

Centres Cívics de Reus

Programació febrer-juny 2019

imaginació



AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Participació,
Ciutadania i Transparència

centres
CÍVICS
de Reus





centres
CÍVICS
de Reus



Carles Pellicer i Punyed
Alcalde de Reus

La Xarxa de Centres Cívics de la ciutat us
lacosta un cop més l'àmplia oferta d'activi-
tats que ha preparat per als propers mesos, de
febrer a juny, amb l'objectiu que les propostes
que s'integren en aquesta nova programació
us resultin interessants i suggerents. Es tracta,
com sempre, d'una invitació oberta a tothom,
infants, persones adultes i persones grans, per
implicar-se en la dinàmica d'uns equipaments
creats per obrir portes al creixement personal i
afermar les relacions entre les persones.

Amb més de trenta anys de trajectòria, la pro-
gramació d'activitats dels Centres Cívics es for-
mula des de la voluntat de mantenir la vincula-
ció de les persones que hi participen des de fa

més temps i alhora obrir portes a nous usuaris, tot donant resposta a noves inquietuds, a nous àmbits de coneixement o de lleure i a nous formats adaptats a les diferents disponibilitats horàries o altres circumstàncies personals.

Els canvis que s'han anat succeint en la programació conjunta dels centres cívics responen a aquest plantejament general, en el marc del qual cada equipament ha anat definint també la seva personalitat a partir de la seva implicació directa amb la dinàmica ciutadana del seu entorn immediat. Tot plegat és fruit d'un esforç continuat per fer dels centres cívics punts neuràlgics per a la convivència i la participació, un objectiu que des d'aquestes pàgines vull convidar-vos a continuar fent vostre.



centres
CÍVICS
de Reus



Montserrat Flores Juanpere
*Regidora de Participació,
Ciutadania i Transparència*

Comença l'any i comença una nova programació a la Xarxa de Centres Cívics de la ciutat, que us torna a proposar diferents activitats d'aprenentatge i de lleure per als mesos de febrer a maig.

Des de la Regidoria de Participació, Ciutadania i Transparència hem fet un nou esforç per donar forma a una programació àmplia i diversa que doni resposta a moltes inquietuds. L'objectiu és que els centres cívics reforcin encara més el seu paper de referència en la dinàmica ciutadana i contribueixin a reforçar la convivència, la participació i el veïnatge. En aquest sentit, a partir de l'èxit de l'any passat, es tornen a proposar diferents activitats gratuïtes pensades

per acostar tot allò que es fa als centres cívics al conjunt de la ciutadania amb propostes familiars, tastets, rutes i altres iniciatives pensades per conèixer i compartir.

Les activitats culturals, centrades especialment al voltant de la diada de Sant Jordi i algunes en coordinació amb la Xarxa de Biblioteques Municipals, marquen també la programació del mes d'abril amb activitats destacades, així com les propostes centrades en el coneixement del barri a l'entorn dels diferents centres cívics. Així mateix, es reforça la voluntat de posar a disposició dels usuaris serveis com el wifi, l'intercanvi de llibres o el lliure accés a equips informàtics.

Això, i moltes coses més, és el que us ofereixen els centres cívics per als propers mesos. Sigueu-hi, com sempre, benvingudes i benvinguts.



Amb tu des de sempre

COM A CASA

COM A CASA

UNT D'INTERCANVI DE LLIBRE
PUNT D'INTERCANVI DE LLIBRES

FEM UN CAFÈ?
FEM UN CAFÈ?

ESPAIS DE TROBADA
ESPAIS DE TROBADA

WI-FI
WI-FI

QUEDEM AL CENTRE CÍVIC?

QUEDEM AL CENTRE CÍVIC?

LLEGIR EL DIARI

LLEGIR EL DIARI

DEMANA EL TEU ESPAI

DEMANA EL TEU ESPAI

ORDINADORS D'ACCÈS LLIURE

ZONA DE LECTURA

ZONA DE LECTURA

DE 8.00

A 22.00 H

A 22.00 H

Centres Cívics de Reus



Activitats infantils

BATUKADA

Gaudeix tocant percussió d'una manera divertida.

DEL 21 DE FEBRER AL 6 DE JUNY

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

GUITARRA INFANTIL

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

DEL 20 DE FEBRER AL 12 DE JUNY

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

PETITS CUINERS

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

DEL 19 DE FEBRER AL 4 DE JUNY

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

ROBÒTICA EDUCATIVA

Vols construir el teu propi robot? Veure com funciona una impressora 3D o crear un vídeo-joc? Aprèn experimentant!

DEL 21 DE FEBRER AL 6 DE JUNY

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

IL·LUSTRACIÓ, CÒMIC I MANGA

El còmic és un llenguatge que permet expressar idees, ordenar-les en seqüències i il·lustrar-les de manera divertida. En aquest taller aprendrem a dibuixar i crear personatges i escenes, i veurem els diferents estils de còmic europeu, americà i japonès (manga).

DEL 22 DE FEBRER AL 7 DE JUNY

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





Arts escèniques i musicals

GOSPEL

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

DEL 21 DE FEBRER AL 6 DE JUNY

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

GUIARRA

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

DEL 18 DE FEBRER AL 10 DE JUNY

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

DEL 19 DE FEBRER AL 4 DE JUNY

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

DEL 21 DE FEBRER AL 6 DE JUNY

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

DEL 21 DE FEBRER AL 6 DE JUNY

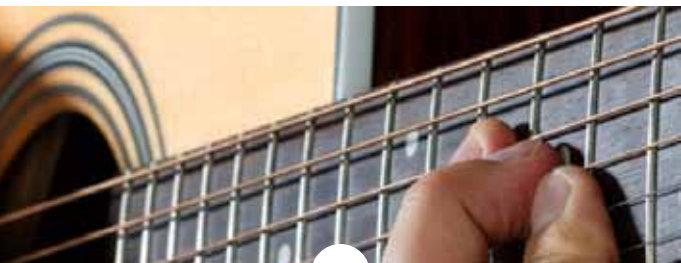
Dijous • 20.15 a 21.45 h • **Mas Abelló / 96,75 €**

TECLAT ELECTRÒNIC

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

DEL 19 DE FEBRER AL 4 DE JUNY

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





Arts plàstiques i manuals

ART I CREACIÓ

Amb creativitat podem fer pirogravat, gravat en vidre, estany, vàndal, decoració de marmolines i fustes amb pintures fredes i estampació en seda.

DEL 21 DE FEBRER AL 6 DE JUNY

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

DEL 19 DE FEBRER AL 4 DE JUNY

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

Dimarts • 15.30 a 17.30 h • **Migjorn** / **87,00 €**

DIBUIX DE MANDALES: ART I TERÀPIA

No cal saber dibuixar per poder crear els teus propis mandales. Treu tota la teva creativitat al mateix temps que gaudeixes dels seus efectes terapèutics i et coneixes més a tu mateix/a.

