



Centre Cívic
de VALLS

PROGRAMACIÓ

ABRIL /

JUNY

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).

Dilluns 16 de maig a les 17.30 h

Vull treballar a l'estiu, a càrrec de **M. Esther López Jiménez, Referent d'Ocupació Juvenil del Consell Comarcal de l'Alt Camp.**

Coneix els consells i recursos per a la recerca d'una feina en els mesos d'estiu.

Destinataris/es: Joves de 18 a 35 anys que vulguin buscar feina a l'estiu

Cal inscripció prèvia.

Dimecres 25 de maig a les 18.30 h

Identifica situacions abusives en el lloguer del teu habitatge, a càrrec de **M. 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.

Destinataris/es: Joves de 18 a 35 anys en procés de signatura d'un contracte de lloguer o que es plantegin l'opció de llogar

Cal inscripció prèvia.

Dimecres 8 de juny a les 19 h

Consum responsable i estalvi energètic, la cooperativa SomEnergia, a càrrec de **Carles Barberà, tècnic de SomEnergia.**

En aquesta xerrada coneixerem les causes actuals de l'increment del preu de l'energia i ens informaran sobre pautes de consum per reduir la factura i l'impacte de la nostra petjada ecològica.

Cal inscripció prèvia.

CICLE DE DONES VALLENQUES: LA GUERRA CIVIL

Cicle de quatre xerrades on coneixerem dones vallenques que van ser rellevants durant la guerra civil.

Dimecres 27 d'abril a les 20 h

Obertura del cicle a càrrec de Coral Cuadrada Majó. A continuació, **"Dolors Vives Rodon i Maria Valverdu Puig"**, a càrrec d'Aida Sánchez Martínez, al Centre Cívic.

Dimecres 4 de maig a les 20 h: **"Maria Murtra Casanovas"**, a càrrec de Xavier Salat Brunel, a

l'Institut d'Estudis Valencs.

Dimecres 11 de maig a les 20 h: **"Col·lectiu d'infermeres dels hospitals de Sang i d'Infecciosos de Valls"**, a càrrec de Roberto Zepeda

Iturrieta, al Centre Cívic.

Dimecres 18 de maig a les 20 h: “**M^a Felipa Español Coll**”, bibliotecària del Servei de Biblioteques al front, a càrrec de Pilar Vives Cobrella, a l’Institut d’Estudis Vallencs.

Organitza: Centre Cívic de Valls, Institut d’Estudis Vallencs i la Vocalia de Dones de l’AAVV del Barri Antic

ESPECTACLE INFANTIL

Divendres 22 d’abril a les 17:00h, a la plaça Pilar Prim (davant del Centre Cívic) a càrrec del grup d’animació **Els Picarols**.

UNA ALTRA HISTÒRIA DE SANT JORDI és una divertida paròdia de la llegenda de Sant Jordi on res és el que sembla. Hi trobareu una princesa lletja, però valenta, un Sant Jordi covard, però encisador i un drac temut, però... **i fins aquí podem llegir!**

No us perdeu aquest insòlit espectacle que trenca mites i que us farà viure aquesta bonica rondalla des d’una altra perspectiva.

ESPECIAL SANT JORDI

Dilluns 25 d’abril a les 10 h, **Recital de poesia**, a càrrec dels/les **alumnes de català i tast de lletres** del Centre Cívic.

Lectura de fragments literaris interpretats pels i les alumnes del curs de català i de tast de lletres del Centre Cívic, a la sala d’actes del Centre Cívic.

Dimarts 23 d’abril de les 10 a les 20h **Mercat d’intercanvi de llibres, a càrrec de Valls en transició, Increïble sostenible-Valls, Increïble comestible-Valls, AdELA.**

Fem un Sant Jordi diferent a l’Hort comunitari dels 4 cantons (Muralla del Castell, 13) on podràs portar llibres que ja no utilitzes i agafar els que et trobis allà. També hi trobaràs rams d’aromàtiques de l’Hort i un espai natural i tranquil per llegir.

Observacions: Portar llibres per intercanviar. Obert a tothom.

