menjar de tot, però amb la seva justa mesura. Elaboració de plats equilibrats que contenen les quantitats justes i proporcionades de proteïna, d'hidrats de carboni i de verdures. Una molt bona opció per a un dinar saludable.

DEL 6 AL 27 DE NOVEMBRE

Dimecres • 20.00 a 21.30 h • **Migjorn** / **44,40 €** C. 20151722

CUINA MARINERA

Aprendre a cuinar els millors plats amb peix econòmic de la nostra costa.

DEL 22 DE GENER AL 5 DE FEBRER

Dimecres • 20.00 a 21.30 h • **Migjorn** / **33,30 €** C. 20151723

CUINA PER SOLTERS

Desperta la passió per l'art de cuinar. Receptes senzilles i saboroses.

DEL 17 D'OCTUBRE AL 6 DE FEBRER

Dijous • 20.00 a 21.30 h • **Migjorn** / **119,25 €** C. 20151724

CUINA SENSE GLUTEN

Descobreix quins aliments no contenen gluten i com pots elaborar nous plats senzills i sobretot saludables

DEL 18 AL 25 D'OCTUBRE

Divendres • 19.00 a 20.30 h • **Llevant** / **22,20 €** C. 20151725



CUINA VEGETARIANA I VEGANA

Aliments que t'ajudaran a depurar el teu organisme i millorar el benestar físic.

DEL 16 DE GENER AL 6 DE FEBRER

Dijous • 20.00 a 21.30 h • **Del Carme** / **44,40 €** C. 20151728

MENÚ VIATGER: LA VOLTA AL MÓN EN 5 RECEPTES

Atreveix-te amb la gastronomia d'altres països! Et proposem un viatge a través de les cuines del món!

10 DE FEBRER

Dilluns • 19.00 a 21.00 h • **Del Carme** / **14,80 €** C. 20151730

OMPLE EL REBOST. MELMELADES I CONSERVES

A l'estiu es pot tenir un excés de fruita i verdura i es pot fer malbé ràpidament. Aprendre els passos i els consells necessaris per elaborar les nostres combinacions.

DEL 16 AL 23 D'OCTUBRE

Dimecres • 18.30 a 20.00 h • **Llevant** / **22,20 €** C. 20151731

PREPAREM EL NADAL

Durant les festes, moltes vegades ens quedem sense idees per cuinar. Perquè això no passi, vine i aprendràs noves i saboroses receptes nadalenques per gaudir en família.

11 I 18 DE DESEMBRE

Dimecres • 19.30 a 21.00 h • **Migjorn** / **22,20 €** C. 20151732



RAW-FOOD. SALUDABLE, DE TEMPORADA I SENSE FOGONS

Alimentació basada en ingredients crus i de procedència vegetal. Coneix els nombrosos beneficis que comporta en la salut.

DEL 22 D'OCTUBRE AL 19 DE NOVEMBRE

Dimarts • 10.00 a 11.30 h • Llevant / 55,50 € **C. 20151733**

TAST DE VINS PER APERITIU

Descobreix els vins més adequats per un aperitiu.

28 DE NOVEMBRE

Dijous • 19.00 a 20.00 h • Mas Abelló / 11,10 € **C. 20151734**

TEMPS DE ROVELLONS, BOLETS I CASTANYES

Cuina de tardor amb els productes de temporada. Treu el màxim profit i descobreix les seves propietats culinàries.

DEL 4 A L'11 DE NOVEMBRE

Dilluns • 16.30 a 18.00 h • Llevant / 22,20 € **C. 20151735**

TORRONS ARTESANS, SENSE SUCRE I SENSE GLUTEN

Aconseguiràs saber fer creacions saludables i molt creatives, aptes per celiacs, diabètics. Torrorns tous, durs, amb llavors, amb taronja, amb cacau...

DEL 22 AL 29 DE NOVEMBRE

Divendres • 19.00 a 20.30 h • Llevant / 22,20 € **C. 20151736**





IDIOMES



ANGLÈS DIVERTIT

Classes divertides perquè els teus fills aprenguin anglès de forma dinàmica i natural (De 7 a 9 anys).

DEL 16 D'OCTUBRE AL 5 DE FEBRER

Dimecres • 17.30 a 19.00 h • Migjorn / **81,00 €** C. 20151623



LUDOTECA EN ANGLÈS

Classes divertides perquè els teus fills aprenguin anglès de forma dinàmica i natural (De 4 a 6 anys).

DEL 16 D'OCTUBRE AL 5 DE FEBRER

Dimecres • 17.30 a 19.00 h • Migjorn / **81,00 €** C. 20151626

ALEMANY INICIACIÓ

Curs d'iniciació a la llengua i a la cultura alemanya. S'impartiran uns coneixements bàsics de gramàtica, i vocabulari, adreçat a persones que no tenen cap o poques nocions de l'idioma.

DEL 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dilluns • 18.30 a 20.00 h • Llevant / **96,75 €** C. 20151737

ALEMANY BÀSIC II

Dirigit a persones amb coneixements bàsics de l'idioma, que han fet prèviament un curs de bàsic 1 i que volen seguir l'aprenentatge de l'idioma a través de situacions quotidianes.

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dimarts • 09.30 a 11.00 h • Llevant / **96,75 €** C. 20151738

ALEMANY INTERMEDI

Per aquelles persones que parlin alemany amb un bon nivell i que vulguin desenvolupar les habilitats d'expressió i comprensió orals i escrites i mantenir i millorar el seu nivell.

