



**PRO
GRA
MA
2024
CIÓ
GENER
MARÇ**



Centre Cívic
de VALLS

▲ XERRADES ▲ i TALLERS

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

► **Dimecres 14** de febrer a les 18 h

Compres a distància, per internet o fora establiment, a càrrec de l'**Oficina Comarcal d'Informació al Consumidor de l'Alt Camp (OCIC)**

Els nostres hàbits de consum van variant dia a dia, les compres a distància ja signifiquen més del 50% de les compres que es realitzen. Aquestes noves modalitats tenen molts avantatges, però també tenen d'altres desavantatges, un d'ells és la manca d'informació.

Us donarem consells per a poder comprar a distància de forma segura, i donarem resposta als problemes més freqüents. A la vegada, també donarem consells per tal de detectar possibles vendes fraudulentes i evitar caure-hi. Una xerrada imprescindible per a qualsevol persona consumidora que realitzi habitualment compres a distància, o vulgui començar a fer-ne!

Amb inscripció prèvia.

► **Dimecres 28** de febrer de les 18 h.

Dona i plantes medicinals, a càrrec de **La Silvestrina**

Existeixen unes plantes màgiques vinculades a l'energia femenina a les quals se'ls atribueixen propietats sanadores d'afeccions relacionades amb la dona. En aquest taller descobrirem quines són aquestes plantes, com les podem identificar, quines parts en podem utilitzar i com transformar-les. Intentarem exposar quines són les afeccions o processos més comuns, en descobrirem d'altres i parlarem de quina manera les plantes medicinals ens poden acompanyar. Cada participant elaborarà un bàlsam dona i una mescla d'herbes per infundonar.

Amb inscripció prèvia.

▲ PUNT ▲ DE RECOLLIDA ▲ DEL BLAI VALLENC

Encara no teniu el tampó del blai vallenc? El 2019 es va iniciar la recuperació del tampó i la recepta original del Blai vallenc que, gràcies a la implicació i col.laboració de diferents persones, institucions i empreses de la ciutat, és avui una realitat. Així doncs, ara que Sant Blai s'acosta, si encara no teniu el vostre tampó i la recep-

ta, podeu passar a recollir-ho pel Centre Cívic.

Si fas les galetes tot seguint la recepta aquest Sant Blai 2024, etiqueta'ns a les xarxes i ho compartirem! #BlaiVallenc

Dies de recollida: Del 26 de gener a l'1 de febrer de 2024

▲ ESPECTACLES ▲ INFANTILS

► Divendres 9 de febrer a les 18 h CARNAVAL INFANTIL

Els carrers de la ciutat es tornaran a omplir de colors amb el carnaval infantil! Espectacle musical i itinerant per a tots els públics amb la presència de Ses Majestats el Rei i la Reina Carnestoltes. Prepareu-vos bé la disfressa i a gaudir d'una tarda de festa i xerinola!

▲ FESTIVAL DEL JOC ▲ "VALLSJUGA"

VallsJuga és un esdeveniment lúdic singular que vol ser el punt de trobada anu-

al per a entusiastes del joc del Camp de Tarragona i d'arreu del país. La proposta inclou una àmplia varietat d'experiències lúdiques, incloent jocs de taula, jocs de rol, jocs de mancala, jocs de cartes, jocs tradicionals, jocs d'estratègia i de recreació històrica i, altres activitats. Hi haurà punts de venda, demostracions de jocs, espai exterior amb activitats.... Persones amants del joc, sigueu novelles o experimentades, vingueu soles o en família, us convidem a participar en aquesta celebració singular del món del joc. No us perdeu l'oportunitat de viure l'emoció, la diversió i l'entreteniment al VallsJuga. Us hi esperem!

Dia: Dissabte 16 de març

Horari: De 10 a 21 h.

Lloc: Kursaal

Observacions: Hi haurà activitats complementàries durant la setmana de l'11 de març: exposicions, presentacions de llibre i de jocs...en diferents punts de la ciutat!



▲ ESCOLA DE ▲ PARES I MARES

► GRUP DE SUPORT A LA MATERNITAT

En les sessions del grup de suport a la maternitat es tractaran temes d'interès en l'embaràs com: drets durant l'embaràs i el part, lactància, post-part, porteig ergonòmic...Tots els temes estaran referenciats amb llibres i/o comptes de professionals.

