



Centre Cívic
de VALLS

PROGRAMACIÓ

SETEMBRE/
DESEMBRE

20
22

XERRADES

*Totes les xerrades són gratuïtes i es realitzen a la sala d'actes del Centre Cívic (excepte que s'indiqui el contrari).

Dimecres 21 de setembre a les 18.30 h **Identifica situacions abusives en el lloguer del teu habitatge**, a càrrec de **Mari Carmen Jiménez**

(advocada i assessora d'habitatge)
Vols aprendre a identificar clàusules nul·les i abusives en el contracte de lloguer? Aprèn a identificar situacions abusives durant el lloguer i quins mecanismes de defensa hi ha davant d'aquesta vulneració de drets.

Observacions: Destinat preferentment a joves de 18 a 35 anys en procés de signatura d'un contracte de lloguer o que es plantegin l'opció de llogar.

Amb inscripció prèvia.

Dimecres 28 de setembre a les 19 h

Alternatives d'accés a l'habitatge, a càrrec de **La Comunalitat de Valls**

En els darrers anys ha crescut l'interès per les alternatives en l'accés a l'habitatge i han aparegut diferents iniciatives que plantegen nous models d'accés i tinença d'aquest bé. Aquestes, prioritzen el benestar de les persones per sobre dels interessos econòmics, emparades en una mateixa filosofia: entendre l'habitatge com un dret per a tothom. Aquesta és una oportunitat per reflexionar sobre algunes d'aquestes alternatives d'accés a l'habitatge, com ara els habitatges cooperatius o la masoveria urbana.

Ponències a càrrec de: Cooperativa d'Habitatges La Titaranya de Valls; Cooperativa d'Habitatges Sènior Walden21, de Sant Feliu de Guíxols; Cooperativa Obrint Portes, destinada a la promoció de la Masoveria Urbana, de Lleida; i Associació Sostre Cívic, de Barcelona.

Amb inscripció prèvia.

Dimarts 11 d'octubre a les 10 h **Hàbits saludables i higiene de la son**, a càrrec de les **Referents de Benestar Emocional i Comunitari del CAP de Valls**

Parlarem del cicle de la son, com els nostres hàbits hi influeixen, quins trastorns de la son hi ha i com facilitar una millor qualitat de la mateixa.

Amb inscripció prèvia.

Dimecres 19 d'octubre de 18 a 20 h

Acompanyant la incertesa,

a càrrec d'**Equip SEER**

Des de fa dos anys, el context social i de salut ens ha modificat els hàbits i les rutines de relació amb l'entorn. Hem passat per etapes emocionalment complexes en un moment social que de per si ja és canviant. La incertesa en el món no només en el marc de la salut, sinó també en el context sociopolític global, ens fa viure situacions que ens poden provocar confusió, desànim, angoixa i inseguretat. La incertesa ens pot ajudar a transitar per aquest mar emocional complex i donar-hi un sentit que faciliti la connexió amb el benestar. Com ho estem vivint? Ens donem un espai per respirar, sentir i aprendre a conviure amb la incertesa.

Observacions: Destinat preferentment a joves de 14 a 29 anys.

Amb inscripció prèvia.

ESPECTACLES INFANTILS:

Divendres 28 d'octubre a les 17.30 h a la

plaça Pilar Prim (davant del Centre Cívic)

"VISCA LA FESTA", a càrrec de **Corrandes animació.**

Visca la festa de la Castanyada! Espectacle apte per a tota mena de públic amb ganes de festa. Actiu, vital, divertit, de caire lúdic familiar i tradicional, que vol reflectir una de les tradicions més arrelades de la tardor a casa nostra.

Dijous 22 de desembre a les 17.30 h a la plaça

Pilar Prim (davant del Centre Cívic)

Fem cagar al tió! a càrrec de la **Colla Geganterera Pessigolla de Valls.**

A cops de bastó el tradicional Tió cagarà llaminadures pels nens i nenes de Valls que s'hi vulguin acostar.

Cal inscripció prèvia.

ESCOLA DE PARES I MARES

Dimecres 2 de novembre de 18.30 a 20 h

Toca la "xerrada" amb els meus fills adolescents... i no sé per on començar!