DEL 17 D'OCTUBRE AL 6 DE FEBRER

Dijous • 19.30 a 21.00 h • Llevant / **96,75 €** C. 20151739

ANGLÈS INICIACIÓ

Per aquelles persones que no hagin tingut contacte mai amb l'anglès i que vulguin endinsar-se i descobrir les habilitats d'expressió i comprensió orals.

DEL 17 D'OCTUBRE AL 6 DE FEBRER

Dijous • 09.30 a 11.00 h • Mestral / **96,75 €** C. 20151740

DE L'11 D'OCTUBRE AL 14 DE FEBRER

Divendres • 09.30 a 11.00 h • Del Carme / **96,75 €** C. 20151742

ANGLÈS INICIACIÓ (continuació)

DEL 17 D'OCTUBRE AL 6 DE FEBRER

Dijous • 20.00 a 21.30 h • Del Carme / **96,75 €** C. 20151741

ANGLÈS BÀSIC I

Per a aquelles persones amb nocions bàsiques d'anglès. S'estudiaran els verbs: be / have / el present simple i el passat. Vocabulari funcional i d'ús molt pràctic.

DEL 11 D'OCTUBRE AL 14 DE FEBRER

Divendres • 09.30 a 11.00 h • Del Carme / **96,75 €** C. 20151744

ANGLÈS BÀSIC I (continuació)

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dimarts • 15.30 a 17.00 h • Del Carme / **96,75 €** C. 20151743

ANGLÈS BÀSIC II

Per aquelles persones que parlin anglès amb un nivell bàsic i que vulguin desenvolupar les habilitats d'expressió i comprensió orals i escrites, mantenir i millorar el seu nivell.

DEL 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dilluns • 09.30 a 11.00 h • Mestral / **96,75 €** C. 20151745

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dimarts • 15.30 a 17.00 h • Del Carme / **96,75 €** C. 20151747

ANGLÈS BÀSIC II (continuació)

DEL 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dilluns • 20.00 a 21.30 h • Del Carme / **96,75 €** C. 20151746

ANGLÈS INTERMEDI

Per aquelles persones que parlin anglès amb un bon nivell i que vulguin desenvolupar les habilitats d'expressió i comprensió orals i escrites i mantenir i millorar el seu nivell.

DEL 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dilluns • 18.30 a 20.00 h • Del Carme / **96,75 €** C. 20151748

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dimarts • 19.30 a 21.00 h • Llevant / **96,75 €** C. 20151749

DEL 16 D'OCTUBRE AL 5 DE FEBRER

Dimecres • 11.00 a 12.30 h • Mestral / **96,75 €** C. 20151750

ANGLÈS PER CONVERSAR PRINCIPIANTS

Per aquelles persones que parlin anglès amb un nivell bàsic (Elementary) i que vulguin desenvolupar les habilitats d'expressió i comprensió orals.

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dimarts • 18.15 a 19.45 h • Del Carme / **96,75 €** C. 20151751

ANGLÈS PER CONVERSAR INTERMEDI

Curs pràctic per a persones de nivell mitjà (Pre-Intermediate/Intermediate).

Capaces de comunicar-se en aquesta llengua.

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dimarts • 18.00 a 19.30 h • Llevant / **96,75 €** C. 20151752

ANGLÈS PER CONVERSAR AVANÇAT

Adreçat a persones amb un nivell mitjà-alt (upper intermediate/advanced). Cada sessió se centrarà en un tema diferent amb la finalitat d'utilitzar lèxics i estructures diverses.

DEL 17 D'OCTUBRE AL 6 DE FEBRER

Dijous • 09.30 a 11.00 h • Del Carme / **96,75 €** C. 20151753

Dijous • 19.30 a 21.00 h • Llevant / **96,75 €** C. 20151754

ANGLÈS PER VIATJAR PRINCIPIANTS

Dirigit a persones amb nivells bàsics d'anglès que vulguin aprendre a desenvolupar-se viatjant en anglès en situacions típiques com: reservar una habitació d'hotel, comprar un bitllet, consultar horaris, anar al restaurant...

DEL 16 D'OCTUBRE AL 5 DE FEBRER

Dimecres • 19.00 a 20.30 h • Del Carme / **96,75 €** C. 20151755

ANGLÈS PER VIATJAR AVANÇAT

Dirigit a persones que s'expressen en anglès amb fluïdesa i que volen mantenir el seu nivell a través de converses, reforçar la gramàtica i seguir ampliant el vocabulari adquirit.

DEL 16 D'OCTUBRE AL 5 DE FEBRER

Dimecres • 09.30 a 11.00 h • Del Carme / **96,75 €** C. 20151756

FRANCÈS INICIACIÓ

L'objectiu del curs és l'adquisició d'un nivell de comunicació mínim en llengua francesa, orientat a l'entorn professional i a la vida quotidiana.

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dimarts • 16.00 a 17.30 h • Mestral / **96,75 €** C. 20151757

FRANCÈS BÀSIC I

Dirigit a persones amb coneixements molt bàsics de l'idioma, i que volen seguir el seu aprenentatge. Es treballarà tant la fonètica com la gramàtica, nou vocabulari, l'escolta, l'expressió oral i l'escrita.

