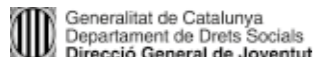


Organitza



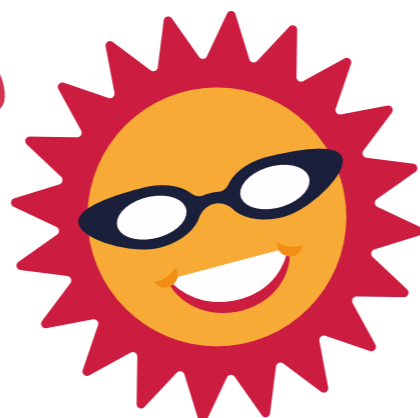
Col·labora



# PROGRAMACIÓ JULIOL 2023



## 10<sup>a</sup> EDICIÓ



### PRESENTACIÓ:

A l'estiu, activa't i viu la ciutat!

Arriba la desena edició de l'Estiu Actiu! Al llarg d'aquests 10 anys, des del Centre Cívic hem impulsat i organitzat centenars d'activitats per a tots els públics: des dels més petits fins als més grans. Milers de persones han passat per les diferents propostes que hem anat oferint al llarg dels anys: concerts, jocs, tallers, xerrades...Volem agrair els diferents serveis municipals, entitats i persones que han participat i col·laborat activament en fer-ho possible. Aquest any a més, els i les joves "s'emancipen" i des del VallsJove s'ha programat un Estiu Actiu jove, que aglutina un conjunt d'activitats exclusivament per aquest col·lectiu i que tindran lloc al nou Espai Jove de la ciutat.

Un any més doncs, us proposem una programació diversa, que esperem que gaudiu plenament a la ciutat de Valls!

Us hi esperem!

### INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

#### Activitats:

Les activitats són gratuïtes, excepte en les que s'indica el preu.

L'organització es reserva el dret de modificar el programa previst.

#### Inscripcions:

Les activitats amb places limitades requereixen inscripció prèvia. Per les activitats gratuïtes, es podrà realitzar la inscripció a través del correu: [centrecivic@valls.cat](mailto:centrecivic@valls.cat) o presencialment. Per les activitats de pagament, caldrà inscripció presencial a les oficines del Centre Cívic (c/ St.Pere, 2).

Les inscripcions s'obriran a partir del dia 14 de juny i es podran realitzar fins a 2 dies abans de la data de realització de l'activitat o fins a esgotar places. Cada persona es podrà inscriure a un màxim de quatre activitats gratuïtes.

#### Places

Per ordre d'inscripcions. El nombre màxim de places dependrà de cada activitat.

#### Informació i contacte

A/e: [centrecivic@valls.cat](mailto:centrecivic@valls.cat)  
Web: [www.valls.cat/serveis/centre-civic](http://www.valls.cat/serveis/centre-civic)  
Tel.: 977 60 98 49 / 630 47 59 80  
Facebook: [@centrecivicvalls](https://www.facebook.com/centrecivicvalls)  
Instagram: [@centrecivicvalls](https://www.instagram.com/centrecivicvalls)

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
<p>12 h Curs intensiu d'hipopressius</p> <p>18.30 h Espectacle familiar inaugural</p>	<p>18 h Cura corporal</p>	<p>10 h Vine a conèixer el software lliure</p> <p>18 h Taller de primers auxilis infantil</p>	<p>12 h Curs intensiu d'hipopressius</p> <p>18 h Patés i cremes vegetarianes</p>	<p>18 h Taller de defensa personal 1</p> <p>18 h Ruta "El castell de la Candela"</p>
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
<p>12 h Curs intensiu d'hipopressius</p> <p>17 h Descobreix la cistelleria artesanal</p> <p>19.30 Dones i iconografia religiosa</p>	<p>18 h Jocs gegants</p> <p>18h Cosmètica sense residus</p> <p>22 h Ruta Espais amagats sota terra nocturn</p>	<p>9 h Software lliure per a petites empreses</p> <p>18.30 h Escac i mat</p>	<p>12 h Curs intensiu d'hipopressius</p> <p>18 h Fem carpaccio i tàrtars</p> <p>19h Ruta pel Call jueu i tast d'un vi jueu</p>	<p>18 h Taller de defensa personal 2</p> <p>19 h Tast popular de vermut</p> <p>20 h Escape room al refugi antiaeri de la plaça del Blat</p>
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
<p>10 h Del paper a la paret</p> <p>18 h Taller d'Aquarel·la</p> <p>22 h i 23.15 h Descobreix les entranyes del cementeri</p>	<p>10 h Del paper a la paret</p> <p>17.30 h Fes el teu atrapa-somnis</p> <p>22 h Ruta Espais amagats sota terra nocturn</p>	<p>9 h Install party: tasta i tria Linux</p> <p>10 h Del paper a la paret</p> <p>18 h Cuina rebel per a menuts!</p> <p>19 h Ruta pel Call jueu i tast d'un vi jueu</p> <p>22 h Passejada nocturna i observació de constel·lacions</p>	<p>10 h Del paper a la paret</p> <p>18 h Esmorzars i berenars pels petits de casa</p>	<p>10 h Del paper a la paret</p>