Tens fills/es adolescents o preadolescents i sents que hauries de tenir "la xerrada" amb ells sobre sexualitat, però a tu mai et van ensenyar res? En aquest taller t'ajudarem a saber: quan tenir la xerrada, quins temes tractar i com no sentir-se incòmode.

Destinatari/es: taller dirigit a pares, mares o cuidadors/es de preadolescents i adolescents.

Formadora: Laila Pilgren, sexòloga i directora de "La Otra Educación"

Dimecres 23 de novembre a les 18.30 h

Pantalles: gestionar-les de manera efectiva

En aquesta xerrada parlarem de diferents recursos que tenim a l'hora de gestionar l'ús de pantalles amb els nostres fills/es, per aconseguir que, a poc a poc, aprenguin a autoregular-se. Com sempre, amb una visió molt pràctica i defugint el judici.

Destinatari/es: taller dirigit a pares i mares d'infants fins a 10 anys.

Formadora: Judit Besora, de La Tribu

Dimecres 14 de desembre a les 17 h

Posar límits mentre s'afavoreix el vincle és possible!

Els nostres fills necessiten tenir límits, però això no vol dir crits i càstigs. Posar límits mentre s'afavoreix un vincle no només és possible, sinó que és necessari. Parlarem d'estratègies i pautes de com fer-ho, així com resoldrem dubtes freqüents.

Destinatari/es: taller dirigit a pares i mares d'infants de 3 a 11 anys

Formadora: Referent de benestar emocional i salut comunitària del CAP de Valls

Observacions: Totes les xerrades d'Escola de pares i mares són gratuïtes i amb inscripció prèvia



AULA DE CUINA

CUINA REBEL

Ja arriba la tardor. És temps de fer conserves de les collites abundants de l'estiu i fer receptes utilitzant productes de temporada, perquè cuinar els aliments és igual d'important que produir-los. Cuina Rebel neix a Valls amb l'objectiu de tornar a capacitar la ciutadania per a cuinar els seus propis aliments de manera sostenible utilitzant recursos locals. Acompanya'ns i sigues part de la cuina rebel!

Horari: De 18 a 21 h

Dates:

Dimecres 21 de setembre: **Conserves de fruites i verdures de temporada**, a càrrec de **Pere Vidal**.

Dimecres 26 d'octubre: **Panellets***, a càrrec de **Pere Vidal**.

Dimecres 30 de novembre: **Cuina del Marroc**, a càrrec de **Naima Bouazzah**.

Dimecres 14 de desembre: **Tortell de Reis***, a càrrec de **Pere Vidal**.

*(cal portar ingredients de decoració).

Observacions: Portar davantal, pots o carmanyoles, ganivet i fusta per tallar (hi ha l'opció de quedar-se al sopar de germanor amb els plats cuinats durant el taller)

Organitzadors: Cuina Rebel, Valls en transició, Increïble comestible-Valls, AdELA - Can Pipirimosca

Espai: Aula de cuina de Vallsgenera (Casa Caritat).

Preu: Taquilla inversa (a càrrec dels formadors/es). Cal inscripció prèvia

CUINA DE NADAL: EL TIÓ

Taller de cuina en família on es fusiona el clàssic i el modern: un clàssic tronc de Sant Silvestre, caracteritzat com a tió de Nadal, amb detalls en xocolata i fondant. Una proposta que satisfarà a grans i petits.

Horari: De 10 a 12.30 h

Data: **Dissabte 17** de desembre

Observacions: Cada parella infant-adult realitzarà el seu propi tió que s'emportarà en una capsa facilitada per Una de Postres. Tots els participants s'enduran un dossier amb la recepta realitzada.

Lloc: Aula de cuina de Vallsgenera (Casa Caritat)

Formadora: Alba Molas, @unadepostres

Preu: 7,5 € (per parella infant-adult)



TALLERS D'INFORMÀTICA

INICIAT AMB LES TIC (INFORMÀTICA BÀSICA)

Mai és tard per iniciar-te en les noves tecnologies. Taller adreçat a persones sense o amb pocs coneixements informàtics. Els continguts que treballarem seran la iniciació a l'ús de l'ordinador i del sistema operatiu, l'ús del processador de textos i una introducció a internet.

