

PROGRAMACIÓ
TARDOR/HIVERN
2020-2021

Centres Cívics de Reus

**MOLT +
DEL QUE
BUSQUES**



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

centres
cívics
de Reus





Carles Pellicer i Punyed
Alcalde de Reus

EN XARXA AMB LA REALITAT CIUTADANA

La xarxa de Centres Cívics us acosta un any més l'oferta d'activitats per als propers mesos, una oferta àmplia i diversa que enguany està marcada per l'excepcionalitat del moment i la necessitat de donar resposta a noves exigències: obrir portes al creixement personal i la gestió de les emocions, afermar les relacions entre les persones, conèixer més coses del nostre passat i de l'espai compartit que ens identifica i donar suport també a iniciatives solidàries.

Programes consolidats des de fa anys, nous espais compartits i propostes diverses adaptades a la realitat d'un moment complex integren una oferta que actualitza i renova el compromís dels centres cívics amb les persones, destinatàries i protagonistes principals de les activitats que us proposem.



Montserrat Flores Juanpere

*Regidora de Participació,
Bon Govern i Serveis Generals*

EN XARXA AMB LA REALITAT CIUTADANA

En aquest moment excepcional, reconstruir la confiança ciutadana i refer les relacions socials (sempre dins d'un marc de seguretat sanitària) és més necessari que mai, per tal que les persones mantinguem un bon estat de salut física i mental i la societat es mantingui activa i ben comunicada.

És dins d'aquests paràmetres que la Xarxa de Centres Cívics de Reus, compromesa amb les persones, ha preparat la programació d'aquest quadrimestre. Caminades i visites a espais de la ciutat, converses i tertúlies per estar al dia, sessions i tallers online, espais de relació en família... Són algunes de les propostes que integren aquesta programació, que al costat d'activitats i formats consolidats integra nous plantejaments per donar resposta a les necessitats ciutadanes d'aquest moment marcat per l'impacte de la pandèmia.

La programació d'activitats que us presentem se suma als esforços col·lectius per redreçar la situació actual sense que ningú en quedi al marge. Entre totes i tots ho aconseguirem.

Recordau!



DISTÀNCIA

+



MASCARETA

+



MANS

Les relacions socials formen part d'una vida saludable i els centres cívics som aliats de la vida social sana i també de la prevenció.

Els centres cívics, en el desenvolupament de les seves activitats, seguiran en tot moment, les directrius vigents de les Autoritats Sanitàries.

Recordau que és important continuar amb les mesures de prevenció bàsiques. Portar la mascareta ben posada, mantenir una distància adequada, rentar les mans sovint i durant el temps estipulat.

Som comunitat i fem salut



ONLINE

COM COMUNICAR-SE DE FORMA ONLINE

Aprèn a comunicar-te de manera efectiva amb la feina, la família o els amics a través d'internet.

DEL 9 AL 30 DE NOVEMBRE

Dilluns • 10.00 h • **Online / 21,20 €** C. 20200821

MOURE'S A LES XARXES SOCIALS ONLINE

Coneix el funcionament i usos de les diferents xarxes socials. Crear un perfil, penjar fotos i publicacions, contactar amb amics...

DEL 15 AL 29 D'OCTUBRE

Dijous • 20.00 h • **Online / 15,90 €** C. 20200823

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 oral.

DEL 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dimecres • 18.00 a 19.00 h • **Online / 64,50 €** C. 20200798

ANGLES PER CONVERSAR INICIACIÓ

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

DEL 13 D'OCTUBRE AL 9 DE FEBRER

Dissabte • 09.30 a 10.30 h • **Online / 64,50 €** C. 20200799



MARIDATGES

Coneix quins vins van bé per cadascun d'aquests maridatges, podràs descobrir la barreja dels sabors.

MARIDATGE DE VINS AMB CONSERVES ONLINE

26 DE NOVEMBRE

Dijous • 20.00 h • Online / **11,10 €** C. 20200751

MARIDATGE DE VINS AMB FORMATGES ONLINE

14 DE GENER

Dijous • 20.00 h • Online / **11,10 €** C. 20200753

MARIDATGE DE VINS AMB SUSHI ONLINE

29 D'OCTUBRE

Dijous • 20.00 h • Online / **11,10 €** C. 20200749

IOGALATES

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

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dijous • 16.00 a 17.00 h • Online / **84,00 €** C. 20200694





ARTS ESCÈNIQUES I MUSICALS



GUITARRA INFANTIL

Vols tocar la guitarra? Vine aprendre les nocions bàsiques mentre t'ho passes d'allò més bé.

DEL 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dimecres • 18.45 a 20.15 h • Mas Abelló / 81,00 €  C. 20200536

GUITARRA

Vine a gaudir mentre aprens a tocar la guitarra.

DEL 13 D'OCTUBRE AL 9 DE FEBRER

Dimarts • 18.45 a 20.15 h • Mas Abelló / 96,75 €  C. 20200530

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dijous • 18.45 a 20.15 h • Mas Abelló / 96,75 €  C. 20200531

Dijous • 20.15 a 21.45 h • Mas Abelló / 96,75 €  C. 20200532

DEL 19 D'OCTUBRE AL 15 DE FEBRER

Dilluns • 18.45 a 20.15 h • Mas Abelló / 96,75 €  C. 20200529

LLENGUATGE MUSICAL

Taller per aprendre a llegir el llenguatge musical de les teves cançons favorites.

DEL 13 D'OCTUBRE AL 9 DE FEBRER

Dimarts • 18.00 a 19.00 h • Mas Abelló / 64,50 €  C. 20200527

TALLER DE BATUKADA

Si t'agrada la percussió, aquest és el teu taller.

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dijous • 18.00 a 19.00 h • Mas Abelló / 64,50 €  C. 20200534





ARTS PLÀSTIQUES I MANUALS



DIBUIX INFANTIL

Per a nens i nenes que els agradi dibuixar i tinguin ganes d'aprendre i provar diferents tècniques pictòriques.

DEL 16 D'OCTUBRE AL 5 DE FEBRER

Divendres • 17.30 a 19.00 h • Migjorn / **81,00 €** C. 20200587

AQUAREL·LA

Una tècnica de pintura sobre paper o cartolina amb colors diluïts en aigua i aplicats amb un pinzell. Aprendre la tècnica, barrejar els components, triar bé els pinzells, el paper...

DEL 19 D'OCTUBRE AL 15 DE FEBRER

Dilluns • 17.00 a 19.00 h • Llevant / **87,00 €** C. 20200538

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 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dijous • 09.00 a 11.00 h • Migjorn / **87,00 €** C. 20200578

Dijous • 17.15 a 19.15 h • Llevant / **87,00 €** C. 20200542

COSTURA CREATIVA I PRÀCTICA

Per iniciar-te al món del fil i l'agulla, perdre la por a la màquina de cosir i poder fer alguns petits objectes de roba que deixaran anar la teva creativitat.

DEL 22 D'OCTUBRE AL 26 DE NOVENBRE

Dijous • 09.30 a 11.00 h • Llevant / **36,00 €** C. 20200544

COSTURA PER A APRENENTS: BOSSES, COIXINS I NECESSERS

Amb el fil i l'agulla podràs aprendre a tallar, cosir, embastar, prendre mides, familiaritzar-te amb la màquina de cosir per acabar fent senzilles peces de roba.

DEL 16 D'OCTUBRE AL 20 DE NOVEMBRE

Divendres • 16.30 a 18.00 h • Llevant / **36,00 €** C. 20200546

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 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dijous • 18.30 a 20.00 h • Del Carme / **65,25 €** C. 20200574

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.