# Juliol

## Espectacles i activitats infantils

### Espectacle inaugural – Xip xap

Avui és dia de festa, fa calor i volem passar una bona estona. Està clar! Una bona estona de balls, danses, cançons i mooooooooooooooooooalta marxa.

**Dia:** dilluns 3 de juliol

**Hora:** 18.30 h – 19.30 h.

**Lloc:** El Pati

**Destinatari:** Obert a tothom

### Jocs gegants – Companyia de jocs Quiràlia

Més d'una quinzena de jocs en gran format al carrer, amb aquesta activitat lúdica i educativa petits i grans podreu jugar i aprendre fent servir la creativitat i la imaginació. Us esperem per passar una bona estona!

**Dia:** dimarts 11 de juliol

**Hora:** 18 h – 21 h.

**Lloc:** El Pati

**Destinatari:** Obert a tothom

### Del paper a la paret: Taller de Pintura mural (omplim de color el barri!) – Berta Artigal

Taller on treballarem tot el procés d'una pintura mural. Partirem de 0 i veurem tot el desenvolupament, des de la pluja d'idees, esbossos, paleta de colors, materials fins a arribar a aplicar el dibuix a la paret. Anima't a formar part d'una activitat creativa i artística que donarà

vida al barri!

**Dies:** del 17 al 21 de juliol

**Hora:** de 10 a 13 h.

**Lloc:** Centre Cívic

**Destinatari:** entre 8 i 14 anys

Cal inscripció prèvia

## Càpsules formatives

### Curs intensiu d'introducció a la gimnàstica abdominal hipopressiva – Ester Pérez

La gimnàstica abdominal hipopressiva consisteix en l'activació de la musculatura profunda abdominal i sol pelvià en apnea respiratòria, combinant diferents posicions i moviments del cos. Aquest intensiu permet ensenyar els passos bàsics per la seva correcta realització amb l'objectiu que es pugui realitzar d'una manera més autònoma. Activitat especialment indicada a persones amb incontinència urinària/fecal d'esforç o d'urgència, recuperació postpart o dolors crònics d'esquena.

**Dia:** 3, 6, 10 i 13 de juliol

**Hora:** de 12 a 13 h.

**Lloc:** Centre Cívic

**Destinatari:** a partir de 14 anys. Activitat contraindicada per a hipertensos/es, embarassades i postpart inferior a 2 mesos.

**Observacions:** cal portar estoreta.

**Preu:** 10 €

Cal inscripció prèvia

### Fem carpaccio i tàrtar! – Yolanda Guri

En aquest taller aprendrem a preparar carpaccios i tàrtars realitzats amb ingredients sorprenents. També parlarem sobre el contingut nutricional del plat, i així poder gaudir d'ell en tots els sentits.

**Dia:** dijous 13 de juliol

**Hora:** de 18 a 19.30 h.

**Lloc:** Centre Cívic

**Destinatari:** a partir de 10 anys

**Observacions:** cal portar taula de taller, ganivet esmolat i carmanyoles petites.

**Preu:** 3€

Cal inscripció prèvia

### Cuina rebel per menuts (i no tan menuts)! – Cuina Rebel, Valls en transició, Increïble comestible-Valls, AdELA

Alimentar-nos és una de les coses que haurem de fer tota la vida. La salut comença pel que mengem, i també és important l'impacte que generem al planeta, ja que tant podem contaminar i desertitzar com contribuir a l'economia local i a la biodiversitat. Aprendre a cuinar d'una manera sana, sostenible, ecològica i saludable hauria de ser una assignatura a l'escola. Aquest estiu fem una edició per als infants i no tant infants feta per la nova generació de Rebels. 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. Nens i nenes! Agafeu el davantal i sortiu del costat fosc del menjar preparat per a ser part de la Cuina Rebel!!

### Esmorzars i berenars pels petits de casa – Alba Saura (@mossegadesdesalut)

L'esmorzar i el berenar són dos àpats habituals per la canalla. Són àpats que es dubta quins aliments inclou, quins evitar... En aquesta xerrada veurem quins aliments són preferibles, si són tant important aquests àpats i també coneixerem diverses idees de receptes.