Horari: Dilluns de 9 a 11 h

Dates: Del 3 d'octubre al 28 de novembre

Formador: David Gateu (Punt Òmnia Valls)

Espai: Aula Òmnia 2 de Vallsgenera (Casa Caritat)

Preu: De 16 a 25 anys: 30€ | Més de 25 anys: 45€ | Majors de 64 anys: 10€

ACTUALITZA'T AMB LES TIC

Adreçat a persones amb coneixements bàsics en noves tecnologies i informàtica per a reforçar i ampliar les competències digitals en xarxes socials, seguretat i privacitat, descàrregues d'aplicacions, gestions i tràmits en línia, música, vídeos i més recursos d'Internet.

Horari: Dilluns d'11.30 a 13.30 h.

Dates: Del 3 d'octubre al 28 de novembre

Formador: David Gateu (Punt Òmnia Valls)

Espai: Aula Òmnia 2 de Vallsgenera (Casa Caritat)

Preu: De 16 a 25 anys: 30€ | Més de 25 anys: 45€ | Majors de 64 anys: 10€



DE TOT I MÉS!

DESCOBREIX LA LLENGUA DE SIGNES (BÀSIC)

Aprèn la LSC (llengua de signes catalana) per poder tenir una comunicació fluida en la llengua natural de les persones amb sordesa. Sobre una base pràctica revisarem les característiques, estructura i recursos comunicatius i expressius propis d'aquesta tot conversant.

Horari: Dissabte d'11.15 a 12.45 h.

Dates: Del 24 de setembre al 17 de desembre

Formadora: Sara Esteban

Preu: De 16 a 25 anys: 30€ | Més de 25 anys: 45€

LLENGUA DE SIGNES (AVANÇAT)

Millora la LSC (llengua de signes catalana) per poder tenir una comunicació fluida en la llengua natural de les persones amb sordesa. Sobre una base pràctica revisarem les característiques, estructura i recursos comunicatius i expressius propis d'aquesta tot conversant.

Horari: Dissabte de 9.30 a 11 h.

Dates: Del 24 de setembre al 17 de desembre

Formadora: Sara Esteban

Preu: De 16 a 25 anys: 30€ | Més de 25 anys: 45€

TAST DE LLETRES

Bufet lliure de paraules per a viure una experiència nova a cada classe. Connecta amb tu, la del costat i el de més enllà, a través de l'escriptura creativa, els jocs de paraules i la lectura activa. Menja't les lletres i viu-les.

Horari: Dilluns de 18.30 a 20 h.

Dates: Del 19 de setembre al 12 de desembre

Formadora: Ester Enrich

Preu: De 15 a 25 anys: 30 € | Més de 25 anys: 45€

CURS DE LETTERING

El "lettering" és l'art de dibuixar lletres a mà, és una eina visual i expressiva, és la suma d'il·lustració i missatge escrit. El curs començarà des de zero, no es requereix de nivell previ. T'ensenyarem a incentivar la teva creativitat a través de dibuixar paraules i a trobar el teu propi estil. Treballarem la composició de frases, la coherència i l'equilibri de les formes. Utilitzarem diferents materials, tècniques i suports, a més de recursos decoratius. I el més important és que tothom en pot aprendre.

Horari: Dimarts de 17.30 a 19 h.

Dates: Del 20 de setembre al 13 de desembre

Observacions: A partir de 15 anys

Formadora: Marta Palau (CanHippieHome)

Preu: De 15 a 25 anys: 30 € | Més de 25 anys: 45€

DONA FIL

Curs de costura avançada on podreu perfeccionar el vostre nivell aprenent a posar cremalleres, estrènyer peces, o fer arranjaments de la vostra pròpia roba.

Horari: Dijous de 9.30 a 12 h

Dates: Del 6 d'octubre al 15 de desembre

Formadora: Candela Amill

Preu: De 16 a 25 anys: 35€ | Més de 25 anys: 50€

PARLEM EN ANGLÈS!

Coneixes la gramàtica de l'anglès però quan és hora de comunicar-te oralment et sents encallat/da i incòmode/a? Amb aquests tallers milloraràs la teva fluïdesa i seguretat, tot fent activitats orals enfocades a ampliar vocabulari, aprendre expressions útils i perfilar la pronunciació per tal de començar a gaudir comunicant-te en anglès.