DEL 16 D'OCTUBRE AL 5 DE FEBRER

Divendres • 18.00 a 20.00 h • Llevant / **87,00 €** C. 20200548

IL·LUSTRACIÓ ARTÍSTICA

Curs dinàmic i divertit d'introducció a diverses tècniques artístiques d'il·lustració. No cal saber dibuixar.

DEL 16 D'OCTUBRE AL 5 DE FEBRER

Divendres • 19.00 a 21.00 h • Migjorn / **87,00 €** C. 20200581

LLAPIS I PINZELL

Aprofundir en el món del dibuix i la pintura tant en la vessant tècnica com en la recerca d'un llenguatge propi.

DEL 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dimecres • 16.00 a 18.30 h • Llevant / **108,75 €** C. 20200557

PATCHWORK

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

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dijous • 10.00 a 12.00 h • Del Carme / 87,00 € C. 20200572

PINTANT LES EMOCIONS AMB MÚSICA

La música pot evocar colors, imatges, sensacions, formes... aprèn a expressar-ho a través del pinzell i deixa't emportar pel llenguatge dels sons i les melodies.

DEL 18 DE NOVEMBRE AL 16 DE DESEMBRE

Dimecres • 18.30 a 20.30 h • Llevant / 40,00 € C. 20200540

PINTEM UN MIRÓ?

Entendre la seva pintura com un acte de simplicitat i de llibertat. Conèixer les tècniques i els colors que utilitzava el pintor Joan Miró per fer la teva pròpia obra.

DEL 28 D'OCTUBRE A L'11 DE NOVEMBRE

Dimecres • 18.30 a 20.30 h • Llevant / 24,00 € C. 20200561

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 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dimecres • 10.00 a 12.00 h • Del Carme / 87,00 € C. 20200570

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 13 D'OCTUBRE AL 9 DE FEBRER

Dimarts • 18.00 a 20.00 h • Migjorn / 87,00 € C. 20200585



INTRODUCCIÓ AL MÓN DELS AMIGURUMIS

Introducció a la tècnica japonesa de teixir aquests petits personatges tan simpàtics.

DEL 4 DE NOVEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

Dimecres • 17.00 a 19.00 h • Mestral / 40,00 € **C. 20200567**

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 13 D'OCTUBRE AL 9 DE FEBRER

Dimarts • 19.00 a 21.00 h • Mestral / 96,00 € **C. 20200564**

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dijous • 17.00 a 19.00 h • Mestral / 96,00 € **C. 20200565**

Dijous • 19.15 a 21.15 h • Mestral / 96,00 € **C. 20200568**

DEL 19 D'OCTUBRE AL 15 DE FEBRER

Dilluns • 16.30 a 18.30 h • Mestral / 96,00 € **C. 20200563**

Dilluns • 19.00 a 21.00 h • Migjorn / 96,00 € **C. 20200579**

TALLER D'ESCRITURA I AUTOPUBLICACIÓ

Dirigit a qui vulgui introduir-se en el món de l'escriptura. Perd la por a escriure el llibre que sempre has volgut, i apren com autopublicar-ho.

DEL 19 D'OCTUBRE AL 15 DE FEBRER

Dilluns • 19.00 a 21.00 h • Migjorn / 87,00 € **C. 20200583**

TALLER DE NEEDLE FELTIES

Creació de ninotets adorables amb la tècnica de llana feltrada amb agulla.

DEL 4 AL 18 DE NOVEMBRE

Dimecres • 20.00 a 21.30 h • Del Carme / 18,00 € **C. 20200576**



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 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dimecres • 19.30 a 20.30 h • **Migjorn / 75,00 €** **C. 20200601**

DEL 16 D'OCTUBRE AL 5 DE FEBRER

Divendres • 20.00 a 21.00 h • **Del Carme / 75,00 €** **C. 20200599**

BALLS EN LÍNIA

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

DEL 13 D'OCTUBRE AL 9 DE FEBRER

Dimarts • 19.00 a 20.00 h • **Llevant / 75,00 €** **C. 20200597**

DEL 16 D'OCTUBRE AL 5 DE FEBRER

Divendres • 18.30 a 19.30 h • **Del Carme / 75,00 €** **C. 20200600**



SWING & LINDY HOP. INICIACIÓ

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

DEL 13 D'OCTUBRE AL 9 DE FEBRER

Dimarts • 19.30 a 20.30 h • Migjorn / 75,00 € **C. 20200603**

SWING & LINDY HOP. INTERMEDI

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

DEL 13 D'OCTUBRE AL 9 DE FEBRER

Dimarts • 21.00 a 22.00 h • Migjorn / 75,00 € **C. 20200604**





CREIXEMENT PERSONAL

ADAPTACIÓ A LA NOVA NORMALITAT

La crisi sanitària ha canviat molts dels nostres hàbits, formes de viure, relacionar-nos. Amb consells pràctics, que ens ajudaran a adaptar-nos a una nova realitat.

27 D'OCTUBRE I 3 DE NOVEMBRE

Dimarts • 19.00 a 20.30 h • Mestral / 18,00 € **C. 20200620**

ALGUES I SALUT

Coneix els tipus d'algues, les seves propietats i com aprofitar els seus beneficis.

5 I 12 DE NOVEMBRE

Dijous • 18.00 a 19.30 h • Mestral / 18,00 € **C. 20200612**

CULTIVAR L'AUTOESTIMA

Aprendrem tècniques i estratègies per millorar el nivell de confiança amb un mateix i aprofitar les nostres capacitats per afrontar qualsevol situació.

DEL 17 DE NOVEMBRE A L'1 DE DESEMBRE

Dimarts • 19.00 a 20.30 h • Mestral / 27,00 € **C. 20200614**



L'AIGUA DE MAR I LES SEVES PROPIETATS

*L'aigua de mar, ben utilitzada, ens ajuda a mantenir la nostra salut.
Coneix els seus usos més habituals i com aplicar-la.*

19 I 26 DE NOVEMBRE

Dijous • 18.00 a 19.30 h • **Mestral** / 18,00 € **C. 20200616**

LLAVORS I LES SEVES PROPIETATS

Coneix els tipus de llavors, les seves propietats nutricionals i com incorporar-les al teu menú diari.

3 I 10 DE DESEMBRE

Dijous • 18.00 a 19.30 h • **Mestral** / 18,00 € **C. 20200618**

MEDITACIONS GUIADES

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

DEL 13 D'OCTUBRE A L'1 DE DESEMBRE

Dimarts • 19.00 a 20.00 h • **Del Carme** / 48,00 € **C. 20200610**

TALLER DE MEMÒRIA I GIMNÀSTICA MENTAL

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

DEL 19 D'OCTUBRE AL 15 DE FEBRER

Dilluns • 11.30 a 12.30 h • **Del Carme** / 84,00 € **C. 20200608**





FÍSQUES I ESPORTIVES

AUTOMAQUILLATGE ESPECIAL NITS I FESTES

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

DEL 3 AL 17 DE DESEMBRE

Dijous • 20.00 a 21.30 h • Migjorn / 27,00 € **C. 20200671**

COSMÈTICA I SABONS NATURALS

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

DEL 29 D'OCTUBRE AL 26 DE NOVEMBRE

Dijous • 20.00 a 21.30 h • Migjorn / 45,00 € **C. 20200669**

EQUILIBRI DE COS I MENT

La perfecta combinació dels estiraments i el ioga, aprofundint amb la respiració i la relaxació.