DEL 27 DE MAIG AL 12 DE JUNY

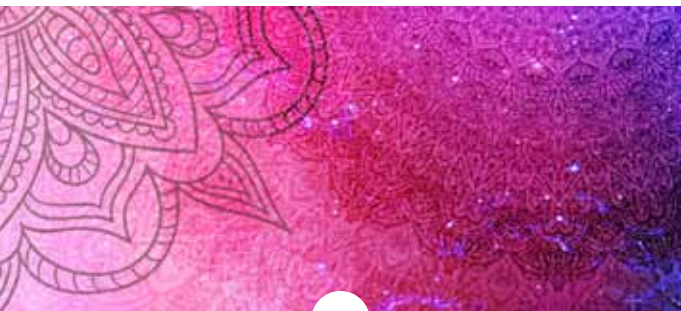
Dilluns • 18.00 a 20.00 h • **Migjorn** / **24,00 €**

FIL, AGULLA I MÀQUINA DE COSIR. INICIACIÓ

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 21 DE FEBRER AL 6 DE JUNY

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



Arts plàstiques i manuals

FIL, AGULLA I MÀQUINA DE COSIR. AVANÇAT

Perfecciona 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 22 DE FEBRER AL 7 DE JUNY

Divendres • 17.00 a 19.00 h • Llevant / 87,00 €

INTRODUCCIÓ A L'ORIGAMI

Aquest art japonès del plegament del paper, originari del Japó, desenvolupa la creativitat, les habilitats manuals, la constància, la concentració...

DEL 6 AL 27 DE MARÇ

Dimecres • 16.30 a 18.30 h • Llevant / 32,00 €

LLAPIS I PINZELL, DIBUIXA I PINTA

Dibuix i pintura des d'una vessant tècnica com en el vessant d'un llenguatge propi. Practicarem diverses tècniques com l'oli, el pastel i l'aquarel·la.

DEL 18 DE FEBRER AL 10 DE JUNY

Dilluns • 17.00 a 19.00 h • Llevant / 87,00 €

DEL 22 DE FEBRER AL 7 DE JUNY

Divendres • 10.00 a 12.30 h • Llevant / 108,75 €



Arts plàstiques i manuals

PATCHWORK

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

DEL 21 DE FEBRER AL 6 DE JUNY

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

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

Taller per aprofundir en el món del dibuix i la pintura tant en la part tècnica com en la recerca d'un llenguatge propi. Practicarem diverses tècniques com l'oli, el pastel i l'aquarel·la.

DEL 20 DE FEBRER AL 12 DE JUNY

Dimecres • 10.00 a 12.00 h • **Del Carme** / **87,00 €**

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 19 DE FEBRER AL 4 DE JUNY

Dimarts • 18.00 a 20.00 h • **Migjorn** / **87,00 €**

TALLER DIY: DECORACIÓ DE PASQUA AMB ENCANT

Ets una persona creativa i gaudeixes de les coses fetes artesanalment? Doncs no perdis l'oportunitat de crear objectes decoratius que omplin de primavera la teva llar o obsequia als teus amb un detall "handmade".

DEL 28 DE MARÇ AL 4 D'ABRIL

Dijous • 10.00 a 12.00 h • **Mestral** / **16,00 €**



Arts plàstiques i manuals

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 18 DE FEBRER AL 10 DE JUNY

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

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

DEL 19 DE FEBRER AL 4 DE JUNY

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

DEL 21 DE FEBRER AL 6 DE JUNY

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

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

TALLER CACTUS AMIGURUMI

En aquest taller ens iniciarem en la tècnica de teixir amigurumis fent un cactus molt simpàtic.

DEL 6 AL 20 DE MAIG

Dilluns • 18.00 a 20.00 h • **Migjorn** / 24,00 €

URBAN SKETCHING

Inicia't en l'Urban Sketching i descobreix els racons de la teva ciutat a través del dibuix. Aprendre's a observar el teu entorn per dibuixar-lo i iniciació a l'aquarel·la.

DE L'11 D'ABRIL AL 6 DE JUNY

Dijous • 18.00 a 20.00 h • **Migjorn** / 64,00 €





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 22 DE FEBRER AL 7 DE JUNY

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

DEL 20 DE FEBRER AL 12 DE JUNY

Dimecres • 19.00 a 20.00 h • **Migjorn** / **75,00 €**

BALLS D'ENVELAT AVANÇAT

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

DEL 21 DE FEBRER AL 6 DE JUNY

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



Balls i danses

BALLS EN LÍNIA

Ball en línia amb coreografies variades, adequat per a tot tipus de persones i edats.

DEL 19 DE FEBRER AL 4 DE JUNY

Dimarts • 19.00 a 20.00 h • Del Carme / 75,00 €

SWING & LINDY HOP EN PARELLA. INICIACIÓ

Inicia't al ball energètic i molt ballable, que té el seu origen als anys vint. Amb parella i amb continus canvis de lloc fent pocs passos.

DEL 19 DE FEBRER AL 4 DE JUNY

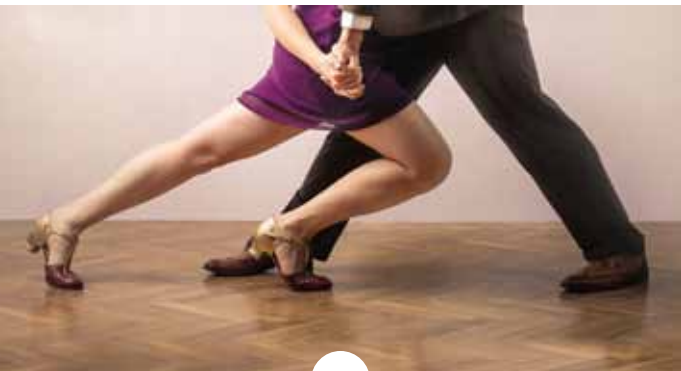
Dimarts • 20.00 a 21.00 h • Migjorn / 75,00 €

SWING & LINDY HOP EN PARELLA. INICIACIÓ II

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

DEL 19 DE FEBRER AL 4 DE JUNY

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





Creixement personal

MEDITACIONS GUIADES

Emocions i el flux constant de pensaments i prendre consciència del teu cos.

DEL 19 DE FEBRER AL 4 DE JUNY

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

MINDFULNESS

Practica i entrena l'atenció conscient.

DEL 21 DE FEBRER AL 6 DE JUNY

Dijous • 19.00 a 20.30 h • **Mestral** / 92,93 €

PLANTES AROMÀTIQUES I MEDICINALS

Coneix les propietats, beneficis i usos que ens reporten les plantes del nostre voltant. Posa en pràctica remeis naturals (saquets d'olor, infusions, xarops) que t'ajudaran a prevenir i potenciar la teva salut i benestar.