DEL 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dilluns • 17.30 a 19.00 h • Mestral / **96,75 €** C. 20151758

ITALIÀ INICIACIÓ

Per a aquelles persones amb poc domini de l'italià. Dóna una base de frases fetes per a situacions quotidianes, amb vocabulari i gramàtica simples.

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dimarts • 20.00 a 21.30 h • Del Carme / **96,75 €** C. 20151759

ITALIÀ BÀSIC I

Dirigit a persones amb coneixements molt bàsics de l'idioma i volen seguir el seu aprenentatge a través de situacions habituals.

DEL 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dilluns • 20.00 a 21.30 h • Del Carme / **96,75 €** C. 20151760





INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES



TÈCNiques D'ESTUDI

Per treure el màxim profit a la teva formació.

DEL 17 D'OCTUBRE AL 6 DE FEBRER (de 10 a 12 anys)

Dijous • 17.30 a 19.00 h • Migjorn / **81,00 €** C. 20151628

DEL 17 D'OCTUBRE AL 6 DE FEBRER (de 13 a 14 anys)

Dijous • 17.30 a 19.00 h • Migjorn / **81,00 €** C. 20151629

A LA CARTA: RESOL ELS TEUS DUBTES INFORMÀTICS

Et defenses amb l'ordinador però encara tens dubtes que t'agradaria resoldre? Aquest curs es personalitza segons els teus interessos perquè ho puguis aplicar a casa.

DEL 16 D'OCTUBRE AL 13 DE NOVEMBRE

Dimecres • 11.15 a 12.45 h • Llevant / **39,75 €** C. 20151761

INFORMÀTICA PER A PRINCIPIANTS I

No saps com fer anar un ordinador? Si és així i vols aprendre nocions bàsiques per poder-te defensar i fer un ús funcional, aquest és el curs que s'adapta a les teves necessitats.

DEL 21 DE NOVEMBRE AL 19 DE DESEMBRE

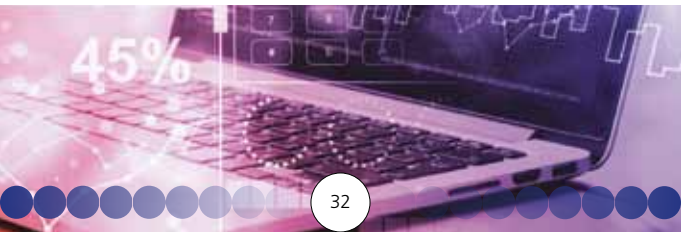
Dijous • 09.30 a 11.00 h • Mestral / **39,75 €** C. 20151762

INFORMÀTICA PER A PRINCIPIANTS II

Continuació del curs d'Informàtica per a Principiants I, o persones que ja tenen una mica de nivell.

DEL 9 DE GENER AL 6 DE FEBRER

Dijous • 09.30 a 11.00 h • Mestral / **39,75 €** C. 20151763



INICIACIÓ AL LIBRE OFFICE

Aprèn a fer servir aquest software lliure i coneix les possibilitats que t'ofereix en texts, presentacions i fulls de càlcul (writer, draw, calc).

DEL 19 DE NOVEMBRE AL 4 DE FEBRER

Dimarts • 18.00 a 19.30 h • Del Carme / **64,50 €** C. 20151764

TREU PARTIT AL TEU MÒBIL I TAULETA

Sessions pràctiques per treure'n profit i saber com pots facilitar la vida quotidiana.

DEL 17 D'OCTUBRE AL 7 DE NOVEMBRE

Dijous • 17.30 a 19.00 h • Ponent / **39,75 €** C. 20151765





ALTRES

ASTRONOMIA

Iniciació al coneixement i observació del cel.

DEL 16 D'OCTUBRE AL 5 DE FEBRER

Dimecres • 19.30 a 21.00 h • Ponent / 96,75 € C. 20151766



**OBERT SEMPRE PER A TU
DE 8.00 A 22.00 H**

Dissabtes i diumenges tardes
al Centre Cívic Migjorn
i Centre Cívic Mas Abelló



**PUNT DE
TROBADA**

Quedem?



RUTES I MÉS...

REUS OCULT

MAS S. XVIII DE L'HORT GRAN DE PAU MIRÓ

Per 5è any consecutiu, l'Associació Espais Ocults organitza el Reus Ocult. Dos dies per visitar de forma gratuïta diferents espais de la ciutat de Reus sense inscripció prèvia amb els seus voluntaris. En aquesta edició han inclòs el Centre Cívic Llevant.

5 i 6 d'octubre • 10.00 a 13.30 h i 16.00 a 19.30 h • Llevant

TAST D'INFUSIONS DE PLANTES REMEIERES

Coneix i tasta diferents varietats d'infusions i els beneficis que se'n deriven.

Dijous 24 d'octubre • 18.00 h • Mestral

VISITA I TAST DOP SIURANA

Coneixerem un edifici de l'arquitecte Pere Caselles, mostra del modernisme. Es farà una presentació del Consell regulador DOP Siurana i, seguidament, hi haurà un tast d'olis entre els assistents.

Dimarts 5 de novembre • 18.00 h

TASTET D'AUTOMASSATGE FACIAL

Vols aprendre uns exercicis que es poden convertir en hàbits per millorar la musculatura i qualitat de la pell? Descontracturar, oxigenar, tonificar i aconseguir més resultats en l'aplicació dels productes cosmètics.