Dissabte 23 d’abril a les 12h, al jardí de la **Biblioteca Popular**

Acte d’entrega de premis del Concurs de relats breus de Sant Jordi organitzat per VallsJove als jardins de la Biblioteca Popular amb la interpretació de fragments literaris, lectura dels relats guanyadors i actuacions musicals. Amb la col·laboració de les llibreries de Valls: Adserà, Ditec, Roca i Tram; JCA Cinemes i l’Escola Municipal de Música Robert Gerhard.

ESCOLA DE PARES I MARES

TINC UNA CONSULTA

Dimecres 4 de maig a les 18.30 h. Taller grupal obert.

Vine i planteja els teus dubtes pel que fa a la manera de gestionar certes coses amb el teu fill/a! En aquest taller, crearem un espai distès i segur on compartir dubtes i buscar solucions plegats. Reflexionarem sobre les dificultats en les quals ens trobem en el dia a dia amb canalla i descobrirem les experiències d'altres pares i mares que s'han trobat en les mateixes situacions. L'objectiu és que puguem sortir de la sessió amb una idea molt més clara del punt en què ens trobem i de com avançar d'una manera constructiva.

Destinatari/es: taller dirigit a pares i mares d'infants entre 0 i 12 anys (sense infants). Els nadons són benvinguts.

Formadora: Judit Besora, de La Tribu.

Preu: Gratuït amb inscripció prèvia.

AULA DE CUINA

CUINA REBEL

Cuinar els aliments és igual d'important que produir-los. Amb la introducció dels aliments preparats, precuinats o industrialitzats, i amb un estil de vida que ens deixa poc temps per dedicar a la cuina, les habilitats culinàries de la població han anat minvant alarmentant.

Cuina Rebel neix a Valls amb l'objectiu de tornar a capacitar a la ciutadania a cuinar els seus propis aliments de manera sostenible utilitzant recursos locals. Agafeu el davantal i sortiu del costat fosc per ser part de la Cuina Rebel!

Horari: De 18 a 21 h.

Data:

Dimecres 27 d'abril: Fermentats, a càrrec de Jonathan Llort.

Dimecres 25 de maig: Cuina d'improvisació, a càrrec de Xavier Fabra - cuiner del Restaurant "QuintaForca" de Nulles (Cada participant porta 1 ingredient de proximitat, ecològic i de temporada).

Dimecres 15 de juny: Coques de Sant Joan, 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).

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

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

TALLERS D'INFORMÀTICA

INICIAT AMB LES TIC

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.

Data: Del 25 d'abril al 20 de juny.

Formadora: Luisa Miralles, Punt Òmnia Valls.

Espai: Aula Òmnia 1 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 a Internet.

Horari: Dilluns d'11:30 a 13:30 h.

Data: Del 25 d'abril al 20 de juny.

Formadora: Luisa Miralles, Punt Òmnia Valls.

Espai: Aula Òmnia 1 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!

LLENGUA DE SIGNES (Nivell III)

Aprèn una altra llengua per a poder tenir una comunicació més fluida amb persones amb problemes auditius. Sobre una base teòrica, però sobretot la pràctica aprendrem amb converses i cançons.

Horari: Dissabte de 9:30 h a 11 h.

Data: Del 23 d'abril al 18 de juny.

Formadora: Sara Esteban.

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

LLENGUA DE SIGNES (Nivell I)

Aprèn una altra llengua per a poder tenir una comunicació més fluida amb persones amb problemes auditius. Sobre una base teòrica, però sobretot la pràctica aprendrem des de zero amb converses i cançons.

Horari: Dissabte d'11.15 h a 12.45 h.

Data: Del 23 d'abril al 18 de juny.

Formadora: Sara Esteban.

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

CERCLE DE DONES

Un cercle de dones és un espai de trobada ancestral, sa i sanador, que ens connecta amb la nostra essència femenina per compartir sense judici, des de l'interior i amb molt d'amor. Ens reunim un cop al mes per troba-nos amb nosaltres mateixes, amb la lluna i amb l'energia del cercle.

Horari: De 18 a 20 h.

Data: 18 de maig (Lluna plena en Escorpi – Eclipsi de lluna), 15 de juny (Lluna plena en Sagitari).