DEL 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dimecres • 09.30 a 11.00 h • Llevant / 92,93 € **C. 20200644**

ESQUENA SANA

Aprenem una bona higiene postural i practicarem estiraments per aconseguir enfortir els músculs que rodegen a la columna i alleujar les molèsties de l'esquena i millorar la seva flexibilitat.

DEL 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dimecres • 09.15 a 10.15 h • Mestral / 84,00 € **C. 20200667**

ESTIRAMENTS I RELAXACIÓ

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

DEL 13 D'OCTUBRE AL 9 DE FEBRER

Dimarts • 20.15 a 21.45 h • **Ponent** / 92,93 € C. 20200678

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dijous • 10.00 a 11.30 h • **Del Carme** / 92,93 € C. 20200688

DEL 19 D'OCTUBRE AL 15 DE FEBRER

Dilluns • 09.30 a 11.00 h • **Llevant** / 92,93 € C. 20200646

INICIACIÓ AL QUIROMASSATGE

Com a través del massatge podem generar benestar.

DEL 2 DE NOVEMBRE AL 25 DE GENER

Dilluns • 20.00 a 21.30 h • **Ponent** / 90,00 € C. 20200682



IOGA

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

DEL 13 D'OCTUBRE AL 9 DE FEBRER

Dimarts • 09.15 a 10.45 h • **Llevant** / 92,93 € **C. 20200648**

Dimarts • 18.30 a 20.00 h • **Ponent** / 92,93 € **C. 20200679**

DEL 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dimecres • 17.00 a 18.30 h • **Llevant** / 92,93 € **C. 20200649**

Dimecres • 19.30 a 21.00 h • **Llevant** / 92,93 € **C. 20200651**

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dijous • 16.30 a 18.00 h • **Ponent** / 92,93 € **C. 20200680**

Dijous • 19.30 a 21.00 h • **Del Carme** / 92,93 € **C. 20200691**

DEL 16 D'OCTUBRE AL 5 DE FEBRER

Divendres • 09.30 a 11.00 h • **Llevant** / 92,93 € **C. 20200650**

DEL 19 D'OCTUBRE AL 15 DE FEBRER

Dilluns • 18.00 a 19.30 h • **Migjorn** / 92,93 € **C. 20200672**

IOGA PER A EMBARASSADES

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

DEL 16 D'OCTUBRE AL 5 DE FEBRER

Divendres • 18.00 a 19.30 h • **Migjorn** / 92,93 € **C. 20200674**



IOGALATES

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

DEL 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dimecres • 15.15 a 16.15 h • **Llevant** / 84,00 € C. 20200653

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dijous • 19.00 a 20.00 h • **Llevant** / 84,00 € C. 20200654

MARXA NÒRDICA

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

DEL 16 D'OCTUBRE AL 5 DE FEBRER

Divendres • 10.00 a 11.30 h • **Del Carme** / 92,93 € C. 20200690

PILATES

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

DEL 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dimecres • 18.30 a 19.30 h • **Ponent** / 84,00 € C. 20200683

Dimecres • 17.00 a 18.00 h • **Del Carme** / 84,00 € C. 20200695

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dijous • 16.00 a 17.00 h • **Mas Abelló** / 84,00 € C. 20200675

DEL 19 D'OCTUBRE AL 15 DE FEBRER

Dilluns • 19.00 a 20.00 h • **Llevant** / 84,00 € C. 20200656



PILATES EN FAMÍLIA

Vine amb el teu fill@ a practicar Pilates

DEL 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dimecres • 18.00 a 19.00 h • **Mas Abelló** / **84,00 €** C. 20200677

TAITXÍ

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

DEL 13 D'OCTUBRE AL 9 DE FEBRER

Dimarts • 17.00 a 18.30 h • **Del Carme** / **92,93 €** C. 20200692

DEL 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dimecres • 09.00 a 10.30 h • **Ponent** / **92,93 €** C. 20200685

ZUMBA

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

DEL 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dimecres • 18.30 a 19.30 h • **Del Carme** / **84,00 €** C. 20200693

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dijous • 18.30 a 19.30 h • **Ponent** / **84,00 €** C. 20200687

ZUMBA FITNESS

Activitat que combina el ball amb l'exercici físic, gaudeix de la música, a la vegada que realitzes treball aeròbic, augmenta l'autoestima i la teva energia diària.

DEL 13 D'OCTUBRE AL 9 DE FEBRER

Dimarts • 18.30 a 19.30 h • **Migjorn** / **84,00 €** C. 20200606





FOTOGRAFIA I CREATIVITAT DIGITAL

CÀMERA REFLEX DIGITAL. INICIACIÓ

Teòric i pràctic en què s'aprendrà a controlar tot el procés fotogràfic.

DEL 13 D'OCTUBRE AL 22 DE DESEMBRE

Dimarts • 19.30 a 21.30 h • **Llevant** / 68,00 € **C. 20200699**

DEL 19 D'OCTUBRE A L'11 DE GENER

Dilluns • 19.30 a 21.30 h • **Migjorn** / 68,00 € **C. 20200702**

EL RETRAT FAMILIAR

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

21 I 28 D'OCTUBRE

Dimecres • 19.30 a 21.30 h • **Migjorn** / 20,00 € **C. 20200704**

MILLORA LES FOTOS DEL TEU INSTAGRAM

Fotografia per a dispositius mòbils. Treu el màxim del teu smartphone, trucs, secrets i millora les fotografies de les teves xarxes socials.

DEL 4 AL 18 DE NOVEMBRE

Dimecres • 20.00 a 21.30 h • **Migjorn** / 22,50 € **C. 20200705**

DEL 2 AL 16 DE DESEMBRE

Dimecres • 20.00 a 21.30 h • **Llevant** / 22,50 € **C. 20200701**

DEL 20 DE GENER AL 3 DE FEBRER

Dimecres • 20.00 a 21.30 h • **Mestral** / 22,50 € **C. 20200706**



GASTRONOMIA



PETITS CUINERS

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

DEL 13 D'OCTUBRE AL 9 DE FEBRER

Dimarts • 17.30 a 19.00 h • **Migjorn** / **81,00 €** **C. 20200722**

AMANIDES CREATIVES

Amb imaginació i combinant diferents ingredients, elaborarem plats amb aromes, gustos i sabors que ens faran gaudir amb tots els sentits.

10 I 17 DE NOVEMBRE

Dimarts • 09.15 a 11.15 h • **Mestral** / **29,60 €** **C. 20200718**

APERITIUS GOURMET NADALENCES SALUDABLES

Llueix d'aperitius aquest Nadal amb l'elaboració de petits entrants selectes.

21 DE DESEMBRE

Dilluns • 18.00 a 21.00 h • **Del Carme** / **22,20 €** **C. 20200747**

CARPACCIOS

Amb diferents tècniques i productes, elaborarem plats originals i refrescants.

23 I 30 DE NOVEMBRE

Dilluns • 19.00 a 21.00 h • **Mestral** / **29,60 €** **C. 20200720**

CEBITXES I TÀRTARS

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

13 I 20 DE GENER

Dimecres • 19.30 a 21.30 h • **Migjorn** / **29,60 €** **C. 20200732**

CÒCTELS VITAMÍNICS CONTRA LES INCLEMÈNCIES DEL FRED

Per aquelles persones que vulguin conèixer beuratges carregats de vitamines que preparen el nostre cos per fer front al fred.

9 DE NOVEMBRE

Dilluns • 18.00 a 21.00 h • **Del Carme** / **22,20 €** **C. 20200738**

CUINA AMB ESPÈCIES I HERBES

Aprèn a utilitzar les espècies i herbes aromàtiques per transformar amb condiments i donar un toc diferent als teus plats de sempre.