Horari: Dimecres de 17 a 18.30 h

Dates: Del 21 de setembre al 14 de desembre

Formadora: Maisie Still

Preu: De 15 a 25 anys: 30 € | De 26 a 64 anys: 45€
| Més de 65 anys: 10€

ARTESANS ALIMENTARIS

Per a consumir localment tenim a l'abast molts ingredients i aliments que es produeixen i/o s'elaboren en aquestes terres. Són els artesans alimentaris els que els produeixen, transformen i en fan aliments elaborats. Gràcies a ells, podem consumir-los reduint l'impacte en el transport i promovent una economia propera i sostenible. En aquest cicle visitarem finques del territori on podrem recollir plantes aromàtiques, medicinals i adventícies, veure on s'elabora i tastar vi, ametlles, oli i altres productes locals, ecològics i de qualitat. I també coneixerem les persones que hi ha al darrere, petits grans herois de l'alimentació saludable i sostenible.

Dies i hores:

-Dissabte 15 d'octubre d'11 a 13 h (aprox.).

Visita a la finca de la Francisca Espinosa del projecte "Aromàtics del Gaià" (Montferri).

De la mà de la Francisca i la seva llarga experiència sobre les plantes aromàtiques i medicinals descobrirem com identificar, cultivar, conservar i, aprendrem les seves propietats i utilització per cuidar la nostra salut i el nostre entorn.

-Dissabte 19 de novembre d'11 a 13 h (aprox.).

Visita i tast de vins al Celler "Carlania Celler" (Barberà de la Conca).

Carlania Celler és una família de Barberà de la Conca, que treballa i viu al poble. L'agricultura i l'elaboració de vi els ha ajudat a donar continuïtat al cultiu de les terres familiars. L'agricultura biodinàmica que practiquen els



ha permès unir els sentiments amb la terra i, a comprendre que el vi ha de ser sincer amb les seves particularitats que el fan únic.

Observacions: El tast és només per a majors de 18 anys.

-Dissabte 3 de desembre d'11 a 13 h (aprox.). **Visita a les finques de "Fruits del Gaià" (Bràfim).** Descubrim Fruits del Gaià, arboricultura mediterrània ecològica. Entre les planes de l'Alt Camp i la riba del Gaià, conreen ametllers i oliveres. A partir de la tradició de l'explotació familiar, busquen noves formes de cultiu que millorin la relació amb l'entorn. També ens explicaran, com a integrants de la Cooperativa la Brostada, en què consisteix aquest nou projecte.

Punt de trobada: aparcament de l'Hort del Carme per sortir amb cotxe particular cap als municipis. Cal portar calçat còmode i aigua.

Organitzadors: Valls en transició, Increïble comestible-Valls, AdELA

Preu: Gratuït. Cal inscripció prèvia.

FEM SALUT! (ACTIVITATS FISIQUES I ESPORTIVES)

ZUMBA

Fórmula aeròbica de condicionament físic vigoritzant, eficaç i fàcil de seguir en un clima de "festa". Combina la música internacional i els ritmes llatins més comercials per ajudar a cremar calories a través del ball.

Horari: Dilluns i dimecres de 15.30 a 16.30h

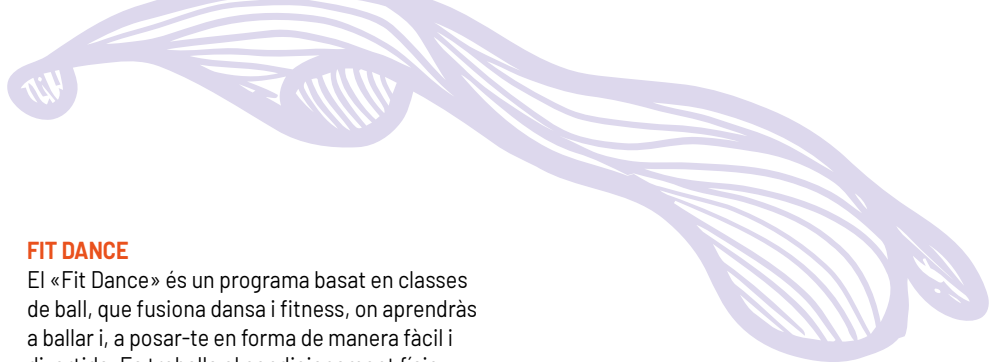
Dates: Del 19 de setembre al 14 de desembre