**Dia:** dijous 20 de juliol

**Hora:** de 18 a 19 h.

**Lloc:** Centre Cívic

**Destinatari:** famílies, cuidadors i/o qualsevol persona interessada en el tema. Cal inscripció prèvia

### Cura corporal – La Silvestrina

Aprendrem a tenir cura de la nostra pell de forma més natural i saludable per al nostre cos. Explicarem quins ingredients podem utilitzar per protegir-nos, per hidratar-nos, nodrir-nos... de forma conscient i creativa. Descobrirem quines necessitats bàsiques pot tenir el nostre cos i la nostra pell i, elaborarem un exfoliant i una mantega aftersun corporal.

**Dia:** dimarts 4 de juliol

**Hora:** de 18 a 20 h.

**Lloc:** Centre Cívic.

**Destinatari:** obert a tothom

Cal inscripció prèvia

### Taller de primers auxilis infantils – Laura Solé

Taller pràctic on es treballaran les situacions més crítiques de necessitat de primers auxilis infantils com la pèrdua de coneixement, ennuegament o aturada cardiorespiratòria.

**Dia:** dimecres 5 de juliol

**Hora:** de 18 a 20 h.

**Lloc:** Centre Cívic

**Destinatari:** famílies, cuidadors, educadors i qualsevol persona interessada en el tema.

Cal inscripció prèvia

### Defensa personal per a dones – Sònia Vaquer

Taller orientat a treballar les bases de la defensa personal per a poder actuar en

les situacions més comunes en cas de possibles agressions.

**Dia:** divendres 7 i 14 de juliol

**Hora:** de 18 a 20 h.

**Lloc:** Centre Cívic

**Destinatari:** a partir de 14 anys

Cal inscripció prèvia

### Descobreix la cistelleria artesanal – Violeta Cabrera

Si vols començar a conèixer la tècnica del vímet artesanal, no et perdís aquest taller! Aprendre a fer safates de cul de queixal amb vímet, una peça que es pot fer servir com a safata o estalvis de taula.

**Dia:** dilluns 10 de juliol

**Hora:** de 17 a 20 h.

**Lloc:** Centre Cívic

**Destinatari:** obert a tothom (si hi ha casos de mobilitat reduïda, avisar per fer l'adaptació pertinent).

Cal inscripció prèvia

### Cosmètica sense residus – La Silvestrina

En aquest taller aprendrem a identificar cosmètica natural i conscient, i a conèixer quins beneficis ens poden aportar els productes naturals propers, entre altres. Aprendre a elaborar cosmètica natural i artesana, amb una aproximació a la cosmètica sòlida i zero waste, i posarem en pràctica les nostres habilitats més artístiques creant els nostres propis productes cosmètics. Elaborarem un xampú sòlid i una pasta de dents.

**Dia:** dimarts 11 de juliol

## Viu l'estiu al carrer

### Escac i mat – Club Escacs Valls

9a edició del torneig d'escacs de Valls: memòria, atenció, imaginació, concentració, creativitat... Són molts i molt variats els aspectes intel·lectuals i socials que es poden desenvolupar i reforçar amb la pràctica habitual dels escacs.

**Dia:** dimecres 12 de juliol

**Hora:** de 18.30 h a 21 h.

**Lloc:** Centre Cívic

**Destinatari:** fins als 18 anys

Cal inscripció prèvia

### Tast popular de Vermut – El Magatzem del Vermut

Vine al tast popular on podràs degustar i descobrir que cada vermut és un món! Descobrirem també quines combinacions es poden fer amb productes gastronòmics.

**Dia:** divendres 14 de juliol

**Hora:** de 19 h a 21 h.

**Lloc:** plaça de l'Oli

**Destinatari:** majors d'edat

**Preu:** 5 €

**Observacions:** venda de tiquets a partir del 3 de juliol a les 10 h, al Centre Cívic. Cal inscripció prèvia

### Passejada nocturna i observació de constel·lacions – Associació Bocafoscant

La paraula constel·lació prové del llatí constellatio i significa literalment grup d'estrelles. Si t'apassiona la seva observació

i vols conèixer quines es poden apreciar en diferents punts clau del cel de Valls, acompanya'ns en aquesta passejada nocturna!

**Dia:** dimecres 19 de juliol

**Hora:** de 22 h a 23.30 h.

**Lloc:** sortida des del Centre Cívic

**Destinatari:** obert a tothom.

Cal inscripció prèvia

## Descobrim Valls

### Ruta El castell de la Candela\* - Oficina Municipal d'Informació Turística

Ruta amb guia on els infants seran els protagonistes: haureu de resoldre una sèrie de preguntes sobre els monuments de la ciutat amb l'ajuda de la vostra família.