Observacions: Destinat a dones (si alguna ha de venir amb un infant perquè l'ha d'alletar no hi ha cap problema).

Formadora: Fanny Ulldemolins.

Preu: Gratuït. Cal inscripció prèvia.

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.

Data: Del 25 d'abril al 13 de juny.

Observacions: Obert a tothom.

Formadora: Ester Enrich.

Preu: Gratuït. Cal inscripció prèvia.

ARTESANS ALIMENTARIS

Per a consumir local 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 petits obradors de l'Alt Camp** i podrem recollir plantes aromàtiques, medicinals i adventícies, i veure on s'elabora mel, vi i altres productes locals, ecològics i de qualitat. I també coneixerem les persones que hi ha al darrere, petits grans herois de l'alimentació sostenible pels quals val la pena apostar i amb qui podem fer un canvi cap a una alimentació més sana i que no destrueix el planeta.

Dies i hores:

Dissabte 30 d'abril d'11:00 a 13:00h (aprox.). Visita a la finca de la Francisca Espinosa del projecte "Aromáticas del Gaia" (Montferri).

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

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

Dissabte 21 de maig de 10:00 a 13:00h (aprox.). Visita a l'obrador i a les arnes d'abelles amb tast de les mels de "Entre Flors" (Montferri).

A "Entre Flors" practiquem una apicultura respectuosa, local, artesana i de qualitat. Treballem amb unes 300 arnes d'alces i transhumants, amb abella autòctona. La nostra formació en el camp de l'educació i la medicina, ens motiva a voler compartir els beneficis que les abelles suposen tant per l'entorn com per la salut personal; i així ho intentem reflectir en els nostres productes i accions.

Punt de trobada aparcament de l'Hort del Carme per sortir amb cotxe particular cap a Montferri. Per la visita a les arnes caldrà portar botes i mitjons llargs. Compte els al·lèrgics a les abelles!

Dissabte 11 de juny de 10:00 a 13:30h (aprox.). Caminada, visita i tast de vins al Celler "DascaVives" (Valls).

Dasca Vives som una finca familiar formada pel Josep i l'Alba, que vivim a la comarca de l'Alt Camp i que ens dediquem a la pagesia. Cultivem de manera agroecològica i biodinàmica els conreus tradicionals de vinya, oliveres, ametllers, avellaners, garrofers i sembrat. Amb el nostre projecte donem continuïtat al cultiu de les terres familiars, reconvertint-les en

ecològiques i transformant els productes perquè arribin directament al consumidor final. El tast només és per a majors de 18 anys.

Punt de trobada Centre Cívic.

Cal portar calçat còmode i aigua.

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

Preu: Gratuït. Cal inscripció prèvia.

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 0, no es necessita nivell previ. T'ensenyarem a incentivar la teua 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.

Data: Del 19 d'abril al 14 de juny.

Observacions: A partir de 15 anys.

Formadora: Marta Palau (Can HippieHome).

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

ESPAI DE JOCS

Compartirem l'experiència de jugar amb els amics i amigues, la família, els companys/es de feina o de classe a través dels jocs de taula, d'estratègia i de cartes. Esteu a punt? Doncs que comenci el joc!

Horari: Divendres de 17:30 a 20 h.

Data: Del 22 d'abril al 17 de juny.

Observacions: A partir de 16 anys.

Formador: Jordi Climent, Associació As. En la Manga.

Preu: Gratuït.

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.

Data: Del 21 d'abril al 16 de juny.

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 aquest curs 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 h a 18.30 h.

Data: Del 20 d'abril al 15 de juny.

Formadora: Maisie Still.

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

FEM SALUT! (ACTIVITATS FÍSQUES I ESPORTIVES)

INICIACIÓ A L'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 (a escollir):

Grup 1: Dimarts de 17.15 a 18.45 h

Grup 2: Dijous de 17.15 a 18.45 h

Dates: Del 19 d'abril al 16 de juny

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

Formadors: Cristian Mesa i Santino Rial

Preu: Gratuït. Cal inscripció prèvia.

INICIACIÓ AL BMX

Vols aprendre a fer trucs amb la teva bici? Vols millorar la teva tècnica? No t'ho pensis més, vine a la pista de BMX i converteix-te en un autèntic/a biker!