18 DE GENER

Dilluns • 18.00 a 21.00 h • **Del Carme** / 22,20 € **C. 20200745**

CUINA DE CARMANYOLA

Tot un ventall de propostes de plats saludables que et podràs emportar a la feina, d'excursió, de pic-nic per fer un bon àpat. Des de les típiques amanides, els arrebossats, a les receptes més originals.

6 DE NOVEMBRE

Divendres • 18.00 a 21.00 h • **Llevant** / 22,20 € **C. 20200708**

CUINA DE FRUITS SECS

Són múltiples els beneficis del consum dels fruits secs pel nostre organisme. Fes un pas més enllà de l'snack i incorpora'ls com a part dels ingredients principals als teus àpats a partir de les receptes que t'oferim.

DEL 16 AL 23 DE NOVEMBRE

Dilluns • 19.00 a 21.00 h • **Del Carme** / 29,60 € **C. 20200743**

CUINA DE MERCAT

T'agrada anar a comprar al mercat? Aquest taller proporciona receptes i coneixements sobre els productes frescos i de temporada que trobem al mercat.

DEL 19 D'OCTUBRE AL 2 DE NOVEMBRE

Dilluns • 19.00 a 21.00 h • **DEL CARMÉ** / 44,40 € **C. 20200736**

CUINA ÍNDIA

La cuina hindú és una de les més saboroses del món i sorgeix com a resultat de la diversitat de cultures que l'han enriquit al llarg del temps, íntimament relacionada amb el gran ús d'espècies, gran varietat de verdures, llegums i arròs basmati.

DEL 4 AL 18 DE NOVEMBRE

Dimecres • 19.30 a 21.30 h • **Migjorn** / 44,40 € **C. 20200726**



CUINA ITALIANA

Et proposem un taller on no poden faltar risottos, tiramisú, pizzes casolanes, focaccias... i més receptes típiques que combinen productes senzills, frescos i de qualitat.

DEL 27 DE GENER AL 10 DE FEBRER

Dimecres • 19.30 a 21.30 h • Migjorn / 44,40 € **C. 20200734**

CUINA MARINERA

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

DEL 14 AL 28 D'OCTUBRE

Dimecres • 19.30 a 21.30 h • Migjorn / 44,40 € **C. 20200724**

CUINA PER SOLTERS

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

DEL 13 D'OCTUBRE AL 9 DE FEBRER

Dimarts • 20.00 a 21.30 h • Migjorn / 119,25 € **C. 20200730**

CUINA VEGANA

Descobreix els aliments que t'ajudaran a depurar el teu organisme i elabora receptes delicioses que t'ajudaran a tenir un millor benestar físic.

DEL 14 AL 28 D'OCTUBRE

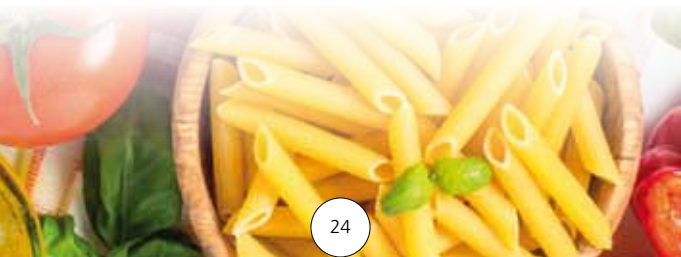
Dimecres • 09.30 a 11.30 h • Llevant / 44,40 € **C. 20200710**

DOLÇOS DE TARDOR. PANELLETS, MONIATOS...

Temps de panellets i pastissos amb receptes elaborades amb els fruits de la tardor: figues, ametlles, moniatos, castanyes. Nous...

23 D'OCTUBRE

Divendres • 18.00 a 21.00 h • Llevant / 22,20 € **C. 20200712**



DOLÇOS I LLEPOLIES «SENSE PENITÈNCIA»

Ets llaminer? A ningú li amarga un dolç... o no ho hauria de fer, però per si encara et resisteixes, aprendràs a crear la versió més saludable de dolços convencionals i potser d'altres que no ho són tant i, sobretot assaborir-los sense remordiments!

DEL 30 DE NOVEMBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dilluns • 19.00 a 21.00 h • **Del Carme / 29,60 €** C. 20200740

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.

9 I 16 DE DESEMBRE

Dimecres • 19.30 a 21.30 h • **Migjorn / 29,60 €** C. 20200728

QUÈ PUC MENJAR? INTOLERÀNCIES ALIMENTÀRIES

Intoleràncies i al·lèrgies cada cop són més freqüents en la població. Cal conèixer-les per evitar o afavorir els aliments que ens poden millorar la nostra qualitat de vida. Consells i receptes culinàries perquè l'alimentació sigui un plaer.

12 I 19 DE NOVEMBRE

Dijous • 19.00 a 21.00 h • **Llevant / 29,60 €** C. 20200714

XOCOLATA, A QUI NO LI AGRADA?

Present en molts dels nostres postres, en la rebosteria, a les picades per amorosir plats salats... un imprescindible de la nostra cuina per poder-ne gaudir en qualsevol moment del dia. Aprèn les seves propietats i tasta les millors receptes.

27 DE NOVEMBRE

Divendres • 18.00 a 21.00 h • **Llevant / 22,20 €** C. 20200716





IDIOMES



ANGLÈS DIVERTIT

*Reforça els teus coneixements d'anglès d'una manera fàcil i divertida.
Infants de 7 a 9 anys.*

DEL 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dimecres • 17.30 a 18.30 h • Migjorn / **54,00 €** C. 20200782



APRÈN ANGLÈS CANTANT

Si t'agrada cantar, aquesta és la manera d'aprendre l'anglès.

DEL 13 D'OCTUBRE AL 9 DE FEBRER

Dimarts • 18.00 a 19.00 h • Mas Abelló / **54,00 €** C. 20200801



LUDOTECA EN ANGLÈS

*Apropa ell/la nen/a al coneixement de la llengua anglesa d'una manera fàcil i divertida:
a través dels jocs, dels contes, llegendes i d'altres històries. Infants de 4 a 6 anys.*

DEL 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dimecres • 17.30 a 18.30 h • Migjorn / **54,00 €** C. 20200784

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 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dijous • 18.00 a 19.30 h • Llevant / **96,75 €** C. 20200757

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 13 D'OCTUBRE AL 9 DE FEBRER

Dimarts • 09.30 a 11.00 h • Llevant / **96,75 €** C. 20200759

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 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dijous • 19.30 a 21.00 h • Llevant / **96,75 €** C. 20200761

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 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dimecres • 09.30 a 11.00 h • Llevant / **96,75 €** C. 20200763

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dijous • 09.30 a 11.00 h • Mestral / **96,75 €** C. 20200768

DEL 16 D'OCTUBRE AL 5 DE FEBRER

Divendres • 09.30 a 11.00 h • Del Carme / **96,75 €** C. 20200785

ANGLÈS INICIACIÓ (continuació)

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dijous • 20.00 a 21.30 h • Del Carme / **96,75 €** C. 20200786

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 16 D'OCTUBRE AL 5 DE FEBRER

Divendres • 09.30 a 11.00 h • Del Carme / **96,75 €** C. 20200789

ANGLÈS BÀSIC I (continuació)

DEL 13 D'OCTUBRE AL 9 DE FEBRER

Dimarts • 15.30 a 17.00 h • Del Carme / **96,75 €** C. 20200788

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 13 D'OCTUBRE AL 9 DE FEBRER