Observacions: Cal portar estoreta i tovallola

Formador: Infinity Dansa

Preu: De 14 a 25 anys: 35 € | Més de 25 anys: 50 €





FIT DANCE

El «Fit Dance» és un programa basat en classes de ball, que fusiona dansa i fitness, on aprendràs a ballar i, a posar-te en forma de manera fàcil i divertida. Es treballa el condicionament físic, tonificació muscular i flexibilitat, d'una manera dinàmica i entretinguda, a través de la música.

Horari: Divendres de 15.30 a 16.30h

Dates: **Del 23** de setembre **al 16** de desembre

Observacions: Cal portar estoreta i tovallola

Formador: Wellington Brasil

Preu: De 14 a 25 anys: 30 € | Més de 25 anys: 45 €

TXI-KUNG

Tècnica mil·lenària per reequilibrar cos i ment mitjançant moviment, concentració i respiració. Apte per a qualsevol persona, tant per edat o condició física.

Horari: Dimarts de 19 a 20 h

Dates: **Del 20** de setembre **al 13** de desembre

Observacions: Cal portar roba còmoda i estoreta

Formador: Fausto Cepas

Preu: De 16 a 25 anys: 30 € | Més de 25 anys: 45 €

HATHA VINYASA IOGA (IOGA DINÀMIC)

Mitjançant les Asanes (postures corporals) i la sincronització amb la Respiració Conscient, aprendrem a millorar la salut dels principals òrgans del nostre cos, a relaxar la ment i el cos, a reduir l'estrès i, a millorar la qualitat del son. Treballarem la flexibilitat, la coordinació, la resistència i la força. Crearem un espai de calma i tranquil·litat enmig del nostre dia a dia.

Horari (a escollir):

Grup 1: dimarts de 15.15 a 16.15 h (1r nivell).
Presencial

Grup 2: dijous de 15.15 a 16.15 h (2n nivell). Mixt
(presencial i online)

Dates: **Del 20** de setembre **al 15** de desembre

Observacions: Cal portar estoreta i tovallola

Formadora: Elisenda Nadal

Preu: De 16 a 25 anys: 30 € | Més de 25 anys: 45 €

PILATES

Activitat física i mental que consisteix en l'execució de moviments estàtics i controlats amb l'objectiu de reforçar la fermesa de la columna vertebral i cercar l'equilibri mental. Es desenvolupen els músculs interns i es reforça la musculatura de la columna vertebral, mentre equilibrem el nostre cos.

Horari: Dilluns de 19.15 a 20.15 h

Dates: **Del 19 de setembre al 12 de desembre**

Observacions: Cal portar estoreta i roba còmode, adequat a usuaris de totes les edats i tots els nivells d'experiència.

Formadora: Laura Figuerola

Preu: De 16 a 25 anys: 30 € | Més de 25 anys: 45 €

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

La gimnàstica abdominal hipopressiva consisteix a combinar la respiració i les posicions del cos per treballar la nostra musculatura abdominal i el sol pèlvic.

A partir d'una apnea respiratòria es realitzen unes postures concretes. Alguns dels beneficis més destacats d'aquesta activitat són: la disminució del perímetre abdominal, ajuda en la recuperació en el postpart, millora la capacitat respiratòria, millora i prevé les incontinències urinàries i millora la postura reduint mals d'esquena.

Horari (a escollir):

Grup 1: dilluns de 16.30 a 17.30 h.

Grup 2: dijous de 12.30 a 13.30 h.

Dates: **Del 29 de setembre al 22 de desembre**

Observacions: Activitat contraindicada per a hipertensos/es, embarassades, i postpart inferior a 2 mesos. Cal portar estoreta.

Formadora: Ester Pérez

Preu: De 16 a 25 anys: 30 € | Més de 25 anys: 45 €



CURS D'SKATE

Vols aprendre a fer anar l'skate? Vols començar a fer trucs bàsics i de més complexes? No t'ho pensis més i prepara't per aprendre i divertir-te sobre quatre rodes!