DE L'11 D'ABRIL AL 6 DE JUNY

Dijous • 18.00 a 20.00 h • **Mestral** / 66,08 €

TALLER DE MEMÒRIA I GIMNÀSTICA MENTAL

Estratègies d'entrenament per estimular i activar les funcions cerebrals.

DEL 18 DE FEBRER AL 10 DE JUNY

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





Físiques i esportives

BODY FLOW

Barreja de ioga, estiraments, moviments de taixí i respiració. Permet entrenar de forma suau i efectiva (glutis, abdominals, extremitats i elasticitat) relaxar-se i equilibrar cos i ment.

DEL 20 DE FEBRER AL 12 DE JUNY

Dimecres • 11.00 a 12.30 h • **Mestral** / 92,93 €

COS I MENT

Combinació d'estiraments i ioga. Troba l'equilibri entre el cos i la ment.

DEL 18 DE FEBRER AL 10 DE JUNY

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

DEL 22 DE FEBRER AL 7 DE JUNY

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

COSMÈTICA I SABONS NATURALS

Aprèn a elaborar i personalitzar productes cosmètics adaptats a les teves necessitats.

DEL 2 AL 30 DE MAIG

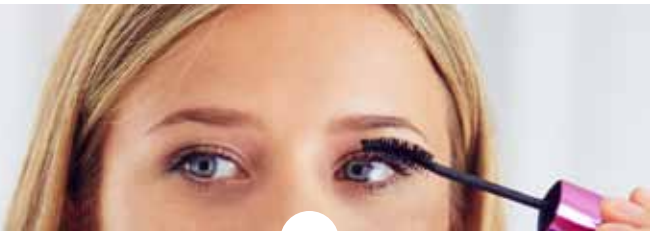
Dijous • 20.00 a 21.30 h • **Migjorn** / 45,00 €

CURS AUTOMAQUILLATGE ESPECIAL. TENDÈNCIES PRIMAVERA-ESTIU

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

DEL 3 AL 24 D'ABRIL

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



Físiques i esportives

DEFENSA PERSONAL

T'ensenyarem com actuar, així com posicions, bloquejos i defensa davant agressions físiques.

DEL 19 DE FEBRER AL 4 DE JUNY

Dimarts • 18.30 a 20.00 h • **Del Carme / 92,93 €**

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 19 DE FEBRER AL 4 DE JUNY

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

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

DEL 21 DE FEBRER AL 6 DE JUNY

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

DEL 20 DE FEBRER AL 12 DE JUNY

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

HIPOPRESSIUS INICIACIÓ. Continuació

Retornar el to natural al múscul abdominal més profund. Ajuda a mantenir la columna dreta, evita dolors lumbar, redueix el perímetre de la cintura i eleva el metabolisme.

DEL 19 DE FEBRER AL 4 DE JUNY

Dimarts • 09.30 a 10.30 h • **Llevant / 84,00 €**

INICIACIÓ QUIROMASSATGE

Mans que cuiden i relaxen.

DEL 7 DE MARÇ AL 30 DE MAIG

Dijous • 20.00 a 21.30 h • **Ponent / 84,00 €**



Físiques i esportives

IOGA

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

DEL 21 DE FEBRER AL 6 DE JUNY

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

DEL 19 DE FEBRER AL 4 DE JUNY

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

DEL 21 DE FEBRER AL 6 DE JUNY

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

DEL 19 DE FEBRER AL 4 DE JUNY

Dimarts • 10.30 a 11.45 h • **Ponent** / 74,34 €

DEL 20 DE FEBRER AL 12 DE JUNY

Dimecres • 18.00 a 19.30 h • **Llevant** / 92,93 €

DEL 18 DE FEBRER AL 10 DE JUNY

Dilluns • 15.00 a 16.30 h • **Migjorn** / 92,93 €

IOGA. AVANÇAT

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

DEL 20 DE FEBRER AL 12 DE JUNY

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

DEL 18 DE FEBRER AL 10 DE JUNY

Dilluns • 20.00 a 21.30 h • **Llevant** / 92,93 €



Físiques i esportives

IOGALATES

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

DEL 22 DE FEBRER AL 7 DE JUNY

Divendres • 16.00 a 17.00 h • **Mas Abelló** / **84,00 €**

DEL 18 DE FEBRER AL 10 DE JUNY

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

DEL 20 DE FEBRER AL 12 DE JUNY

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

MARXA NÒRDICA

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

DEL 22 DE FEBRER AL 7 DE JUNY

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

MASSATGE RELAXANT AMB AROMATERÀPIA. INICIACIÓ

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

DEL 4 AL 26 DE MARÇ

Dilluns • 20.00 a 21.30 h • **Ponent** / **36,00 €**

MASSATGE RELAXANT AMB AROMATERÀPIA. AVANÇAT

Perfecciona el teu nivell en tècniques de massatge que condueixen a un estat de benestar.

DEL 6 AL 27 DE MAIG

Dilluns • 20.00 a 21.30 h • **Ponent** / **36,00 €**



Físiques i esportives

PILATES

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

DEL 20 DE FEBRER AL 12 DE JUNY

Dimecres • 17.15 a 18.15 h • **Del Carme** / 84,00 €

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

DEL 21 DE FEBRER AL 6 DE JUNY

Dijous • 20.00 a 21.00 h • **Llevant** / 84,00 €

TAITXÍ

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

DEL 20 DE FEBRER AL 12 DE JUNY

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

DEL 19 DE FEBRER AL 4 DE JUNY

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

ZUMBA

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

DEL 20 DE FEBRER AL 12 DE JUNY

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

DEL 21 DE FEBRER AL 6 DE JUNY

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





Fotografia i creativitat digital

CÀMERA REFLEX DIGITAL. INICIACIÓ

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

DEL 5 DE MARÇ AL 14 DE MAIG

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

CÀMERA REFLEX DIGITAL. AVANÇAT

Aprèn les tècniques més avançades amb la teva càmera reflex digital.

DEL 18 DE FEBRER AL 6 DE MAIG

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

COMPOSICIÓ A LA FOTOGRAFIA.

ELS SECRETS D'UNA BONA IMATGE

La composició és la relació de forces que exerceixen tots els elements que estan dintre del quadre, aprendrem com tot el conjunt ha de tindre algun tipus d'unitat.

2 I 9 D'ABRIL

Dimarts • 19.30 a 21.30 h • **Migjorn** / 20,00 €

DISPARAR AMB CàMERA DIGITAL ANALÒGICA

Tot torna... introducció a la fotografia clàssica, aprendre a visualitzar abans de disparar, els secrets del sistema manual, analògic.

21 I 28 DE MAIG

Dimarts • 19.30 a 21.30 h • **Llevant** / 20,00 €



Fotografia i creativitat digital

FOTOGRAFIA NARRATIVA & LIFESTYLE

La narrativa visual es basa en la capacitat de la imatge en explicar històries, des d'un punt de vista personal del món, expliquem petits relats. Determina una interpretació personal i col·lectiva de la visió subjectiva de l'autor. Orientat a persones amb un nivell fotogràfic avançat que desitgin treballar l'estil personal.