Dimecres 20 de novembre • 16.30 h • Mestral



CAMINADA ZONA EXERCICIS CARRETERA CASTELLVELL

Caminada saludable amb el grup Pas a Pas del Cap Horts de Miró, tot fent exercici moderat i complementant amb exercicis d'higiene posturals i estiraments.

Trobada: Plaça Horts de Miró

Dimecres 13 de novembre • 10.15 h

TASTET DE MEDITACIÓ PER EL DIA A DIA

Tast introductori per a principiants, per apropar-nos en la recerca de la concentració, i en fluir en l'ara i aquí per augmentar el nostre benestar.

Dilluns 9 de desembre • 19.00 h • Mestral

VISITA MAS PINTAT

Antic mas restaurat i convertit en un equipament municipal de suport a les famílies.

Divendres 13 de desembre • 10.00 h • Llevant

TASTET D'ACROIOGA

Combina el ioga amb posicions acrobàtiques.

Dijous 16 de gener • 20.00 h • Llevant

TASTET DE DANSA CREATIVA VIVENCIAL

Pren consciència de les tensions acumulades i modula-les cap a una percepció de benestar. Treball de consciència corporal, moviment i creativitat transformant la rigidesa en flexibilitat, millora de concentració i autoestima.

Dilluns 20 de gener • 18.30 a 20.00 h • Del Carme

TALLER DE MAQUILLATGE ARTÍSTIC-ESCÈNIC

Tres, dos, un... s'obre el teló! Aprèn amb trucs i nocions pràctiques d'aspectes tals com els productes cosmètics o la pròpia morfologia facial per tal que brillis a l'escenari amb llum pròpia.

Dimecres 5 de febrer • 19.00 a 21.00 h • Del Carme

GRATUÏT
(*EXCEPTE)
APUNTA'T
ALS CENTRES
CÍVICS



PER NADAL, TOT S'HI VAL

PER NADAL, ÀPATS LLEUGERS

Una proposta original amb plats que no estaran carregats de proteïna animal, ni sucres, gluten, làctics... però que et permetran elaborar els tradicionals canelons, escudella, tortell de reis, galetes de nadal...

Dimarts 3 de desembre • 09.30 h • Llevant

CENTRES FLORALS NADALENCES

Fes un centre creatiu, a partir de diversos elements naturals i materials originals per tal de donar a la teva llar un toc de caliu personal en les dates nadalenques.

Dimecres 4 de desembre • 18.00 a 19.30 h • Del Carme

PER SANT ESTEVE, CANELONS

Amb molt de gust i fàcils.

Dimecres 10 de desembre • 10.00 h • Migjorn

SORPRÈN ELS TEUS CONVIDATS

Idees fàcils i pràctiques i alguna «delicatessen» que et faran quedar molt i molt bé amb els teus convidats.

Dimecres 11 de desembre • 16.30 h • Mestral

DECORA LA TEVA TAULA DE NADAL

Aconsegueix decorar la teva taula per Nadal d'una manera especial.

Dijous 12 de desembre • 18.00 h • Mas Abelló

*BICICAMP. SORTIDA EN BICICLETA AL PESSEBRE DE LA PINEDA

Ens arribarem a la platja per contemplar els pessebres de sorra. Aquesta activitat es fa en col·laboració amb l'Associació Bicicamp, en benefici a la Marató Solidària de TV3.

Diumenge 15 de desembre • 10.00 h

• Lloc de trobada Mas Iglésies

Donatiu 5 €



EN FAMÍLIA

DANSA EN LA CRIANÇA (d'1 a 7 anys)

Petits i grans compartint un mateix llenguatge, el moviment corporal.

Dijous 17 d'octubre • 17.30 h • Ponent

ESMORZARS SALUDABLES

Que fem per esmorzar? Que prenem a l'escola?

Aprenem junts a realitzar esmorzars ràpids i saludables pels nostres fills i filles.

Divendres 25 d'octubre • 18.00 h • Mas Abelló

PANELL DE PINTURA (d'1 a 3 anys)

Activitat de pintura on els més menuts desenvolupin la creativitat d'una forma diferent i original.

Dijous 14 de novembre • 18.00 h • Ponent

CASTANYADA – HALLOWEEN

Taller familiar on es realitzarà una manualitat fen referència a aquesta festa popular.

Divendres 22 de novembre • 18.00 h • Mas Abelló



FEM UN TIÓ

Vols realitzar el propi tió? Junts el farem màgic!

Dimecres 4 de desembre • 18.00 h • Mas Abelló

EL VIATGE DE LA BABABOOM (fins a 9 anys)

La proposta acosta els nens i nenes a la llengua dels signes a través dels contes i la música.

Dijous 12 de desembre • 17.30 h • Ponent

JOCS D'ESTIMULACIÓ INFANTIL (fins a 3 anys)

Diferents jocs que pretén l'estimulació sensorial, psicomotor, cognitiva,... després també els podrem fer a casa.

Dimarts 21 de gener • 17.30 h • Ponent

TALLER DE MAQUILLATGE DE FANTASIA PER CARNAVAL

Aprèn a maquillar-te d'una manera original.

Divendres 14 de febrer • 18.00 h • Mas Abelló



**Un espai lúdic i de relació
entre mares, pares i fills al voltant
de diverses activitats**



INSPIRAR, CONÈIXER I COMPARTIR

CREUS QUE UNA BONA SALUT NO EXISTEIX?

La nostra qualitat de vida, salut i felicitat està a les nostres mans. Som el que mengem, digerim i assimilem a tots els nivells. Vols saber com fer-ho?