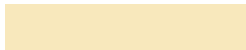
Horari: Dijous de 10.30 a 12 h.

Dates: Del 18 de gener al 21 de març

Formadora: Laura Soler Català

Destinatàries: Dones embarassades

Observacions: 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 alarmantment. 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.

Dates: Dimecres 31 de gener: Cuina del calçot, a càrrec de Pere Vidal.

Dimecres 28 de febrer: Menú senzill i ràpid, a càrrec de Mari Santiago.

Dimecres 13 de març: Elaboració de proteïna vegetal (seitán i tofú) amb guarnicions de temporada, a càrrec de Marjorie Machado i Alicia Casanovas, del projecte "Cerdas y Diamantes"

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

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

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

► CUINA D'HIVERN

Si vols cuidar la seva salut a través de l'alimentació i ampliar la teva mirada pel que fa a la dietètica i descobrir nous sabors, aquest és el teu taller. Coneixerem la nutrició holística i els seus efectes en la salut, aprendrem a elaborar un plat equilibrat nutricionalment, aprendrem sobre els mètodes de cocció més adients en cada estació, coneixerem quins productes locals i estacionals (sostenibles) es collir en la cuina diària i, finalment, farem una degustació de tres receptes d'hivern molt saludables i exquisides.

Horari: De 17 a 20 h.

Dates: Dimecres 24 de gener

Espai: Sala d'actes del Centre Cívic

Formador: Anna Martí i Solanes

Observacions: Gratuït, amb inscripció prèvia.

▲ 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 15 de gener al 11 de març

Formador: David Gateu (Punt Òmnia Vallès)

Espai: Aula Òmnia 2 de Vallsgenera (Casa Caritat)

Preu: De 16 a 25 anys: 30€

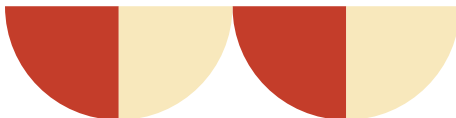
Més de 25 anys: 45€

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 h.



Dates: Del 15 de gener al 11 de març

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€

► CREATIVITAT DIGITAL

En aquest taller aprendrem a fer servir diferents eines digitals amb els coneixements que això implica: gravar i editar àudio, nocions de disseny gràfic bàsic, lectura automàtica amb intel·ligència artificial, publicació a internet... aprendràs a través de la pràctica. Una manera diferent de conèixer i aplicar els aprenentatges en el món digital.

Horari: Divendres d'11 a 12 h.

Dates: Del 19 de gener al 15 de març

Formador: David Gateu (Punt Òmnia Valls)

Espai: Aula Òmnia 2 de Vallsgenera (Casa Caritat)

Observacions: No calen coneixements avançats per fer aquest curs, però sí unes nocions elementals: saber fer anar carpetes de l'ordinador, utilitzar programa de text i saber navegar per internet. El més important és tenir-ne ganes!

Preu: Gratuït. Amb inscripció prèvia.

► PUNT D'ATENCIÓ DIGITAL (TELÈFONS MÒBILS)

Tens algun dubte concret amb el mòbil?

No saps com descarregar-te una aplicació? Vols demanar hora a l'administració o inscriure't a una borsa de treball? T'ajudem amb els dubtes! Demana hora al Centre Cívic.

Horari: Tots els divendres de 10 a 11 h.

Dates: De gener a març

Preu: Gratuït. Demanant cita presencialment al despatx del centre cívic o al 977609849

▲ 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 20 de gener al 23 de març

Formador: Kevin Doménech

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 20 de gener al 23 de març

Formador: Kevin Doménech

Preu: De 16 a 25 anys: 30€

Més de 25 anys: 45€

► COMENCEM A PARLAR EN ANGLÈS!

Tens nocions bàsiques d'anglès? No t'has atrevit mai a parlar-lo? Llença't a la piscina! Amb aquest taller enfortiràs la capacitat de comunicar-te en aquest idioma: escoltar i parlar en anglès per enfrontar-te a situacions quotidianes.

Horari: Dimecres de 17 a 18.15 h.