DEL 13 DE MARÇ AL 29 DE MAIG

Dimecres • 18.30 a 20.30 h • **Mestral** / 68,00 €

INTRODUCCIÓ AL FLAIX

Tot es redueix a un parell de mans que guien la càmera, a l'instint i als coneixements del fotògraf, aprendrem a fer servir el flaix per tindre la confiança que ens permetrà fer bones imatges.

DEL 5 AL 12 DE JUNY

Dimecres • 19.00 a 21.00 h • **Mestral** / 20,00 €

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 20 DE FEBRER AL 6 DE MARÇ

Dimecres • 19.00 a 21.00 h • **Migjorn** / 30,00 €

REVELAT AMB CÀMERA RAW.

INTRODUCCIÓ AL REVELAT DIGITAL

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

DEL 27 DE FEBRER AL 6 DE MARÇ

Dimecres • 19.00 a 21.00 h • **Mestral** / 20,00 €





Gastronomia

AMANIDES I ENTRANTS CREATIUS I SALUDABLES

Donarem idees per a preparar i presentar amanides i aperitius festius, originals i més lleugers que els tradicionals.

10 DE JUNY

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

CEBICHES I TÀRTARS

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

DEL 26 DE MARÇ AL 9 D'ABRIL

Dimarts • 20.00 a 21.30 h • **Migjorn** / 33,30 €

CUINA AMB BACALLÀ

Si cerques noves receptes amb bacallà que t'aportin diferents sabors i combinacions aquí les trobaràs.

8 D'ABRIL

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

CUINA COREANA

Colors, sabors contundents, picants, salses, arròs, fermentació, vegetals, kimchi, intensitat..., conceptes que defineixen aquesta cuina.

8 D'ABRIL

Dilluns • 16.00 a 18.00 h • **Llevant** / 14,80 €

CUINA DE MERCAT

Pels que busqueu descobrir nous plats amb productes de temporada.

DEL 4 AL 25 DE MARÇ

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

CUINA GREGA

Ens aproparem una miqueta a la cultura grega mitjançant la seva gastronomia típicament mediterrània com la nostra.

21 DE FEBRER

Dijous • 19.00 a 21.00 h • **Del Carme** / 14,80 €

Gastronomia

CUINA JAPONESA

Cuina que es caracteritza per la seva senzillesa però amb una presentació plena de color i força. Sushi, udon, raben, soja, gyoza, sashimi... són alguns dels ingredients imprescindibles.

11 DE MARÇ

Dilluns • 16.00 a 18.00 h • **Llevant** / 14,80 €

CUINA KMO PRIMAVERA

En aquest taller aprendràs uns quants trucs i receptes per cuinar de forma saludable i poc calòrica alhora que sabrosa i aprofitant al màxim el producte local i de temporada.

DEL 24 D'ABRIL AL 12 DE JUNY

Dimecres • 20.00 a 21.30 h • **Migjorn** / 55,65 €

CUINA NIKKEI

Cuina d'origen japonès amb ingredients de base peruana. Descobreix els seus plats i ingredients.

DEL 27 DE FEBRER AL 27 DE MARÇ

Dimecres • 18.30 a 20.00 h • **Llevant** / 55,50 €

CUINA PER SOLTERS

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

DEL 21 DE FEBRER AL 6 DE JUNY

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

CUINA SALUDABLE II

Avançar en els coneixements de les bases d'una alimentació saludable. Aliments bàsics, dietes sanes, receptes creatives...

DEL 30 D'ABRIL AL 28 DE MAIG

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

CUINA TIBETANA

Presentació d'alguns dels plats típics de la cuina tibetana.

28 DE FEBRER

Dijous • 19.00 a 21.00 h • **Del Carme** / 14,80 €

Gastronomia

CUINA VEGETARIANA I VEGANA

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

DEL 9 AL 30 DE MAIG

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

CUINA VIETNAMITA

Les seves receptes inclouen sempre els vegetals, les espècies, herbes i fulles, així com les salses de peix, soja i hoisin. Encara no l'has provat?

13 DE MAIG

Dilluns • 16.00 a 18.00 h • **Llevant / 14,80 €**

DOLÇOS DE QUARESMA

Anima't a fer dolços fàcils de la cuina tradicional catalana d'hivern i de quaresma.

DEL 27 DE MARÇ AL 10 D'ABRIL

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

ELABORACIÓ I DECORACIÓ DE MONES DE PASQUA

Els ingredients bàsics i els secrets de l'elaboració i la decoració per fer una mona molt especial.

3 I 10 D'ABRIL

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

ELS FOGONS DE L'ÀVIA

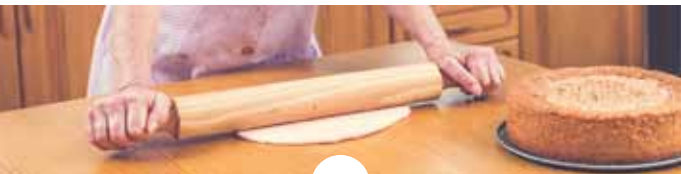
Gastronomia i tradició van lligades. Aprèn a fer i degustar les receptes de tota la vida amb els ingredients de la nostra terra.

DEL 19 DE FEBRER AL 19 DE MARÇ

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

DE L'1 AL 29 DE MARÇ

Divendres • 19.00 a 20.30 h • **Llevant / 55,50 €**



Gastronomia

ENDOLCIR LA DIETA

T'ensenyem alternatives naturals i saludables al sucre per endolcir els aliments.

10 DE JUNY

Dilluns • 16.00 a 18.00 h • **Llevant** / 14,80 €

LA MÀGIA DE LA CUINA: POSTRES QUE NO ENGREIXEN

El món de la rebosteria és sovint el més difícil d'adaptar a dietes saludables o sense sucre. T'ensenyem a preparar les millors postres sense sucre, així com els millors substituïtius per seguir preparant aquells dolços que tant gaudim.

DEL 20 DE FEBRER AL 20 DE MARÇ

Dimecres • 20.00 a 21.30 h • **Migjorn** / 55,50 €

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!

25 D'ABRIL

Dijous • 19.00 a 21.00 h • **Del Carme** / 14,80 €

PASSEIG GASTRONÒMIC PER ÀSIA

Les receptes més senzilles del continent asiàtic, incorporant ingredients, espècies, fruites exòtiques i varietats d'arrossos.

DEL 3 AL 31 DE MAIG

Divendres • 19.00 a 20.30 h • **Llevant** / 55,50 €

TALLER DE CUINA: QUINS OUS!

Veurem diferents maneres de cuinar l'ou, un ingredient que sempre tenim a mà.