A càrrec de Silvia Sagarra

Dijous 17 d'octubre • 19.30 h • Ponent

COMENÇA PER TU! AMOR PROPI O EGOISME?

No et deixis per a després!

A càrrec de Mònica Garcia

Dijous 14 de novembre • 19.30 h • Ponent

SEGREST EMOCIONAL, ET SONA?

Aquella vivència en què les emocions ens controlen i deixem de ser nosaltres per a passar a ser, solament, la nostra emoció.

A càrrec de Mercè Prats

Dijous 12 de desembre • 19.30 h • Ponent



**Un espai de conversa i tertúlia que
t'aportarà coneixements i recursos per
viure d'una forma més plena**



Tocats pel vent!

BATEGA EL MESTRAL **Centre Cívic Mestral**

**Conèixer el nostre entorn més proper,
les persones que hi treballen, que hi
viuen, que hi passegen. Visitarem alguns
d'aquests espais**

VISITA GUIADA ALS HORTS URBANS DEL BARRI GAUDÍ

Vine a conèixer de primera mà als protagonistes d'aquest projecte, ubicat al barri Gaudí i destinat a la gent gran, principalment, de l'àrea més pròxima.

Dimecres 30 d'octubre • 16.30 h

CONEIX EL PASSAT I EL PRESENT DEL MAS CARANDELL

Ens explicaran el passat del Mas Carandell, un edifici del municipi de Reus inclòs en l'Inventari del Patrimoni Arquitectònic de Catalunya i algunes de les activitats que es porten a terme.

Dimecres 29 de novembre • 10.00 h



Tocats pel vent!

RACONS PER DESCOBRIR Centre Cívic Llevant

El Mas de l'Hort Gran de Pau Miró era un mas de pagès envoltat d'horts i d'arbres fruiters amb una mina que el travessava per banyar els camps i que amb el pas dels anys va quedar enmig dels edificis totalment abandonat. L'any 2010 va tornar a obrir les portes però com un equipament públic, es va repensar com a Centre Cívic.

Coneixerem en cada edició un dels espais que el configuren, obrirem les portes de bat a bat i us convidem a participar de les activitats que hi hem preparat. Comencem amb l'**AULA DE CUINA I RESTAURACIÓ**.

CUINA AMB VERDURES I FRUITES DE TARDOR Carxofes, Cols, Carbasses, espinacs i castanyes

*Temps de carxofa, col, carbassa, bledes, raves, fonoll, escarola, espinac, caquis, figues, pomes, raïm, mandarines, castanyes..., verdures, hortalisses i fruites tardor. Conèixer les seves propietats i els beneficis per la nostra salut amb unes receptes que ens oferiran tons ocres, groguencs, verdosos, en definitiva, colors de tardor. **Amb la col·laboració de Mas Pintat.***

Divendres 8 de novembre • 09.30 a 11.00 h

CUINA DE CALÇOT

*Qui no ha fet mai una calçotada i que sigui del camp de Tarragona? El calçot i la salsa de romesco van associades a celebració, menjar en família, amb amics... però hi han moltes altres maneres de preparar aquest germà del porro i la ceba: en forma de truita, de crema, de sopa, pot acompanyar amanides, arrossos, se'n poden fer patés, gelats. **Amb la col·laboració de Mas Pintat.***

Dimarts 14 de gener • 17.30 a 19.00 h



Tocats pel vent!

VENTS DEL SUD Centre Cívic Migjorn

El Centre Cívic Migjorn, situat a la zona sud de la ciutat, on la gent que hi viu encara diu, *pujo cap a Reus!* Explicarem anècdotes, curiositats, costums, i coneixerem els voltants i la història dels barris i de la seva gent.

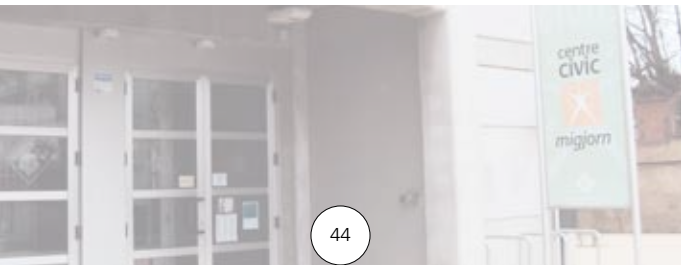
JORNADA:

«IDENTITATS ALS BARRIS DEL SUD»

- Inauguració de l'exposició «Gent del barri»
- Projecció de l'audiovisual «Barri Fortuny»
- Taula intercultural formada per veïns i veïnes del barri amb una trajectòria associativa i de referència que ens explicaran la seva experiència: des de quan hi viuen de quan van arribar, quina ha estat la seva adaptació, com han viscut el pas del temps, quins canvis han experimentat i han viscut des de la seva arribada.
- Col·loqui amb totes les persones.
- Aperitiu Internacional.

Dimecres 18 de desembre (Dia Internacional del Migrant)

• 18.00 h





Tocats pel vent!

EN CLAU DE CENTRE

Centre Cívic Del Carme

Redescobrim la història, curiositats i la vida als voltants del Centre Cívic del Carme, un barri en clau de centre.

VISITA GUIADA REFUGI DE LA PATACADA

Coneixerem la realitat de la ciutat reusenca a través d'aquest patrimoni històric de la nostra ciutat, bastit durant la Guerra Civil per protegir la població de la zona dels atacs de l'aviació franquista.