Horari (a escollir):

Grup 1: Dissabte de 9.30 a 11 h.

Grup 2: Dissabte d'11 a 12.30 h.

Dates: Del 23 d'abril al 18 de juny.

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

Formadors: Ferran Pallàs i Xavier Garrido.

Preu: Gratuït. Cal inscripció prèvia.

INICIACIÓ A LA 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.

Dates: Del 19 d'abril al 18 de juny.

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

Formadors: Simo i Kamal.

Preu: Gratuït. Cal inscripció prèvia.

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 15.30h a 16.30h.

Data: Del 20 d'abril al 15 de juny.

Observacions: Cal portar estoreta i tovallola

Formadora: Personal tècnic del Patronat Municipal d'Esports.

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.

Data: Del 19 d'abril al 14 de juny.

Observacions: Cal portar roba còmoda i estoreta.

Formador: Fausto Cepas.

Preu: De 16 a 25 anys: 27 € / Més de 25 anys: 31,5 €.

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) Online i presencial.

Data: Del 19 d'abril al 16 de juny.

Observacions: Cal portar estoreta i tovallola.

Formadora: Elisenda Nadal.

Preu: De 16 a 25 anys: 27 € / Més de 25 anys: 31,5 €.

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.

Data: Del 25 d'abril al 13 de juny.

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

Formadora: Laura Figuerola.

Preu: De 16 a 25 anys: 21 € / Més de 25 anys: 24,5 €.

GINNÀSTICA 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: Dijous de 12.30h a 13.30h.

Data: Del 21 d'abril al 16 de juny.

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: 27 € / Més de 25 anys: 31,5 €.

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 (a escollir):

Dilluns d'11 a 12 h. / Dimecres d'11.45 a 12.45 h. /

Divendres de 9 a 10 h.

Data: Del 20 d'abril al 17 de juny.

Observacions: Cal escollir un grup.

Formadora: Susanna Dasca.

Preu: 10 €.

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.

Data: Del 19 d'abril al 14 de juny.

Formadora: Roser Adell.

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 10.50 h.

Data: Del 25 d'abril al 13 de juny.

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

Formadora: Susanna Dasca.

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 (a escollir): Dimecres de 9 a 10 h / Dimecres de 10.15 a 11.15 h.

Data: Del 20 d'abril al 15 de juny.

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.

Data: Del 19 d'abril al 14 de juny.

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 (a escollir): Divendres de 10.15 a 11.15 h /
Divendres de 11.30 a 12.30 h.

Data: Del 22 d'abril al 17 de juny.

Formadora: Susanna Dasca.

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 16.15 a 17.15 h.

Data: Del 22 d'abril al 17 de juny.

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.

Data: Del 19 d'abril al 16 de juny

Observacions: Cal inscripció prèvia.

Preu: Gratuït.

INFORMACIÓ D'INTERÈS

Fira del Ric Rac

La **Fira de Ric-Rac** se celebra el primer diumenge de mes (01/05 i 05/06) de 10 h a 14 h a l'Hort Comunitari dels 4 Cantons (Muralla del Castell, 13). És la fira dedicada a l'economia del regal i el suport mutu. Una iniciativa de **la Recicleria Digital**, que mou a través de Telegram la possibilitat de regalar, intercanviar i demanar allò que tinguem i/o necessitem. L'objectiu del mercat és regalar, intercanviar, compartir, reparar, aprendre i cooperar, sense fer-hi participi l'euro. Us animeu a venir?

Organitzat per Recicleria Digital, Valls en transició, Increïble sostenible-Valls, AdELA

INSCRIPCIONS:

Us podeu inscriure a les activitats a partir del **dilluns 4 d'abril**, al Centre Cívic de Valls **de dilluns a divendres de 10h a 14h i, els 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 DE VALLS

C/ Sant Pere, 2

Tel. 977 60 98 49 / 630475980

A/e: centrecivic@valls.cat

Web: valls.cat/serveis/centre-civic

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

Instagram: [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!





Ajuntament de Valls



Centre Cívic
de VALLS



Amb la col·laboració de



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials
Direcció General de Joventut