Dimarts • 15.30 a 17.00 h • Del Carme / **96,75 €** C. 20200824

DEL 19 D'OCTUBRE AL 15 DE FEBRER

Dilluns • 09.30 a 11.00 h • Mestral / **96,75 €** C. 20200770

ANGLÈS BÀSIC II (continuació)

DEL 19 D'OCTUBRE AL 15 DE FEBRER

Dilluns • 20.00 a 21.30 h • Del Carme / 96,75 € C. 20200790

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

Dimecres • 11.00 a 12.30 h • Mestral / 96,75 € C. 20200772

DEL 19 D'OCTUBRE AL 15 DE FEBRER

Dilluns • 18.00 a 19.30 h • Del Carme / 96,75 € C. 20200825

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 13 D'OCTUBRE AL 9 DE FEBRER

Dimarts • 18.15 a 19.45 h • Del Carme / 96,75 € C. 20200792

ANGLÈS PER CONVERSAR INTERMEDI

*Curs pràctic per a persones de nivell mitjà (Pre-Intermediat/Intermediate).
Capaces de comunicar-se en aquesta llengua.*

DEL 13 D'OCTUBRE AL 9 DE FEBRER

Dimarts • 18.00 a 19.30 h • Llevant / 96,75 € C. 20200765

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 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dijous • 09.30 a 11.00 h • Del Carme / 96,75 € C. 20200793

Dijous • 19.30 a 21.00 h • Mestral / 96,75 € C. 20200778

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 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dimecres • 19.00 a 20.30 h • Del Carme / **96,75 €** C. 20200795

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 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dimecres • 09.30 a 11.00 h • Del Carme / **96,75 €** C. 20200797

ÀRAB INICIACIÓ

Utilitzar les habilitats lingüístiques bàsiques per fer ús de les expressions quotidianes i familiars de la llengua amb frases molt senzilles per tal de satisfer necessitats més bàsiques de la vida quotidiana. Utilitzar les experiències i coneixements previs, tant lingüístics com socioculturals, com a base per construir l'aprenentatge de la nova llengua. Aprofitar totes les ocasions possibles d'exposició i interacció amb la nova llengua.

DEL 15 D'OCTUBRE AL 4 DE FEBRER

Dijous • 19.30 a 21.00 h • Migjorn / **96,75 €** C. 20200780

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 13 D'OCTUBRE AL 9 DE FEBRER

Dimarts • 16.00 a 17.30 h • Mestral / **96,75 €** C. 20200774

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'escripta.

DEL 19 D'OCTUBRE AL 15 DE FEBRER

Dilluns • 17.30 a 19.00 h • Mestral / **96,75 €** C. 20200776

JAPONÈS INICIACIÓ

L'adquisició d'un nivell de comunicació mínim de japonès, orientat a l'entorn professional i a la vida quotidiana.

DEL 19 D'OCTUBRE AL 15 DE FEBRER

Dilluns • 20.00 a 21.30 h • Llevant / **96,75 €** C. 20200767



INFORMÀTICA I NOVES TECNOLOGIES

COM COMUNICAR-SE DE FORMA ONLINE

Aprèn a comunicar-te de manera efectiva amb la feina, la família o els amics a través d'internet.

21 I 28 D'OCTUBRE

Dimecres • 10.30 a 12.00 h • **Llevant** / **15,90 €** C. 20200803

13 I 20 DE GENER

Dijous • 09.30 a 11.00 h • **Mestral** / **15,90 €** C. 20200810

COM EMMAGATZEMAR I ENVIAR DADES

Twitter, Facebook, Instagram, GooglePlus... coneix les xarxes socials i descobreix quina és la que més s'ajusta als teus interessos i activitats.

DEL 12 AL 26 DE GENER

Dimarts • 18.00 a 19.30 h • **Del Carme** / **23,85 €** C. 20200820

DEL MÒBIL A L'ORDINADOR.

FES EL TEU ÀLBUM FOTOGRÀFIC I COMPOSICIONS

Com importar les fotos del mòbil a l'ordinador, crear un arxiu, seleccionar les millors fotos, millorar-les i editar un àlbum amb la seva presentació.

DEL 4 DE NOVEMBRE AL 2 DE DESEMBRE

Dimecres • 10.30 a 12.00 h • **Llevant** / **39,75 €** C. 20200805

INFORMÀTICA PER A PRINCIPIANTS 1

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 15 D'OCTUBRE AL 12 DE NOVEMBRE

Dijous • 09.30 a 11.00 h • **Mestral** / **39,75 €** C. 20200807

INFORMÀTICA PER A PRINCIPIANTS 2

Continuació del curs d'Informàtica per a Principiants 1, o persones que ja tenen una mica de nivell.

DEL 19 DE NOVEMBRE AL 17 DE DESEMBRE

Dijous • 09.30 a 11.00 h • Mestral / **39,75 €** C. 20200809

RESOL ELS TEUS PROBLEMES INFORMÀTICS A LA CARTA

Aquest taller personalitza els teus dubtes perquè ho puguis aplicar a casa.

DEL 13 D'OCTUBRE AL 10 DE NOVEMBRE

Dimarts • 10.00 a 11.30 h • Mas Abelló / **39,75 €** C. 20200814

TEMPS LLIURE ONLINE

En aquest curs aprendrem com trobar els nostres hobbies i activitats que ens agraden online. Ja sigui receptes de cuina, ganxet, manualitats, jardineria o activitats esportives, en aquest curset aprendrem a trobar allò que més t'agrada i practicar-ho des de casa a través d'internet.

27 DE GENER I 3 DE FEBRER

Dijous • 09.30 a 11.00 h • Mestral / **15,90 €** C. 20200812

TREU PARTIT AL TEU MÒBIL I TAULETA

Sessions pràctiques per aprofitar aquestes eines tecnològiques en la nostra vida quotidiana.

DEL 5 AL 26 DE NOVEMBRE

Dijous • 17.30 a 19.00 h • Ponent / **31,80 €** C. 20200816

XARXES SOCIALS: SEGURETAT I NETIQUETTE

T'agrada fer i compartir les teves fotografies amb la família i amics? Saps com emmagatzemar-les? Descobreix com comprimir arxius grans per enviar-los per e-mail i coneix diferents possibilitats per emmagatzemar documents de manera segura a Internet, entre d'altres.

DEL 17 DE NOVEMBRE A L'1 DE DESEMBRE

Dimarts • 18.00 a 19.30 h • Del Carme / **23,85 €** C. 20200818





ALTRES

ASTRONOMIA semipresencial

Iniciació a observació del cel.

DEL 19 D'OCTUBRE AL 15 DE FEBRER

Dilluns • 19.30 a 21.00 h • Ponent / **112,5 €** C. 20200835

ASTRONOMIA 2 semipresencial

Ens apropem a la tècnica i la instrumentalització. Semipresencial.

DEL 14 D'OCTUBRE AL 10 DE FEBRER

Dimecres • 19.30 a 21.00 h • Ponent / **112,5 €** C. 20200839

COMUNICACIÓ CANINA:

EVITA PROBLEMES A LA CONVIVÈNCIA

Millora la convivència a través d'una bona comunicació gos-persona.

19 DE NOVEMBRE

Dimecres • 18.30 a 20.00 h • Mas Abelló / **6,00 €** C. 20200833

EDUCACIÓ FELINA

Com millorar els comportaments no desitjats del nostre gat.