Dates: Del 17 de gener al 20 de març

Formadora: Maisie Still

Preu: De 15 a 25 anys: 30 €

De 26 a 64 anys: 45€

Més de 65 anys: 10€

► 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 en-

focades a ampliar vocabulari, aprendre expressions útils i perfilar la pronunciació per tal de començar a gaudir comunicant-te en anglès.

Horari: Dimecres de 18.30 a 19.45 h.

Dates: Del 17 de gener al 20 de març

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 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 pròpera i sostenible. En aquest cicle **visitarem figues de l'Alt Camp i el Baix Camp, i també una cooperativa de consum**. Coneixerem les persones que hi ha al darrere d'aquests projectes, 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: • Divendres 26 de gener de 18 a 19 h (aprox.) - **Visita i xerrada al Grup de Consum "La Bajoca" (Valls)**. El Grup

de Consum està format per socis i sòcies que han decidit unir-se per tal de formar un grup de consum que es basi en la relació directa entre productor i consumidor. L'objectiu és aconseguir productes de proximitat respectuosos amb el medi natural i social a preus assequibles i, al mateix temps, justos per als productors. Treballem bàsicament en tres eixos: proximitat, ecologia i economia social. Per això, procurem que els productes que comprem siguin de producció local, prioritzant la producció ecològica i de confiança.

Punt de trobada: La Bajoca (C/ de la Carnisseria, 23).

• Dissabte 2 de març d'11 a 13 h (aprox.) -

Visita a la finca de la Francisca Espinosa del projecte "Aromàtica del Gaià" (Montferri). De la mà de Francisca i la seva llarga experiència en el coneixement de 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.

Punt de trobada: aparcament de l'Hort del Carme per sortir amb cotxe particular cap a Montferri.

• Dissabte 16 de març de 10.30 a 13.30 h (aprox.) - **Visita a les instal·lacions de "Terraivent" (Vilaplana).** Terraivent és un projecte de producció de fruita de tem-

porada i ecològica als peus de la Mussara. Finca molt diversificada amb més de 42 varietats diferents de poma, pera, pruna, préssec, nectarina i raïm de taula. Si el temps acompanya, farem un passeig entre arbres en flor. El Jose i l'Agnès també elaboren melmelades, suc i oli d'oliva.

Punt de trobada: aparcament de l'Hort del Carme per sortir amb cotxe particular cap a Vilaplana.

Observacions: Portar calçat còmode i aigua a les visites de Montferri i Vilaplana.

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

Preu: Gratuït. Cal inscripció prèvia.

► OCELLS DE PROXIMITAT

Coneixes els ocells de la zona? Saps com és un xot, un abellarol o un blauet?

En aquesta xerrada ens explicaran quins són els ocells que viuen a Valls, als seus parcs, als seus torrents i als seus rodals. Vine a conèixer-los!

Horari: D'11 a 12:30 h.

Dia: Dissabte 9 de març

Formador: Teo Milán Estruch

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

Preu: Gratuït. Cal inscripció prèvia.



▲ ART I CREATIVITAT

► 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 15 de gener al 18 de març

Formadora: Ester Enrich

Preu: De 15 a 25 anys: 30 €

Més de 25 anys: 45€

► INICIACIÓ A L'AQUAREL·LA BOTÀNICA

Per incentivar la creativitat amb l'aigua, els colors i les textures. Expressar-te a través de les aquarel·les i trobar la teva veu, tot gaudint del procés i deixant anar el resultat.

Horari: Dimarts de 18 a 19.30 h.

Dates: Del 16 de gener al 19 de març

Observacions: A partir de 15 anys. No es necessiten coneixements previs.

Formadora: Marta Palau (CanHippieHome)

Preu (material a part): De 15 a 25 anys: 30 €

Més de 25 anys: 45€

► GANXET

Saps una mica de ganxet i vols millorar?

Tens els punts bàsics i en vols aprendre més? Vine i forma part de les enGANXETades! Tindràs diferents projectes a triar que podràs realitzar al teu ritme. Combinant diferents punts i confeccionant les teves pròpies peces en acord al teu nivell. Un espai on aprendre, millorar i compartir la teva afició!