**Dia:** divendres 7 de juliol

**Hora:** a les 18 h

**Lloc:** punt de trobada - Plaça 1 d'octubre

**Preu:** 4 € per infant (adults gratuït)

**Destinatari:** recomanat per a infants de 4 a 8 anys.

Amb inscripció prèvia

\*Caldrà realitzar les inscripcions al 977612530 o a turisme@valls.cat

### Les dones a la iconografia religiosa – Pilar Vives Corbella i Aïda Sánchez Martínez

A través de les representacions religioses, analitzarem i explicarem el relat de les dones dins la iconografia. Recuperarem les representacions i els significats, base de la nostra cultura, que amb el pas del temps s'han anat perdent.

**Hora:** de 18 a 20 h.

**Lloc:** Centre Cívic

**Destinatari:** obert a tothom

Cal inscripció prèvia

### Taller d'aquarel·la – Marta Palau (@canhippiehome)

Passa una tarda entre pinzells, papers i aquarel·les. Partirem d'un bodegó estiuenc per expressar-nos a través dels colors i les formes. Sense pors, sense judicis i amb bona companyia sentiràs els beneficis de l'art, perquè gaudir del procés independentment del resultat, sempre és la millor manera.

**Dia:** dilluns 17 de juliol

**Hora:** de les 18 a les 20:30 h.

**Lloc:** Centre Cívic

**Observacions:** no es necessiten coneixements previs. El material està inclòs al taller, però si en tens de propi el pots portar.

**Destinatari:** a partir de 14 anys.

Cal inscripció prèvia

### Fes el teu atrapa-somnis - Ester Enrich Coma

Segons la creença popular, els atrapa-somnis filtren allò que somiem, permeten recordar les visions positives i fan que els malsons es quedin atrapat i es cremin amb la llum del dia. Donem vida i forma als CDs convertint-los en atrapa-somnis personalitzats i a tot color.

**Dia:** dimarts 18 de juliol

**Hora:** de les 17:30 a les 19:30 h.

**Lloc:** Centre Cívic

**Destinatari:** a partir de 8 anys

Cal inscripció prèvia

**Dia:** dilluns 10 de juliol

**Hora:** a les 19.30 h.

**Lloc:** església de St. Joan

**Preu:** 3 €

**Destinatari:** obert a tothom

Cal inscripció prèvia al Centre Cívic

### Ruta Espais amagats sota terra nocturn\* - Oficina Municipal d'Informació Turística

Visita el refugi antiaeri més important de la ciutat i descobreix tota la seva història.

**Dia:** dimarts 11 de juliol i dimarts 18 de juliol

**Hora:** a les 22 h.

**Lloc:** punt de trobada - Oficina de Turisme

**Preu:** 5€ Amb inscripció prèvia

\*Caldrà realitzar les inscripcions al 977612530 o a turisme@valls.cat

### Ruta pel Call Jueu i tast d'un vi jueu\* - Oficina Municipal d'Informació Turística

La ruta pel Call Jueu de Valls transcorre pel nucli inicial de la Viladosa, que inclou l'antic Call medieval. Aquestes comunitats només s'establiren en viles i ciutats de molta importància. Aquesta ruta té l'objectiu de donar a conèixer una part molt important de la història de la nostra ciutat. En acabar, podrem tastar un vi kosher.

**Dia:** dijous 13 de juliol i dijous 19 de juliol

**Hora:** a les 19 h.

**Lloc:** punt de trobada - Oficina de Turisme

**Destinatari:** majors d'edat

**Preu:** 5 € (ruta + tast)

Amb inscripció prèvia

## Jornades de Software lliure – Centre Cívic i Projecte Òmnia

### Vine a conèixer el software lliure!

Tenim una solució perquè puguis tenir els programes per fer el que vulguis amb el teu ordinador. Vine i t'explicarem quins són els avantatges del programari lliure i com pots trobar alternatives als programes propietaris.

Coneixerem les alternatives lliures dels programes propietaris, descobrirem programes gratuïts i fiables per a dur a terme moltes tasques i, també t'explicarem com descarregar-los i instal·lar-los fàcilment al teu ordinador. Així que, si estàs interessat, no dubtis a inscriure't.