Dimecres 13 de novembre • 10.00 h

BO I DOLÇ, EN CLAU D'OBRAIDORS!

El Carme és un dels barris reusencs que aplega petits comerços de proximitat, amb una trajectòria sòlida i dedicació de varies generacions familiars.

Dos dels seus establiments centenaris ens obriran les seves portes i ens convidaran a conèixer la història dels seus orígens, curiositats, l'evolució de l'ofici d'obraidor d'abans i ara, l'elaboració artesana i especialitat dels seus productes... en una combinació de tradició i innovació al llarg dels anys.

Visita al FORN VELL

Dimecres 23 d'octubre • 18.00 h • Carrer del Vent

Visita a la CONFITERIA POY

Dimecres 27 de novembre • 16.00 h • Raval de Jesús



ESPAI JOC OBERT

Centre Cívic Ponent

Aquí hi
**juguem
tots!**



**Espai de
joc obert**



Juga amb els teus fills
en un espai acollidor i estimulant.
Descobreix, experimenta i diverteix-te a
través del joc i de les joguines.



CULTUQUÈ?

Un espai de cultura i sabers que t'endinsarà entre històries, desconegudes i apassionants, per descobrir una nova mirada del nostre passat i present.

LA HISTÒRIA TAMBÉ LA FEM LES DONES

A càrrec de Núria Díaz

"Artísticament dones"

Divendres 18 d'octubre • 20.00 a 21.30 h • **Del Carme**

A càrrec de Núria Díaz

"Prou silenci. El feminisme ve de lluny"

Divendres 25 d'octubre • 20.00 a 21.30 h • **Del Carme**

L'ART DE LA PARAULA

A càrrec de Helena Carreras

"Podem viure sense poesia?"

Divendres 8 de novembre • 20.00 a 21.30 h • **Ponent**

A càrrec de Helena Carreras

"Com neix el teatre?"

El teatre grec, romà i medieval a escena."

Divendres 15 de novembre • 20.00 a 21.30 h • **Ponent**

L'ART DE MIRAR ART

A càrrec de Marian Martínez

"Claude Monet. Un salt a l'impressionisme"

Dimarts 19 de novembre • 19.00 a 20.30 h • **Llevant**

REUS OBLIDAT

A càrrec de Raquel Ferret

"L'Olimp reusenc.

Déus i herois mítics a Reus, on són i per què"

Divendres 13 de desembre • 19.30 a 21.00 h • **Ponent**

DE QUÈ EM SONA AIXÒ QUE SONA?

A càrrec de Albert Galcerà

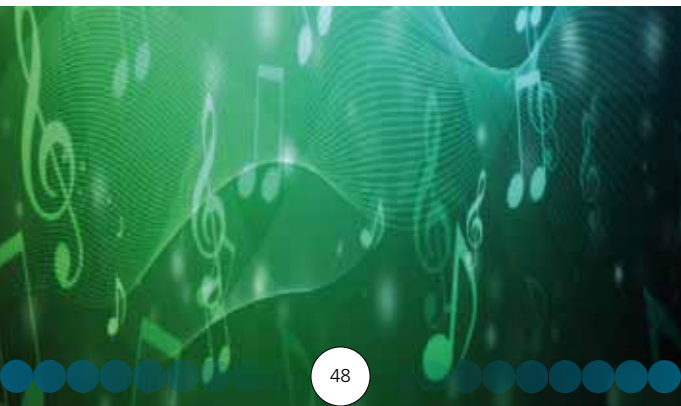
"Historietes insòlites de músiques i músics"

Divendres 10 de gener • 19.30 a 21.00 h • **Mas Abelló**

A càrrec de Albert Galcerà

"Un passeig musical pel modernisme català"

Divendres 17 de gener • 19.30 a 21.00 h • **Mas Abelló**





SERVEIS QUE HI POTS TROBAR

BENESTAR SOCIAL

Primera Acol·lida.....	Llevant i Ponent
Infància i Família	Del Carme, Llevant i Ponent
Ocupabilitat.....	Llevant, Migjorn i Ponent
Ocupabilitat / Cicle Formació Bàsica Instrumental	Llevant
Dinamització comunitària.....	Llevant, Migjorn
Pla de desenvolupament comunitari.....	Mas Abelló i Mestral
Formació per a nouvinguts.....	Llevant
Punt assessorament energètic	Llevant, Migjorn i Del Carme
Servei d'intervenció socioeducatiu	Del Carme, Llevant, Migjorn, Mestral Ponent i Mas Abelló (annex)
Estudi Assistit	Mas Abelló
Habitatge.....	Migjorn
Espai Atenció Servei de Primera Acol·lida de Catalunya	Mestral

CASALS DE LA GENT GRAN

Casals als Centres Cívics.....	Ponent, Mestral, Migjorn i Mas Abelló
--------------------------------	--

IMFE

Dispositiu d'Inserció Laboral.....	Del Carme i Ponent
Espai Activa.....	Migjorn, Del Carme i Ponent
Casa d'Oficis.....	Del Carme
Servei de Formació i qualificació (PCI, PTT)	Migjorn
Serveis laborals especialitzats en la inserció de persones beneficiàries de la renda garantida	Mestral
Ubicat.....	Llevant i Migjorn

COMISSARIA EXTERNA DE PROXIMITAT

Comissaria Externa	Ponent, Llevant, Mestral, Mas Abelló i Migjorn
--------------------------	---