12 DE NOVEMBRE

Dimecres • 18.30 a 20.00 h • Mas Abelló / **6,00 €** C. 20200831

INICI AL CANICROS

T'agrada córrer amb el teu gos? Vine a aprendre les tècniques més adequades pels dos.

22 I 29 D'OCTUBRE

Dimecres • 18.30 a 20.00 h • Mas Abelló / **12,00 €** C. 20200829

JARDINERIA D'HIVERN AL TERRAT

Si t'agrada tenir plantes a l'hivern, coneix quines aguanten el fred.

DEL 15 D'OCTUBRE AL 12 DE NOVEMBRE

Dijous • 10.00 a 11.30 h • Mas Abelló / **30,00 €** C. 20200827

centrescivics.reus.cat
centrescivics@reus.cat



Contacta
amb nosaltres

ACTIVITAT
GRATUÏTA



APORTACIÓ
SOLIDÀRIA

Donades les circumstàncies extraordinàries que estem vivint com a conseqüència del COVID19, en aquesta nova edició de les activitats dels **Centres Cívics de Reus**, volem portar el nostre compromís d'estar al costat dels ciutadans, un pas més enllà.

A les activitats gratuïtes d'aquesta temporada es podrà realitzar una **aportació solidària** que anirà destinada a la xarxa d'Entitats per la Distribució d'Aliments de la ciutat de Reus.



RUTES I MÉS

XERRADA «COM AFRONTAR EL COVID19 D'UNA MANERA SANA»

Consells preventius i situació actual.

Punt de trobada: Centre civíc Mas Abelló
Col·labora Salut Pública

Dijous 22 d'octubre • 10.00 h

BRUIXES A REUS

Vine a una ruta on coneixeràs la història de Malet i el seu pas per aquell Reus medieval on va acusar a moltes dones de bruixeria.

Punt de trobada: C. de la Font
Col·labora Ans Educació

Dilluns 9 de novembre • 11.00 h

TALLER DE MASCARETES ORIGINALS PER NADAL

Vine a cosir la teva pròpia mascareta original.

Punt de trobada: Centre Cívíc Llevant
Dimarts 15 de desembre • 10.00 h

CAMINADA CONSCIENT

Vine a conèixer les botigues més antigues de la nostra ciutat.

Punt de trobada: Centre Cívíc Del Carme
Col·labora NATURALMENT. ESPAIS CONSCIENTS

Dimarts 19 de gener • 10.00 h

FES EL TEU GEL HIGIENITZANT

Si T'agrada fer les coses a tu, vine a aprendre a fer aquest gel.

Punt de trobada: Centre Cívíc Migjorn
Col·labora Salut Pública

Dimecres 20 de gener • 10.00 h



EN FAMÍLIA

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

LABERINT DE CAIXES (de 2 a 6 anys)

*En un laberint de caixes de cartró ens amagarem i trobarem i,
sobretot ens ho passarem bé!*

Dimarts 20 d'octubre • 18.00 h • Ponent

TALLER CASTANYADA-HALLOWEEN

Realitza la teva decoració de terror!

Divendres 23 d'octubre • 18.00 h • Mas Abelló

TALLER DE MOVIMENT LLIURE (de 9 a 18 mesos)

El moviment lliure com una forma d'acompanyament al desenvolupament motor

Dimarts 3 de novembre • 18.30 h • Ponent



TALLER DE FANG EN FAMÍLIA

Deixa lliure la teva imaginació i crea amb el fang

Divendres 6 de novembre • 18.00 h • Mas Abelló

TALLER DE DECORACIÓ DE NADAL

Fes la teva pròpia decoració, et sorprendrà!

Divendres 27 de novembre • 18.00 h • Mas Abelló

LABORATORI DE CONTES SENSORIAL *(de 0 a 2 anys)*

Espai creatiu que cerca la vivència d'experiències al voltant dels llibres.

Dimarts 1 de desembre • 18.00 h • Ponent

CUINEM FESTES SALUDABLES EN FAMÍLIA

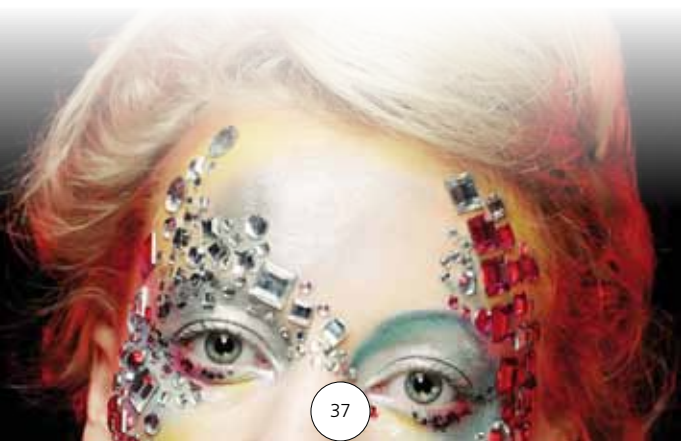
No saps per on començar? Aquí et donarem idees saludables.

Divendres 15 de gener • 18.00 h • Mas Abelló

MAQUILLATGE PER CARNAVAL ORIGINAL

Aprèn a maquillar de manera atrevida per carnaval.

Divendres 5 de febrer • 18.00 h • Mas Abelló





INSPIRAR, CONÈIXER I COMPARTIR

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

APRENDRE A ESTIMAR, MÉS ENLLÀ DELS SENTIMENTS!

Reflexions sobre l'amor des del coneixement pràctic, real i quotidià.

A càrrec de Daniel Gabarró

Dijous 29 d'octubre • 19.00 h • Ponent

EMOCIONS ATRAPADES

Por, frustració, ira... situacions emocionals que en no ser expressades produeixen un bloqueig energètic, com puc promoure la lliure circulació de l'energia per recuperar l'equilibri i el benestar?

A càrrec de Joan A. Garola

Dijous 12 de novembre • 19.30 h • Ponent

ART-TERÀPIA

Vine a tastar el potencial de la creativitat per descobrir les teves llums i les teves ombres. Un espai creatiu, afectiu i innovador per redescobrir-te i retrobar-te amb la teva essència.

A càrrec de Marina Tatar

Dijous 3 de desembre • 19.00 h • Migjorn





Tocats pel vent!

BATEGA EL MESTRAL Centre Cívic Mestral

Conèixer el nostre entorn més proper, la nostra gent, la que hi viu i la que hi assisteix amb algun tastet per relacionar-nos i retrobar-nos

«HISTÒRIES VISCUDES»

amb les associacions del Mestral

Sovint ens trobem, ens saludem i no sabem els orígens, el bagatge de la nostra vida, penes i alegries i com hem arribat on estem.

Encetem aquest espai on ens coneixerem millor entre nosaltres.

Dimecres 28 d'octubre i 25 de novembre • 16.00 h

VISITA PANORÀMICA DES DELS BLOCS BOFILL

Endinsa't dins el conjunt d'arquitectura més peculiar de la nostra ciutat.

Gaudeix d'unes vistes fantàstiques. Fotos espectaculars!

Dimarts 17 de novembre • 11.00 h

TAST D'INFUSIONS DE PLANTES REMEIERES

Coneix i tasta diferents varietats d'infusions i coneix les seves propietats.

Dijous 28 de gener • 19.00 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.

EL JARDÍ DE LES BASSES

Les antigues dues basses de la masia convertides en un jardí amb inspiracions del Japó. El seu minimalisme en els detalls, la vegetació monotemàtica amb la canya de bambú, el mobiliari discret, la gespa plantada entre les lloses de pedra que formen un quadrat al centre o els dos espais amb dues alçades que conviden al repòs i a la meditació. Tot pensat per crear una atmosfera amb tocs orientals.