DEL 5 AL 19 DE MARÇ

Dimarts • 20.00 a 21.30 h • **Migjorn** / 33,30 €





Idiomes

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 noció de l'idioma.

DEL 18 DE FEBRER AL 10 DE JUNY

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

ALEMANY BÀSIC II

Dirigit a persones que han fet el curs BÀSIC I i que volen seguir l'aprenentatge de l'idioma a través de situacions quotidianes.

DEL 19 DE FEBRER AL 4 DE JUNY

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

ALEMANY INTERMEDI

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

DEL 21 DE FEBRER AL 6 DE JUNY

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

ANGLÈS INICIACIÓ (nous alumnes)

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

DEL 18 DE FEBRER AL 10 DE JUNY

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



Idiomes

ANGLÈS INICIACIÓ (continuació)

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

DEL 21 DE FEBRER AL 6 DE JUNY

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

DEL 22 DE FEBRER AL 7 DE JUNY

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

DEL 18 DE FEBRER AL 10 DE JUNY

Dilluns • 19.00 a 20.30 h • **Ponent / 96,75 €**

ANGLÈS BÀSIC I

Persones amb nocions bàsiques d'anglès, amb vocabulari funcional i d'ús molt pràctic.

DEL 19 DE FEBRER AL 4 DE JUNY

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

DEL 21 DE FEBRER AL 6 DE JUNY

Dijous • 16.00 a 17.30 h • **Mestral / 96,75 €**

ANGLÈS BÀSIC II

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 18 DE FEBRER AL 10 DE JUNY

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

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

ANGLÈS INTERMEDI

Persones que parlin anglès a un bon nivell i que vulguin desenvolupar les habilitats d'expressió i comprensió orals i escrites, mantenir i millorar el seu nivell.

DEL 19 DE FEBRER AL 4 DE JUNY

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

DEL 21 DE FEBRER AL 6 DE JUNY

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

DEL 20 DE FEBRER AL 12 DE JUNY

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

Idiomes

ANGLÈS PER CONVERSAR PRINCIPIANTS

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

DEL 18 DE FEBRER AL 10 DE JUNY

Dilluns • 09.30 a 11.00 h • **Del Carme / 96,75 €**

ANGLÈS PER CONVERSAR INTERMEDI

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

DEL 19 DE FEBRER AL 4 DE JUNY

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

ANGLÈS PER CONVERSAR AVANÇAT

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell mitjà-alt (upper intermediate/advanced). Cada sessió se centrà en un tema diferent amb la finalitat d'utilitzar lèxics i estructures diverses.

DEL 21 DE FEBRER AL 6 DE JUNY

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

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

ANGLÈS PER VIATJAR PRINCIPIANTS

Persones amb nivells bàsics d'anglès que vulguin aprendre a desenvolupar-se viatjant en anglès. Situacions típiques: reservar una habitació d'hotel, etc.

DEL 20 DE FEBRER AL 12 DE JUNY

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



Idiomes

ANGLÈS PER VIATJAR AVANÇAT

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

DEL 20 DE FEBRER AL 12 DE JUNY

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

FRANCÈS INICIACIÓ

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

DEL 19 DE FEBRER AL 4 DE JUNY

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

FRANCÈS BÀSIC I

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

DEL 18 DE FEBRER AL 10 DE JUNY

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

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 20 DE FEBRER AL 12 DE JUNY

Dimecres • 20.00 a 21.30 h • **Del Carme / 96,75 €**

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 18 DE FEBRER AL 10 DE JUNY

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



Informàtica i noves tecnologies

A LA CARTA: RESOL ELS TEUS DUBTES INFORMÀTICS

*Et defenses amb l'ordinador però encara tens dubtes que t'agradaria resoldre?
Independentment del teu nivell, aquest curs es personalitza segons els teus interessos
perquè el puguis aplicar a casa.*

DEL 3 AL 31 DE MAIG

Divendres • 09.30 a 11.00 h • **Mestral / 39,75 €**

DIGIT

*Petjada digital, com gestionar els comptes personals i la imatge, seguretat online...
destinat a pares, educadors per conèixer millor els perills d'internet i ajudar-los
en la seva educació digital.*

DEL 5 DE MARÇ AL 2 D'ABRIL

Dimarts • 17.30 a 19.00 h • **Llevant / 39,75 €**

DEL 6 DE MAIG AL 3 DE JUNY

Dilluns • 19.00 a 20.30 h • **Mestral / 39,75 €**

EL MÒBIL I LES SEVES APLICACIONS

*Conèixer les aplicacions bàsiques del mòbil i les darreres tendències en Apps. Treu
més profit al teu mòbil.*

DEL 18 DE FEBRER AL 18 DE MARÇ

Dilluns • 15.30 a 17.00 h • **Del Carme / 39,75 €**

DEL 20 DE FEBRER AL 20 DE MARÇ

Dimecres • 11.00 a 12.30 h • **Llevant / 39,75 €**

DEL 14 DE MARÇ A L'11 D'ABRIL

Dijous • 17.30 a 19.00 h • **Mestral / 39,75 €**



Informàtica i noves tecnologies

INFORMÀTICA PER A PRINCIPIANTS

No saps com fer anar un ordinador? Si és així i en 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 DE MARÇ AL 12 D'ABRIL

Divendres • 09.30 a 11.30 h • **Mestral** / **43.00 €**

INFORMÀTICA INICIACIÓ

Inicia't al món de la Informàtica.

DEL 18 DE FEBRER AL 6 DE MAIG

Dilluns • 18.00 a 19.30 h • **Del Carme** / **64,50 €**

INTERNET I MÒBILS A LA CARTA

*Tens dubtes concrets sobre el teu mòbil o sobre internet?
Vine a aquest curs fet a mida.*

DEL 21 DE FEBRER AL 14 DE MARÇ

Dijous • 16.00 a 17.00 h • **Mas Abelló** / **21,20 €**

QUÈ FER SI ET ROBEN O PERDS EL MÒBIL?

Pràctics consells a seguir per protegir el teu dispositiu i no perdre totes les dades que guardes.

20 DE MAIG

Dilluns • 18.00 a 20.00 h • **Del Carme** / **10,60 €**





Altres

ASTRONOMIA

Coneixement i observació del cel.