SERVEIS HABITATGE

Agència de l'habitatge	Mas Abelló
------------------------------	-------------------



ENTITATS

AGRUPACIÓ D'ASSOCIACIONS DE SETMANA SANTA DE REUS
AJUDA'NS A AJUDAR
ASSOCIACIÓ AMICS DE LA GENT GRAN
AMICS DEL CAVALL
ASSOCIACIÓ AMICS DEL RELLOTGE DE REUS
ARMONIA
ASSOCIACIÓ TRASTORN BIPOLAR DE LES COMARQUES DE TARRAGONA
ASSOCIACIÓ AMICS BARRI GAUDÍ
ASSOCIACIÓ ASPERGER-TEA DEL CAMP DE TARRAGONA
ASSOCIACIÓ BICICAMP
ASSOCIACIÓ CATALANO-RUSSA DE COOPERACIÓ CIENTÍFICA I CULTURAL
ASSOCIACIÓ CORNETES I TAMBORS LA ROSA DE REUS
ASSOCIACIÓ CULTURAL RUMANA DE TARRAGONA
ASSOCIACIÓ DE DONES BLANCA ALMENDRO
ASSOCIACIÓ DE DONES DEL CAMÍ DE VALLS
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS «LA MORENETA» DEL BARRI MONTSERRAT
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS «LA UNIÓN» DEL BARRI JUROCA
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS AMICS DEL BARRI FORTUNY
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS BARRI FORTUNY
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS BARRI GAUDÍ
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS BARRI MONTSERRAT
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS "EL ROSERAR"
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS HORTS DE MIRÓ
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS MAS IGLÉSIES
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS PARCEL·LES CASES
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS "ZONA V"
ASSOCIACIÓ DIABETIS DE CATALUNYA
ASSOCIACIÓ JUVENIL IRASSHAI
ASSOCIACIÓ LLIGA REUMATOLÒGICA DE CATALUNYA
ASSOCIACIÓ LOS JÍBAROS
ASSOCIACIÓ MANGA ANIME I CULTURA NIPONA-AMAKUNI
ASSOCIACIÓ PRE-JUBILATS I JUBILATS DE TELEFÒNICA
ASSOCIACIÓ CULTURAL PONCELLA DE LA ROSA DE REUS
ASSOCIACIÓ DE PUNTAIRES REUS
ASSOCIACIÓ QUINCHOS UNIVERSITARIS DE NICARAGUA (AQUN)
ASSOCIACIÓ RADIOAFICIONATS DE REUS

Llevant
Migjorn
Del Carme
M. Abelló
Del Carme
M. Abelló
Del Carme
Mestral
Llevant
Del Carme
Migjorn
Migjorn
Migjorn
Mestral
Llevant
Migjorn
Migjorn
Migjorn
Migjorn
Mestral
Migjorn
Migjorn
Llevant
Migjorn
Migjorn
Migjorn
M. Abelló
Llevant
Mestral
M. Abelló
Ponent
Mestral
Llevant
Del Carme
Migjorn
M. Abelló



ASSOCIACIÓ REUSENCA D'ARTISTES
ASSOCIACIÓ SENEGALESOS DE REUS
ASSOCIACIÓ VEÏNS MARE MOLAS
ASSOCIACIÓ VEÏNS MAS ABELLÓ
ASSOCIACIÓ TEATRAL SCENIUM
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS L'HARMONIA DEL CARMÉ
ASSOCIACIÓ DE CERVESERS DEL BAIX CAMP
ASSOCIACIÓ VEÏNS TRES LLITS DEL BARRI DE SANTA TERESA
CENTRE DE NOVES OPORTUNITATS
CLUB ESPORTIU COSTA DAURADA
CLUB ESPORTIU UNIÓ ASTORGA
CLUB SERINUS CIUTAT DE REUS
COLLA DE LA VÍBRIA DE REUS
COLLA GEGANtera «ELS FÈNIX» DE REUS
COLLA MUSICAL «ELS TRANQUILS»
COR ACORDS DE REUS
COR CIUTAT DE REUS
CORAL VEUS DE LA TERRA
ESPLAI ADAPTAT ELS GIRASOLS
FANOC. FAMÍLIES NOMBROSES DE CATALUNYA
FEDERACIÓ D'AMPAS DE CATALUNYA - FAPAC
FRAC. FEDERACIÓ REUSENCA D'ASSOCIACIONS DE CARNAVAL
FUNDACIÓ ADECCO
FUNDACIÓ ECOM
FUNDACIÓ INTERMÈDIA
FUNDACIÓ PONT I GOL
FUNDACIÓ TUTELAR DE DISMINUÏTS PSÍQUICS
HAMMADA
HUMAM APPEAL
LLIGA CONTRA EL CÀNCER COMARQUES TARRAGONA
PARRÒQUIA SANT BERNAT CALBÓ
LA AKADEMIA REUS
PUNT DE VOLUNTARIAT REUS
REUSAMBA
REUS REFUGI
REUS RUGBI CLUB
REUSENC HANDBOL CLUB
UNIÓ BOTIGUERS DE REUS

Migjorn
Migjorn
Ponent
M. Abelló
Del Carmé
Del Carmé
Del Carmé
Del Carmé
Migjorn
Mestral
Migjorn
Migjorn
Del Carmé
Migjorn
Del Carmé
Migjorn
Del Carmé
Ponent
Migjorn
Del Carmé
M. Abelló
Del Carmé
Mestral
Mestral
M. Abelló
Migjorn
M. Abelló
Mestral
M. Abelló
Del Carmé
Migjorn
Llevant
Del Carmé
Migjorn
Llevant
Migjorn
Migjorn
Llevant