**Dia:** dimecres 5 de juliol

**Hora:** de 10 a 12 h.

**Lloc:** Vallsgenera

**Destinatari:** obert a tothom, no és necessari cap coneixement previ.

Cal inscripció prèvia a través de <https://www.vallsgenera.cat/inici/jornades2> o presencialment al Centre Cívic

### Software lliure per a petites empreses

Fart de pagar per programes? Tenim una solució perquè puguis tenir els programes per fer el que vulguis amb el teu ordinador. El software lliure és una alternativa econòmica i personalitzable per a petites

\*Caldrà realitzar les inscripcions al 977612530 o a turisme@valls.cat

### Escape room al refugi antiaeri de la plaça del Blat\* - Oficina Municipal d'Informació Turística

Resol els enigmes i aconsegueix desactivar la bomba abans que exploti...Cada grup haurà de treballar en equip, fer ús de tot l'enginy, la deducció, la recerca i posar els cinc sentits alerta per anar superant les diferents proves. Per formar un equip es necessita un grup de 5-6 persones, que competirà contra altres equips.

**Dia:** divendres 14 de juliol

**Hora:** a les 20 h.

**Destinatari:** grups de 5-6 persones, majors de 14 anys

**Preu:** 5 € per persona

Amb inscripció prèvia

\*Caldrà realitzar les inscripcions al 977612530 o a turisme@valls.cat

### Descobreix les entranyes del cementiri – Àngel Gasol i Grup del Teatre Principal

Vine a gaudir d'una petita joia arquitectònica amb més de 150 anys d'història entre xiprers i silenci. Experimentem quina és l'altra ciutat amb la interpretació teatral del GTP.

**Dia:** dilluns 17 de juliol

**Hora:** a les 22 h (1ª sessió) i a les 23.15h (2a sessió).

**Lloc:** Cementiri Municipal

**Destinatari:** Obert a tothom

**Preu:** 3 €

Cal inscripció prèvia al Centre Cívic

empreses per a augmentar eficiència, productivitat i seguretat. Vine i coneixeràs alternatives de programari lliure gratuïtes que resolguin les teves necessitats i que t'ajudin amb la gestió de la teva petita empresa o negoci.

**Dia:** dimecres 12 de juliol

**Hora:** de 9 a 11 h.

**Lloc:** Vallsgenera

**Destinatari:** petites empreses i autònoms.

Cal inscripció prèvia a través de <https://www.vallsgenera.cat/inici/jornades2> o presencialment al Centre Cívic

### Tasta i tria Linux

Vine a provar alternatives a Windows, perquè el teu ordinador vell funcioni millor. En aquesta sessió, t'explicarem què és Linux, podràs provar-ho i conèixer tot el procés d'instal·lació. Si portes el teu ordinador, podràs instal·lar el sistema operatiu amb nosaltres. I d'aquesta manera t'emportaràs el teu ordinador amb els programes que necessites i llest per a treballar.

No et perdís aquesta oportunitat per aprendre més sobre Linux i conèixer altres entusiastes d'aquest sistema operatiu. Una experiència única que no et pots perdre!

**Dia:** Dimecres 19 de juliol

**Hora:** de 9 a 13 h.

**Lloc:** Vallsgenera

**Destinatari:** obert a tothom

**Observacions:** possibilitat de portar l'ordinador propi per fer la instal·lació del

## Altra informació d'interès

### La Parra, activitats de petit format

### Setmana de cinema a la fresca – Cine Club Valls / Institut d'Estudis Vallencs

Les projeccions previstes per a la setmana són: *Tadeo Jones 3*, *La Tabla Esmeralda*, *Pan de limón con semillas de amapola*, *Historias para no contar* i *Voy a pasármelo bien*.

**Dies:** del 3 al 6 de juliol

**Hora:** a les 22 h

**Lloc:** Pati de Sant Roc

### Espectacle de poesia i dansa amb el grup mirades – Institut d'Estudis Vallencs

Una poesia directa, intimista, sensua. Una dansa basada en el moviment lliure. Una unió perfecta.

**Dies:** dimecres 12 de juliol

**Hora:** a les 20 h

**Lloc:** Pati de Sant Roc

### Presentació del llibre "Les dones de l'agulla a Valls" de Pilar Vives Corbella – Institut d'Estudis Vallencs

Nou volum de la col·lecció de l'IEC Per Conèixer Valls.

**Dies:** dimecres 19 de juliol

**Hora:** a les 20 h

**Lloc:** Pati de Sant Roc

sistema operatiu. Abans de venir i fer la instal·lació, l'ordinador s'ha de buidar i desmar els seus fitxers i dades en un suport extern.

Cal inscripció prèvia a través de <https://www.vallsgenera.cat/inici/jornades2> o presencialment al Centre Cívic

## Cuinem!

### Patés i cremes vegetarianes – La Silvestrina