DEL 20 DE FEBRER AL 12 DE JUNY

Dimecres • 19.30 a 21.00 h • **Ponent / 96,75 €**

EL GOS I LES REVETLLES

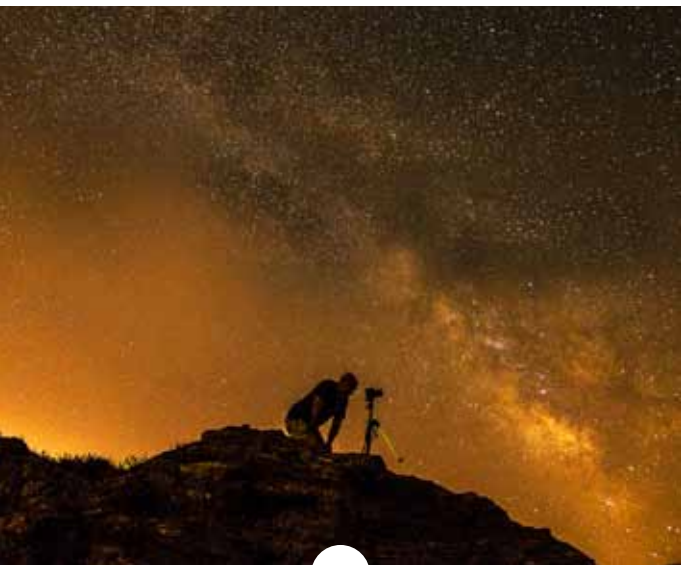
La teva mascota es posa nerviós amb els coets? Aprèn a saber-ho gestionar.

17 I 18 DE MAIG

Divendres • 18.00 a 20.00 h

Dissabte • 10.00 a 12.00 h

Mas Abelló / 24,80 €



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?



Tastets i Rutes

CAMINADA AL PARC DELS LLEDONERS

Caminada saludable tot fen exercici moderat i complementant amb exercicis d'higiene postural i estiraments.

20 DE FEBRER

Trobada: Plaça Horts de Miró

Dimecres • 10.15 h

TAST DE CERVESES

22 DE FEBRER

Divendres • 19.30 h • **Del Carne**

TAST DE VINS NEGRES

Realitzat per Jordi Benito, enòleg del celler de Muller - Reus.

7 DE MARÇ

Dijous • 19.00 h • **Mas Abelló**

VISITA BIBLIOTECA PERE ANGUERA

Coneix les possibilitats que t'ofereix la Biblioteca.

2 D'ABRIL

Dimarts • 10.00 h

TAST DE TES

El te és tot un ritual. Coneix les diverses varietats, beneficis i propietats amb aquest tast.

8 DE MARÇ

Divendres • 19.00 h • **Mestral**



Tastets i Rutes

TALLER DE JOCS TRADICIONALS

Avis i nets, compartint moments.

21 DE MARÇ

Dijous • 17.00 h • **Ponent**

* VISITA CASA NAVÀS

Coneix aquesta mostra del modernisme reusenc.

27 DE MARÇ

Dimecres • 10.30 h • **Gaudí Centre**

8 € majors de 65 anys i 10 € adults

URBAN SKETCHING

Si t'agrada dibuixar vine a tastar l'urban sketching, s'està convertint en un fenomen de masses. Es tracta d'explicar la realitat quotidiana en primera persona a través del dibuix, dibuixant a l'exterior, només necessites paper, llapis i decisió. Si ets obert i curiós, mai deixaràs de trobar al teu voltant històries interessants per explicar a través dels teus dibuixos.

4 D'ABRIL

Dijous • 18.00 h • **Migjorn**

VESPRE DE BALL FOLK

Coneix i practica danses tradicionals.

5 D'ABRIL

Divendres • 20.00 h • **Ponent**



Tastets i Rutes

PLANTEM I FEM ESQUEIXOS

Avis i nets, compartint moments.

11 D'ABRIL

Dijous • 17.00 h • **Llevant**

VISITA AL MAS TALLAPEDRA

Endinsa't i coneix el món dels cavalls.

15 DE MAIG

Dimecres • 10.00 h • **Mas Abelló**

DIA DE IOGA

Classe oberta de ioga al parc del Mas Anglès.

28 DE MAIG

Dimarts • 18.30 h • **Ponent**

ONESTROKE

Coneix la tècnica decorativa per fer aplicacions en motius florals.

12 DE JUNY

Dimecres • 10.00 h • **Llevant**





Temps de poesia

TALLER DE PUNT DE LLIBRE

Vine a gaudir d'aquest taller familiar.

15 DE MARÇ

Divendres • 18.00 h • **Mas Abelló**

TALLER DE RAPSODES

Gaudeix del ritme de les paraules.

22 DE MARÇ

Divendres • 18.00 h • **Migjorn**

ACTE COMMEMORATIU

Acte per finalitzar el dia de la poesia.

29 DE MARÇ

Divendres • 18.00 h • **Biblioteca Pere Anguera**



En família

MÀSCARES DE CARNAVAL

Crea la teva mascara per carnaval.

22 DE FEBRER

Divendres • 18.00 h • Mas Abelló

VIATGEM AMB LES OMBRES (a partir de 3 anys)

Invitació a explorar el món de les ombres, objectes, figures...

15 DE MARÇ

Divendres • 18.00 h • Ponent

LLUM NEGRA (a partir de 2 anys)

Un ambient màgic on podem jugar, pintar, crear...

6 D'ABRIL

Dissabte • 11.00 h • Ponent



En família

CONEIX LA TRADICIÓ DE LA MONA

Vine a la biblioteca a conèixer l'origen d'aquest pastís tradicional.

5 D'ABRIL

Divendres • 18.00 h • **Biblioteca Pere Anguera**

CONEIX LA TRADICIÓ DE LA MONA

Vine a realitzar la teva mona de pasqua.

12 D'ABRIL

Divendres • 18.00 h • **Mas Abelló**

JOCS GEGANTS DE TAULA

És hora de jugar a l'exterior.

10 DE MAIG

Divendres • 18.00 h • **Mas Abelló**

TALLER DE MINIMONS (a partir de 3 anys)

Com crear minimons, petits escenaris que afavoreixen la imaginació.

13 DE MAIG

Dilluns • 17.30 h • **Ponent**

CONCERT PER INFANTS

Amb motiu del Dia Mundial de la Música un concert en un ambient lúdic.

21 DE JUNY

Divendres • 17.30 h • **Ponent**

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



Inspirar, conèixer i compartir

LA MEVA FAMÍLIA, UN ASSUMpte DE VITAL IMPORTÀNCIA

*Conèixer i comprendre una mica més les dinàmiques
del nostre propi sistema familiar.*

14 DE MARÇ

A càrrec d'Imma Diez

Dijous • 19.30 h • Ponent

APRENDRE A ADAPTAR-NOS ALS CANVIS NO DESITJATS

Per afrontar els imprevistos de la vida de forma saludable: resiliència.

11 D'ABRIL

A càrrec d'Alicia Vallespi

Dijous • 19.30 h • Ponent

TROBA ALLÒ QUE ET MOU

Facilitar l'expressió i identificar emocions a través del moviment.

16 DE MAIG

A càrrec de Marta García

Dijous • 19.30 h • Ponent



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

Els voltants del CC Llevant

EDIFICI DEL BANC D'ESPANYA MUSEU REUS SALVADOR VILASECA

Construït sobre el solar de l'antic Teatre Principal, entre el 1902 i el 1904, es construeix, tot i que no es realitza totalment el disseny de Pere Caselles. Fou la seu del Banc d'Espanya fins al 1978. Al soterrani de l'edifici es pot visitar la cambra cuirassada i la caixa forta originals.