Horari: Dilluns de 17.15 a 18.45 h

Dates: Del 19 de setembre al 12 de desembre

Observacions: Recomanat a partir de 7 anys. Cal portar roba esportiva i elements de protecció.

Formadors: Sergio Valiente

Preu: Gratuït. Cal inscripció prèvia.

CURS DE CALLISTÈNIA

T'interessa la callistènia? Vols aprendre i/o millorar la teva tècnica? O ets més de free style? No t'ho pensis més, i inscriu-te!

Horari (a escollir):

Grup 1: Dimarts de 17.30 a 19 h

Grup 2: Dissabte de 17.30 a 19 h (free style)

Dates: Del 20 de setembre al 17 de desembre

Observacions: Recomanat a partir de 14 anys. Cal portar roba esportiva i elements de protecció.

Formadors: Simo i Kamal

Preu: Gratuït. Cal inscripció prèvia.

SORTIDA EN BTT

Descobrirem alguns camins i rutes de la comarca en una sortida en bicicleta! Vine a gaudir d'un matí esportiu!

Horari: De 9h fins al migdia (aproximadament)

Data: Dissabte 12 de novembre

Destinataris: A partir de 14 anys

Observacions: Cal portar bicicleta, casc, aigua i alguna cosa per picar. Es recomana portar la targeta sanitària.

Formador: BTT Valls

Preu: Gratuït. Cal inscripció prèvia.

GENT GRAN ACTIVA!*

*Tallers recomanats a majors de 64 anys

BENESTAR EMOCIONAL

En aquest taller treballarem l'autoconfiança, l'autoestima en un mateix i el benestar emocional en general, generant vincles interpersonals, de socialització sobre la base d'experiències compartides.

Horari: Dimarts de 17.45 a 18.45 h

Dates: Del 21 de setembre al 14 de desembre

Formadora: Lúdia Albareda

Preu: 10 €



MEMÒRIA

No et rovellis! Exercita la ment a través de jocs d'atenció, càlcul, llenguatge, raonament, concentració, orientació espacial i temporal o de la memòria sensorial. Aprèn estratègies per a exercitar la memòria a la vida quotidiana i a reduir l'ansietat que provoquen les pèrdues de memòria.

Horari:

Grup 1: Dilluns d'11 a 12 h

Grup 2: Dimecres d'11.45 a 12.45 h

Grup 3: Dijous d'11 a 12 h

Dates: Del 20 de setembre al 15 de desembre

Observacions: Cal escollir un grup

Preu: 10 €

CATALÀ

Podràs aprendre les normes bàsiques d'ortografia i treballar la comprensió lectora, i així poder-te expressar i escriure en català correctament. Escriure notes a la família, omplir un formulari o escriure un missatge deixarà de ser un problema.

Horari: Dilluns de 10 a 11 h

Dates: Del 20 de setembre al 13 de desembre

Observacions: Taller pensat per a les persones que no van tenir l'oportunitat d'estudiar en llengua catalana o amb nivell bàsic de català.

Preu: 10 €

GIMNÀSTICA

Gimnàstica de manteniment adaptada a les necessitats de la gent gran, basada en mobilitat articular, relaxació, resistència i de força, psicomotricitat i equilibri a través d'exercicis senzills, jocs i fins i tot, balls. La finalitat és mantenir el to físic i millorar l'estat d'ànim, tot passant una bona estona.

Horari:

Grup 1: Dimecres de 9 a 10 h

Grup 2: Dimecres de 10 h a 11 h

Dates: Del 21 de setembre al 14 de desembre

Observacions: Cal escollir un grup

Formadora: Personal tècnic del Patronat Municipal d'Esports

Preu: 10 €

PSICOMOTRICITAT

Activitat física suau on es treballen mobilitat articular, relaxació, respiració, orientació, coordinació i equilibri. Adaptat a aquelles persones que tenen més dificultats per a moure's.

Horari: Dimarts de 16.30 a 17.30 h.