Aquesta tardor hi farem dues demostracions:

CAL·LIGRAFIA JAPONESA. SHODŌ

«El camí de l'escriptura» és considerat un art i una disciplina molt difícil de perfeccionar. Prové de la cal·ligrafia xinesa i es practica de manera tradicional: amb un pinzell, un tinter on es prepara la tinta xinesa i paper d'arròs

Dimarts 20 d'octubre • 18.00 h

CERIMÒNIA DEL TE

Cerimònia japonesa del te o «El camí del te» és una activitat cultural japonesa que implica la preparació cerimonial i presentació del matxa, un te verd en pols.

L'art d'aquesta representació s'anomena temae.

Divendres 20 de novembre • 09.30 h



Tocats pel vent!

VENTS DEL SUD Centre Cívic Migjorn

Zona sud de la ciutat, mosaic de barris amb molt d'amor propi i un gran sentiment comunitari. Poblets a tocar del centre, on encara es diu: Pugem a Reus!

TALLERS OBERTS i PARTICIPATIUS

A càrrec de Rosa Casas, antropòloga especialista en gènere

MUJERES AL BORDE DE UN ATAQUE DE NERVIOS

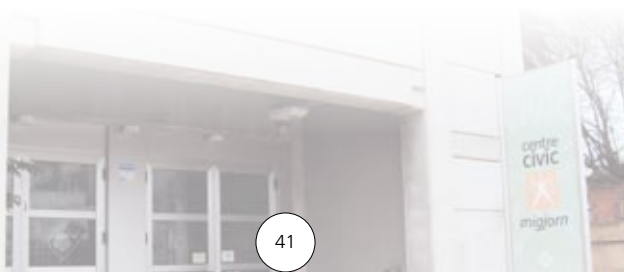
Dimecres 14 d'octubre • 10.00 h

Xerrada destinada a tots els públics, sobre les estratègies conscients o inconscients que les dones elaborem per a sobreviure a una societat masclista que no ens reconeix i ens vulneralitza.

L'AMOR ROMÀNTIC ÉS UN INVENT MASCLISTA?

Dimecres 18 de novembre • 10.00 h

Xerrada destinada a tots els públics, sobre les relacions interpersonals i els rols que assumim com a naturals i que perjudiquen el nostre estat de salut psíquica i emocional.





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.

SALAT I BO: EN CLAU D'OBRAJOR

El Carme és un dels barris reusencs que aplega petits comerços de proximitat, amb una trajectòria sòlida i dedicació de diverses generacions familiars. Continuem en clau d'obrador, en aquesta ocasió per conèixer Cal Borrull, un establiment conegut per tots els reusencs per la qualitat dels seus productes artesanals que ens han acompanyat des del 1919. Descobrirem la història dels seus orígens, les curiositats i la tradició i innovació en l'elaboració de les seves especialitats, des de la seva gesta en obrador fins a arribar al taulell del comerç de la Raval.

Visita guiada A L'OBRAJOR I COMERÇ DE CAL BORRULL
Dimecres 21 d'octubre • 10.00 h

VISITA GUIADA AL CENTRE D'AMICS DE REUS

Coneixerem un dels edificis reusencs més carregats de caràcter i història. Fou la casa natal del pintor Marià Fortuny del que se'n conserva encara sa cambra, alberga col·leccions curioses i peculiars i és seu representativa de l'activitat cultural a la nostra ciutat des de fa quaranta anys.

Dijous 5 de novembre • 18.00 h



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.***

Centres Cívics de Reus



Ets la peça clau!
Participa-hi!

www.centrescivics.reus.cat



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.

L'ART DE MIRAR ART

A càrrec de Marian Martínez

"Aquarel·la, màgia de la transparència"

Conèixer de la mà de grans pintors la subtil lluminositat de l'aquarel·la: l'art de la suposició.

Dimarts 1 de desembre • 17.30 a 19.00 h • Llevant

UN TRESOR PER DESCOBRIR: EL PATRIMONI INDUSTRIAL DE REUS

A càrrec de Joan Navais

Dimarts 24 de novembre • 19.30 h • Ponent

Centres Cívics de Reus

www.centrescivics.reus.cat

unespai
peratothom



Ajuda'ns
a millorar

Digues la teva proposta:

centrescivics.reus.cat

centrescivics@reus.cat



SERVEIS QUE HI POTS TROBAR

BENESTAR SOCIAL

Primera Acollida.....	Llevant i Ponent
Infància i Família.....	Del Carme, Llevant i Ponent
Ocupabilitat.....	Llevant i Ponent
Dinamització comunitària.....	Llevant i Migjorn
Pla de desenvolupament comunitari.....	Mas Abelló i Mestral
Formació per a nousvinguts.....	Llevant
Punt assessorament energètic.....	Llevant 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 Acollida de Catalunya.....	Mestral

CASALS DE LA GENT GRAN

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

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
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
-----------------------------	-------------------

LES ENTITATS AL TEU ABAST



Els **Centres Cívics** són el punt de trobada per a la participació ciutadana de les associacions i entitats



ENTITATS

AFAGIC	M. Abelló
AGRUPACIÓ D'ASSOCIACIONS DE SETMANA SANTA DE REUS	Llevant
AJUDA'NS A AJUDAR	Migjorn
ASSOCIACIÓ AMICS DE LA GENT GRAN	Del Carme
AMICS DEL CAVALL	M. Abelló
ASSOCIACIÓ AMICS DEL RELLOTGE DE REUS	Del Carme
ARMONIA	M. Abelló
ASSOCIACIÓ TRASTORN BIPOLAR DE LES COMARQUES DE TARRAGONA	Del Carme
ASSOCIACIÓ AMICS BARRI GAUDÍ	Mestral
ASSOCIACIÓ ASPERGER-TEA DEL CAMP DE TARRAGONA	Llevant
ASSOCIACIÓ BICICAMP	Del Carme
ASSOCIACIÓ CATALANO-RUSSA DE COOPERACIÓ CIENTÍFICA I CULTURAL	Migjorn
ASSOCIACIÓ CORNETES I TAMBORS LA ROSA DE REUS	Migjorn
ASSOCIACIÓ CULTURAL RUMANA DE TARRAGONA	Migjorn
ASSOCIACIÓ DE DONES BLANCA ALMENDRO	Mestral
ASSOCIACIÓ DE DONES DEL CAMÍ DE VALLS	Llevant
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS «LA UNIÓ» DEL BARRI JUROCA	Migjorn
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS AMICS DEL BARRI FORTUNY	Migjorn
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS BARRI FORTUNY	Migjorn
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS BARRI GAUDÍ	Mestral
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS BARRI IMMACULADA	Ponent
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS BARRI MONTSERRAT	Migjorn
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS "EL ROSERAR"	Migjorn
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS HORTS DE MIRÓ	Llevant
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS MAS IGLÉSIES	Migjorn
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS PARCEL·LES CASES	Migjorn
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS "ZONA V"	Migjorn
ASSOCIACIÓ EINAR	Migjorn
ASSOCIACIÓ FAMILIARS AMB PERSONES AMB	Llevant
DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL I DEL DESENVOLUPAMENT. TBC	Llevant
ASSOCIACIÓ JUVENIL IRASSHAI	Mestral
ASSOCIACIÓ LLIGA REUMATOLÒGICA DE CATALUNYA	M. Abelló
ASSOCIACIÓ LOS JÍBAROS	Ponent
ASSOCIACIÓ MANGA ANIME I CULTURA NIPONA-AMAKUNI	Mestral
ASSOCIACIÓ PRE-JUBILATS I JUBILATS DE TELEFÒNICA	Llevant
ASSOCIACIÓ CULTURAL PONCELLA ROSA DE REUS	Del Carme
ASSOCIACIÓ DE PUNTAIRES REUS	Migjorn
ASSOCIACIÓ QUINCHOS UNIVERSITARIS DE NICARAGUA (AQUN)	M. Abelló
ASSOCIACIÓ RADIOAFICIONATS DE REUS	Migjorn
ASSOCIACIÓ REUSENCA D'ARTISTES	Migjorn
ASSOCIACIÓ SENEGALESOS DE REUS	Migjorn