5 DE MARÇ

Dimarts • 11.00 h

BÒBILA DEL SUGRANYES

S'hi fabricaven maons, teules, rajoles, materials fets amb ceràmica. Coneix un dels elements més emblemàtics i referents de la ceràmica de Reus.

8 DE MAIG

Dimecres • 17.00 h

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

IX Tarda Literària CC Llevant

La lectura de textos d'un autor català s'ha convertit en una cita imprescindible per tots els seus participants als voltants dels actes de Sant Jordi.

26 D'ABRIL

Divendres • 18.30 h

Batega el Mestral

VISITA GUIADA ALS BLOCS BOFILL

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

8 DE MAIG

Dimecres • 10.00 h

PASSEIG PER LA BOCA DE LA MINA

Vine a conèixer aquest indret tan emblemàtic del nostre patrimoni proper i gaudeix de la seva història i curiositats.

22 DE MAIG

Dimecres • 10.00 h



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

Espai Joc Obert al CC 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.***



Sant Jordi

INVITACIÓ A LA LECTURA

Mostra per compartir suggeriments i recomanacions de llibres.

DURANT TOT EL MES D'ABRIL

Ponent

LECTURA COMPARTIDA

Un mateix text en diferents veus.

24 D'ABRIL

Dimecres • 17.00 h • **Migjorn**

LECTURA DE TEXTOS I ACTUACIÓ DE LA CORAL

Alumnes de l'Escola Rubió i Ors.

26 D'ABRIL

Divendres • 11.00 h • **Llevant**

LA TARDA DEL DRAC

Gaudeix d'una tarda plena d'activitats.

24 D'ABRIL

Dimecres • 17.00 h • **Mestral**

TARDA MEDIEVAL

Vine a jugar i compartir els jocs tradicionals medievals.

25 D'ABRIL

Dijous • 17.00 h • **Mas Abelló**

PINZELLADES DE ROSES

Gaudeix de l'art en directe.

24 D'ABRIL

Dimecres • 10.00 h • **Del Carme**

Contacta amb nosaltres
t'ho posem
fàcil



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, Migjorn i Ponent
Centre Obert.....	Del Carme, Llevant, Migjorn, Mestral i Ponent
Dinamització comunitària i cohesió social.....	Mas Abelló, Migjorn, Mestral i Llevant
Punt assessorament energètic.....	Del Carme, Ponent i Llevant
Petits del Barri.....	Migjorn
Habitatge.....	Migjorn
Formació per a novinguts.....	Llevant
Apodera't (Fitxa 40).....	Migjorn i Mestral
Cicle Formació Bàsica Instrumental.....	Llevant

CASALS DE LA GENT GRAN

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

ENTITATS REUS.CAT

Reus.cat.....	Del Carme
---------------	------------------

IMFE

Dispositiu d'Inserció Laboral.....	Del Carme i Ponent
Espai Activa.....	Mas Abelló, Migjorn, Del Carme i Ponent
Casa d'Oficis.....	Del Carme
Servei de Formació i qualificació (PCI, PTT).....	Migjorn
Ubicat.....	Llevant

ENSENYAMENT I POLÍTICA LINGÜÍSTICA

Estudi en família.....	Llevant
------------------------	----------------

COMISSARIA EXTERNA DE PROXIMITAT

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

SERVEIS HABITATGE

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



@centrescivicsreus

Troba'ns a **facebook**



Calendari d'exposicions

	FEBRER 2019	MARÇ 2019	ABRIL 2019	MAIG 2019	JUNY 2019
Del Carme	AQUAREL·LES DEL BARRI GAUDÍ <i>Associació Amics Barri Gaudí</i>	UN BON COSTUM LLEGIR <i>Associació Fotogràfica Foto Camp Reus</i>	POMPEU FABRA. UNA LLENGUA COMPLETA <i>Dep. de Cultura Generalitat / CNL Àrea de Reus Miquel Ventura (1a quinzena)</i>	NATURDANS <i>Pep Aguadé</i>	EXPOSICIÓ TREBALLS ALUMNES CENTRE CÍVIC
Llevant	POMPEU FABRA. UNA LLENGUA COMPLETA <i>Dep. de Cultura Generalitat / CNL Àrea de Reus Miquel Ventura (1a quinzena)</i>	NATURDANS <i>Pep Aguadé</i>	CARÍCIES I NO CICATRIUS <i>Nené</i>	AQUAREL·LES DEL BARRI GAUDÍ <i>Associació Amics Barri Gaudí</i>	EXPOSICIÓ TREBALLS ALUMNES CENTRE CÍVIC
Mas Abelló	L'ART AMAGAT <i>Taller Baix Camp</i>	CARÍCIES I NO CICATRIUS <i>Nené</i>	POMPEU FABRA. UNA LLENGUA COMPLETA <i>Dep. de Cultura Generalitat / CNL Àrea de Reus Miquel Ventura (2a quinzena)</i>	REUS EN BLANC I NEGRE <i>Foto Camp Reus</i>	EXPOSICIÓ TREBALLS ALUMNES CENTRE CÍVIC
Mestral	COLLAGE TÈXTIL <i>Mariana i Verònica Gaianu</i>	L'ART AMAGAT <i>Taller Baix Camp</i>	NATURDANS <i>Pep Aguadé</i>	CARÍCIES I NO CICATRIUS <i>Nené</i>	POMPEU FABRA. UNA LLENGUA COMPLETA <i>Dep. de Cultura Generalitat / CNL Àrea de Reus Miquel Ventura (1a quinzena)</i> EXPOSICIÓ TREBALLS ALUMNES CENTRE CÍVIC
Migjorn	UN BON COSTUM LLEGIR <i>Associació Fotogràfica Foto Camp Reus</i> POMPEU FABRA. UNA LLENGUA COMPLETA <i>Dep. de Cultura Generalitat / CNL Àrea de Reus Miquel Ventura (2a quinzena)</i>	COLLAGE TÈXTIL <i>Mariana i Verònica Gaianu</i>	L'ART AMAGAT <i>Taller Baix Camp</i>	UNA BELLESA DE LA NATURA <i>Josep Sendra Foto Camp Reus</i>	NATURDANS <i>Pep Aguadé</i>
Ponent	JOHN LENNON <i>Josep Gómez</i>	AQUAREL·LES DEL BARRI GAUDÍ <i>Associació Amics Barri Gaudí</i>	INVITACIÓ A LA LECTURA	L'ART AMAGAT <i>Taller Baix Camp</i>	POMPEU FABRA. UNA LLENGUA COMPLETA <i>Dep. de Cultura Generalitat / CNL Àrea de Reus Miquel Ventura (2a quinzena)</i>

Normes de matriculació

.....
FEBRER - JUNY 2019

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 **4 al 15 de febrer** 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 el **18 de febrer** i el **12 de juny**.