Calendari d'exposicions

	OCTUBRE 2019	NOVEMBRE 2019	DESEMBRE 2019	GENER 2020	FEBRER 2020
 Del Carme	LA LUM <i>Ana Isabel Moreno</i>	EL VERMELL <i>Grup d'aficionats de la fotografia Els vermells</i>	INSECTES (SERRA DE LA MUSSARA) <i>Josep Sendra</i>	UN PASSEIG PER REUS <i>Foto Camp Reus</i>	NB ART <i>Natàlia Berry</i>
 Llevant	UN PASSEIG PER REUS <i>Foto Camp Reus</i>	LA LUM <i>Ana Isabel Moreno</i>	EL VERMELL <i>Grup d'aficionats de la fotografia Els vermells</i>	DETALLS DE REUS: FERRO, FUSTA I PEDRA <i>Foto Camp Reus</i>	INSECTES (SERRA DE LA MUSSARA) <i>Josep Sendra</i>
 Mas Abelló	DETALLS DE REUS: FERRO, FUSTA I PEDRA <i>Foto Camp Reus</i>	NATURDANS <i>Pep Aguadé</i>	LA LUM <i>Ana Isabel Moreno</i>	EL VERMELL <i>Grup d'aficionats de la fotografia Els vermells</i>	UN PASSEIG PER REUS <i>Foto Camp Reus</i>
 Mestral	INSECTES (SERRA DE LA MUSSARA) <i>Josep Sendra</i>	UN PASSEIG PER REUS <i>Foto Camp Reus</i>	DETALLS DE REUS: FERRO, FUSTA I PEDRA <i>Foto Camp Reus</i>	LA LUM <i>Ana Isabel Moreno</i>	EL VERMELL <i>Grup d'aficionats de la fotografia Els vermells</i>
 Migjorn	EL VERMELL <i>Grup d'aficionats de la fotografia Els vermells</i>	DETALLS DE REUS: FERRO, FUSTA I PEDRA <i>Foto Camp Reus</i>	UN PASSEIG PER REUS <i>Foto Camp Reus</i>	INSECTES (SERRA DE LA MUSSARA) <i>Josep Sendra</i>	LA LUM <i>Ana Isabel Moreno</i>
 Ponent	COMENCEM <i>Centre Cívic Ponent</i>	INSECTES (SERRA DE LA MUSSARA) <i>Josep Sendra</i>	POSTALS DE NADAL <i>Usuàries Ponent</i>	NATURDANS <i>Pep Aguadé</i>	DETALLS DE REUS: FERRO, FUSTA I PEDRA <i>Foto Camp Reus</i>

Normes de matriculació

OCTUBRE 2019 - FEBRER 2020

PROCÉS DE MATRICULACIÓ

Es considera formalitzada la inscripció quan la persona interessada hagi lliurat tota la documentació requerida al centre cívic i hagi abonat el total de l'import de l'activitat.

PERÍODE D'INSCRIPCIÓ

Del **12 al 30 de setembre** de 2019.
Les matrícules romandran obertes mentre hi hagin places disponibles.

CANALS D'INSCRIPCIÓ

Per internet a:

<http://centrescivics.reus.cat>

Presencialment a les consergeries dels centres cívics en horari de:

9.00 a 13.00 h i de 16.00 a 20.00 h.

DURADA DELS CURSOS

La durada dels cursos –tret dels monogràfics- serà de **15 sessions** compreses entre l'**11 d'octubre** i el **14 de febrer**.

PAGAMENT DELS CURSOS

Els pagaments es podran fer amb targeta bancària al centre cívic o a través d'internet. Els titulars de la targeta daurada gaudiran d'un **15% de descompte**.

DEVOLUCIÓ DE QUOTES

L'organització es reserva el dret d'anul·lar i/o canviar l'activitat, i en aquest cas es retornarà l'import del curs. **Un cop s'hagi iniciat l'activitat no es retornarà l'import de la matrícula.**

Calendari curs 2019-2020

Setembre 2019

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Octubre 2019

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Novembre 2019

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Inscripcions 2019

Festius

Període lectiu

Període no lectiu

Desembre 2019

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Gener 2020

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Febrer 2020

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

Festius

Període lectiu

Període no lectiu

Centres Cívics de Reus

centrescivics.reus.cat



CENTRE CÍVIC DEL CARME

977 010 051

cc.delcarme@reus.cat

Pl. Patacada, 10



CENTRE CÍVIC MESTRAL

977 010 039

cc.mestral@reus.cat

Av. Barcelona, 6



CENTRE CÍVIC LLEVANT

977 010 026

cc.llevant@reus.cat

Pl. de l'Hort dels Canonges, 1



CENTRE CÍVIC MIGJORN

977 010 032

cc.migjorn@reus.cat

Riera de l'Escorial, 22-24



CENTRE CÍVIC MAS ABELLÓ

977 010 030

cc.masabello@reus.cat

C. Mas Carpa, 4



CENTRE CÍVIC PONENT

977 010 044

cc.ponent@reus.cat

Av. dels Països Catalans, 106



[@centrescivicsreus](https://www.facebook.com/centrescivicsreus)

Centres Cívics de Reus