ASSOCIACIÓ VEÏNS MARE MOLAS	Ponent
ASSOCIACIÓ VEÏNS MAS ABELLÓ	M. Abelló
ASSOCIACIÓ TEATRAL SCENIUM	Del Carme
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS L'HARMONIA DEL CARMÉ	Del Carme
ASSOCIACIÓ DE CERVESERS DEL BAIX CAMP	Del Carme
ASSOCIACIÓ VEÏNS TRES LLITS DEL BARRI DE SANTA TERESA	Del Carme
ASSOCIACIÓ SUPERA'T	Del Carme
ATF TÀRRACO FOTOGRAFIA	Migjorn
CASAL MUNICIPAL DE LA GENT GRAN	Ponent
CENTRE CULTURAL CASTELLANO MANCHEGO	Ponent
CENTRE DE NOVES OPORTUNITATS	Migjorn
CLUB ESPORTIU COSTA DAURADA	Mestral
CLUB ESPORTIU UNIÓ ASTORGA	Migjorn
CLUB SERINUS CIUTAT DE REUS	Migjorn
COLLA DE LA VÍBRIA DE REUS	Del Carme
COLLA GEGANTERA «ELS FÈNIX» DE REUS	Migjorn
COLLA MUSICAL «ELS TRANQUILS»	Del Carme
COR ACORDS DE REUS	Migjorn
COR CIUTAT DE REUS	Del Carme
CORAL VEUS DE LA TERRA	Ponent
CORO ROCIERO MEZCLA DE RAICES	Ponent
ESCUADERIA BAIX CAMP	Ponent
FANOC. FAMÍLIES NOMBROSES DE CATALUNYA	Del Carme
FEDERACIÓ D'AMPAS DE CATALUNYA - FAPAC	M. Abelló
FEDERACIÓ D'ASSOCIACIONS DE VEÏNS DE REUS	Ponent
FRAC. FEDERACIÓ REUSENCA D'ASSOCIACIONS DE CARNAVAL	Del Carme
FUNDACIÓ ADECCO	Mestral
FUNDACIÓ PRIVADA ECOM	Mestral
FUNDACIÓ INTERMÈDIA	M. Abelló
FUNDACIÓ PONT I GOL	Migjorn
FUNDACIÓ TUTELAR DE DISMINUÏTS PSÍQUICS	M. Abelló
GRUP DE CATA DE VINS EL TAP	Ponent
HAMMADA	Mestral
HUMAM APPEAL	M. Abelló
LA AKADEMIA REUS	Llevant
LLIGA CONTRA EL CÀNCER COMARQUES TARRAGONA	Del Carme
MOTOAUTOMÒBIL CLUB REUS	Ponent
PARRÒQUIA SANT BERNAT CALBÓ	Migjorn
PUNT DE VOLUNTARIAT DE REUS	Del Carme
REUSAMBA	Migjorn
REUS REFUGI	Llevant
REUS RUGBI CLUB	Migjorn
REUSENC HANDBOL CLUB	Migjorn
UNIÓ BOTIGUERS DE REUS	Llevant

Calendari d'exposicions

	OCTUBRE 2020	NOVEMBRE 2020	DESEMBRE 2020	GENER 2021
 Del Carme	DETALLS DE REUS: FERRO, FUSTA I PEDRA <i>Foto Camp Reus</i>	CRÒNICA D'UN CAMÍ DE PEDRES <i>Ingrid Vilà Rodríguez</i>	UNA MIRADA AL MÓN <i>Josep Sendra</i>	PINTANT EL PRESENT <i>Som de Reus</i>
 Llevant	MITOLOGIA GREGA. EDIFICIS REUS <i>Foto Camp Reus</i>	OCELLS DE LA VALL DEL MALDANELL <i>Josep Sendra</i>	CRÒNICA D'UN CAMÍ DE PEDRES <i>Ingrid Vilà Rodríguez</i>	EL SILENCI DE LES RUNES <i>7 vermells. Grup fotogràfic</i>
 Mas Abelló	INSECTES (de la Serra de la Mussara) <i>Josep Sendra</i>	MITOLOGIA GREGA. EDIFICIS REUS <i>Foto Camp Reus</i>	EL SILENCI DE LES RUNES <i>7 vermells. Grup fotogràfic</i>	CRÒNICA D'UN CAMÍ DE PEDRES <i>Ingrid Vilà Rodríguez</i>
 Mestral	OCELLS DE LA VALL DEL MALDANELL <i>Josep Sendra</i>	EL SILENCI DE LES RUNES <i>7 vermells. Grup fotogràfic</i>	MITOLOGIA GREGA. EDIFICIS REUS <i>Foto Camp Reus</i>	FLORS SILVESTRES DEL BAIX CAMP <i>Josep Sendra</i>
 Migjorn	CRÒNICA D'UN CAMÍ DE PEDRES <i>Ingrid Vilà Rodríguez</i>	UNA MIRADA AL MÓN <i>Josep Sendra</i>	OCELLS DE LA VALL DEL MALDANELL <i>Josep Sendra</i>	MITOLOGIA GREGA. EDIFICIS REUS <i>Foto Camp Reus</i>
 Ponent	EL SILENCI DE LES RUNES <i>7 vermells. Grup fotogràfic</i>	UN PASSEIG PER REUS <i>Foto Camp Reus</i>	POSTALS DE NADAL	OCELLS DE LA VALL DEL MALDANELL <i>Josep Sendra</i>



Normes de matriculació

OCTUBRE 2020 - FEBRER 2021

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 **14 al 30 de setembre de 2020**.
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

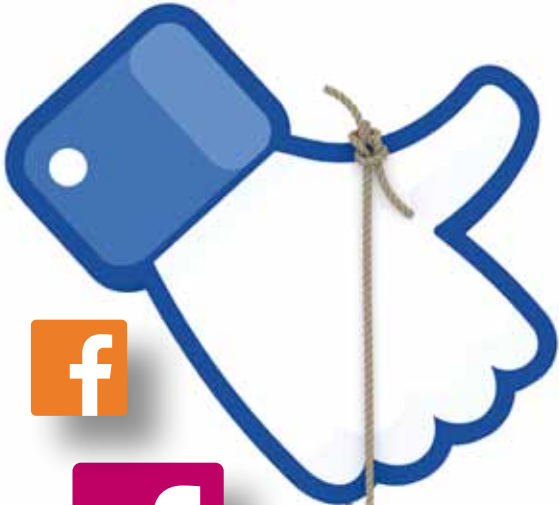
La durada dels cursos –tret dels monogràfics- serà de **15 sessions** compreses entre el **13 d'octubre** i el **15 de febrer**.

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.**





**Punt
de trobada**

Quedem?

**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**

Centres Cívics de Reus

centrescivics.reus.cat



CENTRE CÍVIC DEL CARMÉ

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