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

Febrer 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			

Març 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

Inscripcions 2019

Festius

Període lectiu

Tastets i Rutes

Temps de poesia

En família

Inspirar, conèixer i compartir

Els voltants del Centre Cívic Llevant

Abril 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					

Festius

Període lectiu

Maig 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		

Tastets i Rutes

Temps de poesia

En família

Juny 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

**Inspirar, conèixer
i compartir**

**Els voltants del
Centre Cívic Llevant**

Batega el Mestral

Sant Jordi

Centres Cívics de Reus

Índex

Salutacions institucionals	2-5	MINDFULNESS	16
Activitats infantils		PLANTES AROMÀTIQUES I MEDICINALS	16
BATUKADA	8	TALLER DE MEMÒRIA I GIMNÀSTICA MENTAL	16
GUIARRA INFANTIL	8	Físiques i esportives	
PETITS CUINERS	8	BODY FLOW	17
ROBÒTICA EDUCATIVA	8	COS I MENT	17
IL·LUSTRACIÓ, CÒMIC I MANGA	8	COSMÈTICA I SABONS NATURALS	17
Arts escèniques i musicals		CURS AUTOMAQUILLATGE ESPECIAL	17
GOSPEL	9	DEFENSA PERSONAL	18
GUIARRA	9	ESTIRAMENTS I EXERCICIS DE RELAXACIÓ	18
TECLAT ELECTRÒNIC	9	HIPOPRESSIUS INICIACIÓ. Continuació	18
Arts plàstiques i manuals		INICIACIÓ QUIROMASSATGE	18
ART I CREACIÓ	10	IOGA	19
DIBUIX DE MANDALES: ART I TERÀPIA	10	IOGA. AVANÇAT	19
FIL, AGULLA I MÀQUINA DE COSIR. INICIACIÓ	10	IOGALATES	20
FIL, AGULLA I MÀQUINA DE COSIR. AVANÇAT	11	MARXA NÒRDICA	20
INTRODUCCIÓ A L'ORIGAMI	11	MASSATGE RELAXANT AMB AROMATERÀPIA. INICIACIÓ	20
LLAPIS I PINZELL. DIBUIXA I PINTA	11	MASSATGE RELAXANT AMB AROMATERÀPIA. AVANÇAT	20
PATCHWORK	12	PILATES	21
PINTURA A L'OLI, PASTEL, AQUAREL·LA I ACRÍLIC	12	TAITXÍ	21
PUNT DE MITJA I GANXET CREATIU	12	ZUMBA	21
TALLER DIY: DECORACIÓ DE PASQUA AMB ENCANT	12	Fotografia i creativitat digital	
RESTAURACIÓ DE MOBLES ANTICS	13	CÀMERA REFLEX DIGITAL. INICIACIÓ	22
TALLER CACTUS AMIGURUMI	13	CÀMERA REFLEX DIGITAL. AVANÇAT	22
URBAN SKETCHING	13	COMPOSICIÓ A LA FOTOGRAFIA	22
Balls i danses		DISPARAR AMB CàMERA DIGITAL ANALÒGICA	22
BALL SALSA, BACHATA I MERENGUE SENSE PARELLA	14	FOTOGRAFIA NARRATIVA & LIFESTYLE	23
BALLS D'ENVELAT AVANÇAT	14	INTRODUCCIÓ AL FLAIX	23
BALLS EN LÍNIA	15	PINTANT LA NIT. FOTOGRAFIA NOCTURNA	23
SWING & LINDY HOP EN PARELLA. INICIACIÓ	15	REVELAT AMB CàMERA RAW	23
SWING & LINDY HOP EN PARELLA. INICIACIÓ II	15	Gastronomia	
Creixement personal		AMANIDES I ENTRANTS CREATIUS I SALUDABLES	24
MEDITACIONS GUIADES	16	CEBICHES I TÀRTARS	24

Índex

CUINA AMB BACALLÀ	24	ANGLÈS PER VIATJAR AVANÇAT	31
CUINA COREANA	24	FRANCÈS INICIACIÓ	31
CUINA DE MERCAT	24	FRANCÈS BÀSIC I	31
CUINA GREGA	24	ITALIÀ INICIACIÓ	31
CUINA JAPONESA	25	ITALIÀ BÀSIC I	31
CUINA KMO PRIMAVERA	25	Informàtica i noves tecnologies	
CUINA NIKKEI	25	A LA CARTA: RESOL ELS TEUS DUBTES INFORMÀTICS	32
CUINA PER SOLTERS	25	DIGIT	32
CUINA SALUDABLE II	25	EL MÒBIL I LES SEVES APLICACIONS	32
CUINA TIBETANA	25	INFORMÀTICA PER A PRINCIPIANTS	33
CUINA VEGETARIANA I VEGANA	26	INFORMÀTICA INICIACIÓ	33
CUINA VIETNAMITA	26	INTERNET I MÒBILS A LA CARTA	33
DOLÇOS DE QUARESMA	26	QUÈ FER SI ET ROBEN O PERDS EL MÒBIL?	33
ELABORACIÓ I DECORACIÓ DE MONES DE PASQUA	26		
ELS FOGONS DE L'ÀVIA	26	Altres	
ENDOLCIR LA DIETA	27	ASTRONOMIA	34
LA MÀGIA DE LA CUINA: POSTRES QUE NO ENGREIXEN	27	EL GOS I LES REVETLLES	34
MENÚ VIATGER: LA VOLTA AL MÓN EN 5 RECEPTES	27		
PASSEIG GASTRONÒMIC PER ÀSIA	27	Tastets i Rutes	36
TALLER DE CUINA: QUINS OUS!	27	Temps de poesia	39
Idiomes		En família	40
ALEMANY INICIACIÓ	28	Inspirar, conèixer i compartir	42
ALEMANY BÀSIC II	28	Els voltants del CC Llevant	43
ALEMANY INTERMEDI	28	Batega el Mestral	44
ANGLÈS INICIACIÓ (nous alumnes)	28	Espai Joc Obert al CC Ponent	45
ANGLÈS INICIACIÓ (continuació)	29	Sant Jordi	46
ANGLÈS BÀSIC I	29		
ANGLÈS BÀSIC II	29	Serveis que hi pots trobar	48
ANGLÈS INTERMEDI	29	Calendari exposicions	50
ANGLÈS PER CONVERSAR PRINCIPIANTS	30		
ANGLÈS PER CONVERSAR INTERMEDI	30	Normes de matriculació	51
ANGLÈS PER CONVERSAR AVANÇAT	30	Calendari curs 2019	52-53
ANGLÈS PER VIATJAR PRINCIPIANTS	30		

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

Centres Cívics de Reus