Horari: Dijous de 19 a 20 h.

Dates: Del 18 de gener al 21 de març

Observacions: Al llarg del curs necessitaràs: tisores, agulles de ganxet de diferents gruixos, agulla de cosir, marcadors, farciment... Es facilitaran algunes llanes i fils per poder elaborar els primers projectes.

Formadora: Núria Piñas

Preu: De 15 a 25 anys: 30 €

Més de 25 anys: 45€

► APRÈN A COSIR A MÀQUINA

Vols aprendre a utilitzar la màquina de cosir? Tens una màquina i no saps per on començar? Vine i t'ensenyarem com fer-ho!

Horari: De 17 a 19 h.

Data: Dijous 8, 15, 22 i 29 de febrer

Observacions: Si vols, pots portar la teva màquina de cosir!

Destinataris: A partir de 15 anys.

Formadora: Candela Amill

Preu: De 16 a 25 anys: 24 €

Més de 25 anys: 28€

► 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 18 de gener al 21 de març

Formadora: Candela Amill

Preu: De 16 a 25 anys: 35€

Més de 25 anys: 50€

▲ FEM SALUT!

(ACTIVITATS FÍSQUES I ESPORTIVES)

► CARDIODANCE

Tens ganes d'estar en forma al ritme de música que segur que ja has ballat? Aquesta proposta d'exercicis de condicionament físic i tonificació a través de la música t'encantarà. Vine a passar una bona estona de manera dinàmica i musical!

Horari: Dilluns i dimecres de 15.15 a 16 h.

Dates: Del 15 de gener al 20 de març

Observacions: Cal portar roba còmoda

Formadora: Creu Escarré

Preu: De 16 a 25 anys: 35 €

Més de 25 anys: 50 €

► TXI-KUNG

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

Horari (cal escollir grup):

Grup 1: dimarts de 19 a 20 h.

Grup 2: divendres de 19 a 20 h.

Dates: Del 16 de gener al 22 de març

Observacions: Cal portar roba còmoda i estoreta

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 (cal escollir grup):

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

Grup 2: dijous de 15.15 a 16.15 h (2n nivell).

Dates: Del 16 de gener al 21 de març

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 15 de gener al 18 de març

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 pelvià.

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 (cal escollir grup):

Grup 1: dilluns de 16.30 a 17.30 h.

Grup 2: dijous de 12 a 13 h.

Dates: Del 15 de gener al 21 de març

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: Dijous de 17.15 a 18.45 h.

Dates: Del 18 de gener al 21 de març

Destinataris: Recomanat a partir de 7 anys i fins a 29 anys.

Observacions: Cal portar roba esportiva i elements de protecció.

Formadors: Sergio Valiente

Preu: Gratuït. Cal inscripció prèvia.

► CURS DE CAL·LISTÈNIA

T'interessa la cal·listènia? Vols aprendre i millorar la teva tècnica? No t'ho pensis i

inscriu-te!

Horari: Dimecres de 17.30 h a 19 h i divendres de 18 h a 19.30 h.

Dates: Del 17 de gener al 20 de març

Destinatari: Recomanat a partir de 14 anys i fins a 29 anys.

Observacions: Cal portar roba esportiva.

Formadors: Simo

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 18 a 19 h.

Dates: Del 16 de gener al 19 de març

Formadora: Elisabet Nolla

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 de 10 a 11 h.

Grup 2: Dilluns d'11 a 12 h.

Grup 3: Dimecres d'11.45 a 12.45 h.

Dates: Del 15 de gener al 20 de març

Observacions: Cal escollir un grup

Formadora: Elisabet Nolla

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 15 de gener al 18 de març

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: Anna Pons

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 17 de gener al 20 de març

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 16 de gener al 19 de març

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·lus-

tres. 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:

Grup 1: Divendres de 9 a 10 h.

Grup 2: Divendres de 10 a 11 h.

Grup 3: Divendres d'11.15 a 12.15 h.

Dates: Del 19 de gener al 22 de març

Formador: Aïda Sánchez

Observacions: Durant el curs es realitzen algunes sortides externes.