Dates: Del 20 de setembre al 13 de desembre

Formadora: Personal tècnic del Patronat Municipal d'Esports

Preu: 10 €

HISTÒRIA

Coneixeràs, recordaràs i aprendràs la història de la nostra ciutat i tot allò que poc a poc ha llaurat un camí de records, d'experiències i de grans personatges il·lustres. Coneixeràs també, la història dels nostres orígens, de l'esclat heretat de les grans civilitzacions i de tot allò que ens ha envoltat a través de la història mundial.

Horari (Cal escollir grup):

Grup 1: Divendres de 10 a 11 h

Grup 2: Divendres d'11.15 a 12.15 h

Dates: Del 23 de setembre al 16 de desembre

Formador: Sebastià Ospina

Observacions: Durant el curs es realitzen algunes sortides externes.

Preu: 10 € (el preu no inclou el cost de les sortides)

TALLER DE JOCS

Taller d'activitats lúdiques on s'exercita la memòria en un ambient relaxat, distès i socialitzador. Entre d'altres, es juguen bingos normals i ràpids amb petits obsequis per als participants. Passaràs una estona agradable i divertida mentre fas treballar la ment.

Horari: Divendres de 16.45 a 17.45 h.

Dates: Del 23 de setembre al 16 de desembre

Formadora: Ester Enrich

Preu: 10 €

CAMINEM

Els dimarts i els dijous fem petites excursions dirigides pels camins dels voltants de Valls. Una manera distesa de fer exercici mentre coneixem l'entorn de la ciutat. Si estàs interessat/da no dubtis en posar-te en contacte amb nosaltres. El punt de trobada i de sortida és el Centre Cívic.

Horari: Dimarts i dijous de 8.30 a 10 h.

Dates: Del 20 de setembre al 15 de desembre

Preu: Gratuït.

Cal inscripció prèvia.

INFORMACIÓ D'INTERÈS:

INSCRIPCIONS:

Us podeu inscriure als tallers de "Gent gran activa" a partir del **dilluns 5 de setembre a les 10h**. La resta d'activitats, a partir del **dimecres 7 de setembre**, al Centre Cívic de Valls de **dilluns a divendres de 10h a 14h i, dimarts i dimecres de 17h a 19h**.

Totes les persones inscrites hauran d'entregar una declaració de responsable degudament signada i s'hauran d'adoptar les mesures higièniques i de protecció que es determinin en cada moment. L'organització es reserva el dret de modificar el programa en cas que no s'arribi al mínim d'alumnes o per causes externes. La inscripció romandrà oberta mentre hi hagi places disponibles.

Descomptes: els preus públics del Centre Cívic contemplen descomptes per a determinades situacions familiars i personals. Realitzeu la consulta en el moment de la inscripció.

ON ENS TROBARÀS?

Centre Cívic

C/ Sant Pere, 2 (planta 1)

Tel. 977 60 98 49 / 630 475 980

A/e: centrecivic@valls.cat

Web: valls.cat/serveis/centre-civic

 [centrecivicvalls](https://www.facebook.com/centrecivicvalls)

 [centrecivicvalls](https://www.instagram.com/centrecivicvalls)

CONSULTA, PARTICIPA I PROPOSA...

Si ens vols proposar alguna activitat o realitzar una consulta, pots fer-ho personalment mitjançant la nostra adreça de correu electrònic, per telèfon, o al nostre despatx (en horari d'inscripcions).

ESTIGUES INFORMAT/DA

Si vols rebre directament al teu correu electrònic el Butlletí Informatiu del Centre Cívic, només ens has d'escriure a: centrecivic@valls.cat i demanar-nos-ho!

BINGO! LA REVISTA DEL CENTRE CÍVIC

Ja podeu consultar la revista del Centre Cívic, Bingo!, al nostre web. Una revista feta pels usuaris i usuàries dels diferents cursos que realitzem, amb la col·laboració de diferents formadors i formadores i, editat per l'escriptora Ester Enrich (formadora del curs "Tast de Lletres"). Esperem que gaudiu de la seva lectura!



Ajuntament de Valls



Centre Cívic
de VALLS



Xarxa òmnia



Amb la col·laboració de



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials
Direcció General de Joventut

Salut/Institut Català de la Salut/
Atenció Primària Valls Urbà