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

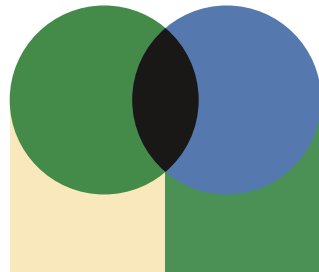
► **CAMINEM**

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 a 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 16 de gener al 19 de març

Preu: Gratuït. Cal inscripció prèvia.



INFORMACIÓ D'INTERÈS:

INSCRIPCIONS:

Us podeu inscriure a les activitats amb places disponibles de la programació de gener a març, a partir del dimarts 19 de desembre, al Centre Cívic de Valls de dilluns a divendres de 10 a 14 h i, dimarts i dimecres de 17 a 19 h.

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. El pagament presencial de les activitats que ho requereixin es realitza en targeta.

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

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

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

DIGUES LA TEVA!

Proposa'ns la teva activitat! Tallers, xerrades, cursos... si tens una inquietud o proposta, omple el formulari o envia'ns un correu electrònic. Si ens vols 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!

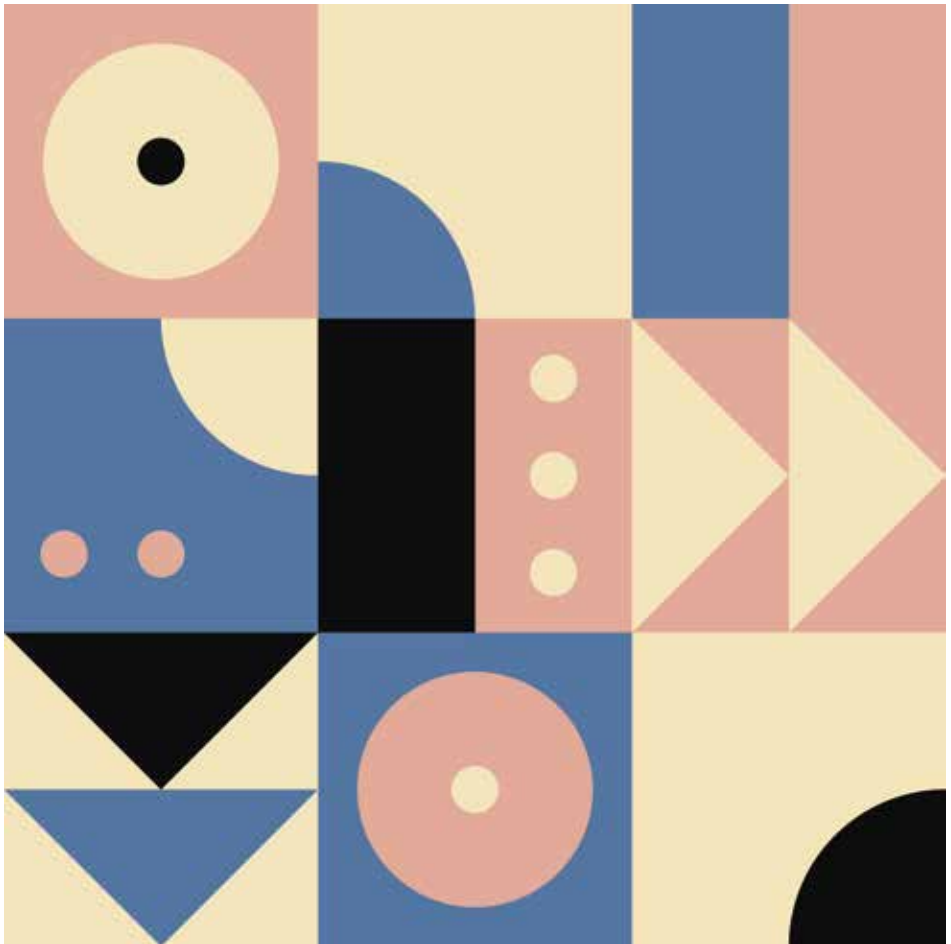
TALLER DE LECTURA DE TEATRE EN VEU ALTA

Un dilluns al mes a les 17.30 h.

Destinatari: a partir de 18 anys.

Preu: Gratuït. Més informació i inscripcions a la Biblioteca Carles Cardó.







Ajuntament de Valls



Amb la col.laboració:

