



**PROGRAMACIÓ**

SETEMBRE//

DESEMBRE

20

23



**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).

**Dijous 28** de setembre de 18 a 20 h.

**Stop discriminacions. Igualtat i convivència,** a càrrec de **Institut Diversitas (Antirumors)**

El taller és una invitació a revisar els missatges negatius que rebem sobre les persones de diferents orígens i bagatges culturals i comprendre els efectes múltiples que tenen en la convivència i en les mateixes persones afectades. Treballarem, amb una mirada complexa, aquest fenomen i veurem un seguit d'eines per abordar-lo en les interaccions quotidianes.

**Organitza:** PLACI

**Dimecres 4** d'octubre a les 18 h.

**Estafes mòbils i internet,** a càrrec de **Ruben Rois**

Com funcionen les estafes d'avui dia? En quins formats ens arriben? Com detectar-les i protegir-nos? Vine a descobrir-ho en aquesta xerrada!

**Col.labora:** Oficina Comarcal d'Informació al Consumidor de l'Alt Camp (OCIC)

**Amb inscripció prèvia.**

**Dijous 5** d'octubre a les 18 h.

**Taller d'eficiència energètica,** a càrrec de **Cooperativa combinats i Oficina Comarcal d'Informació al Consumidor de l'Alt Camp (OCIC)**

L'objectiu del taller és donar resposta al funcionament de les tres fonts d'energia que arriben al nostre domicili: aigua, gas i electricitat, fent una breu pinzellada al funcionament del mercat de les telecomunicacions (telefonía i internet). Coneixerem el mercat elèctric i com funciona la factura elèctrica. També es tractaran casos pràctics reals i consells d'eficiència energètica.

**Organitza:** PLACI

**Dimarts 17** d'octubre a les 10 h.

**Com combatre la soledat?** a càrrec de les **referents de benestar emocional i salut comunitària del CAP de Valls**

Parlarem de quines eines personals i comunitàries podem trobar per a combatre la soledat.

**Organitza:** Radars

**Amb inscripció prèvia.**



**Dijous 19** d'octubre a les 10.30 h.

**Taller d'eficiència energètica, a càrrec de  
Cooperativa combinats i Oficina Comarcal  
d'Informació al Consumidor de l'Alt Camp (OCIC)**

L'objectiu del taller és donar resposta al funcionament de les tres fonts d'energia que arriben al nostre domicili: aigua, gas i electricitat, fent una breu pinzellada al funcionament del mercat de les telecomunicacions (telefonía i internet). Coneixerem el mercat elèctric i com funciona la factura elèctrica. També es tractaran casos pràctics reals i consells d'eficiència energètica.

**Organitza:** PLACI

**Dimecres 25** d'octubre de 19 a 21 h.

**Jornada de formació: joves, esport i salut  
mental, a càrrec de les referents de benestar  
emocional i salut comunitària de l'Alt Camp**

Formació dirigida a tècnics o persones que intervenen directament amb joves en l'esport, el lleure i oci on es tractarà com detectar, intervenir i quins recursos hi ha per als i les professionals. Tots els assistents rebran un certificat d'assistència a la formació.

**Organitza:** Ocell de Foc del Tarragonès i Alt Camp

**Amb inscripció prèvia a  
altcamp@ocelldefoc.org o al 695 29 06 10**

**Dimecres 29** de novembre a les 18 h.

**Com funciona l'IDECAT?**, a càrrec de **Ruben Rois**  
Saps què és el certificat d'identitat digital IDECAT?  
I com funciona? En aquesta xerrada aprendrem a  
utilitzar-lo i de quines maneres podem fer-ne ús  
fàcilment amb l'administració.

**Amb inscripció prèvia.**

## ESPECTACLES INFANTILS:

**Divendres 27** d'octubre a les 17.30 h, a la  
plaça Pilar Prim (davant del Centre Cívic)

**"La castanyera cloc, cloc, cloc"**, a càrrec de la  
companyia **Tres quarts de quinze.**

Quan és temps de collir castanyes, la castanyera, la castanyera... en aquest espectacle de titelles, el Gegant de la castanya ens ajudarà a trobar les millors castanyes del bosc i així poder portar al campaner del poble aquest deliciós fruit de tardor perquè no deixi de tocar les campanes.

**Dijous 21** 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 Gegantera  
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 per franges horàries.**

# ESCOLA DE PARES I MARES

“**Observacions:** totes les xerrades de l’Escola de pares i mares són gratuïtes i amb inscripció prèvia.”

**Dimecres 18** d’octubre a les 18 h.

## Accompanyament en el desenvolupament sexual

En aquesta xerrada es parlarà de les diferents etapes evolutives dels infants i com afecta la part de la sexualitat en cadascuna d’elles: quins ítems inclouen cada etapa, quines són les edats adients per tractar certs temes, com intervé l’educació afectivosexual i com ho podem treballar des de casa.

**Destinatari:** famílies o persones a càrrec d’infants de 0 a 12 anys.

**Formadores:** Be Freya

**Dimecres 8** de novembre de 17.30 a 20 h.

## Taller de preparació a la lactància

Aquest taller et proporcionarà la informació i les habilitats necessàries per gaudir i afrontar amb èxit l’experiència de la lactància materna. Aquest taller està ple de coneixements actualitzats, consells pràctics i recursos valuosos. Uneix-te a nosaltres en aquest apassionant viatge d’amor, cura i nutrició a través de la lactància materna!

**Destinatàries:** Mares embarassades o famílies amb nadons de menys d’1 mes

**Formadora:** Marta Maternat

**Dilluns 11** de desembre de les 17.30 a les 19 h.

## Com comunicar-me amb el meu/va fill/a adolescent?

L’adolescència és una etapa de canvis, desafiaments i oportunitats per als vostres fills, i com a pares i mares, és essencial comptar amb les eines i estratègies adequades per acompanyar-los en aquesta jornada. Comprendrem l’etapa de l’adolescència, aprendrem a comunicar-nos de forma positiva i abordarem d’una manera adequada les conductes de risc.

**Destinatari/es:** famílies d’adolescents (12-16 anys)

**Formadora:** Referents de benestar emocional i salut comunitària del CAP de Valls

# ESPai JOVE

\*Totes aquestes activitats es faran al nou equipament juvenil (Plaça de les Escudelles, 5).

“**Observacions:** Gratuït. Amb inscripció prèvia.”

**Dimecres 27** de setembre a les 18 h.

## Coneix les subvencions al pagament del lloguer

Saps quines ajudes existeixen per al pagament del lloguer? Quan es demanen? Què necessites per fer-ho? Aquests dubtes i molts més els resoldrem en aquesta xerrada!

**Destinatari/es:** joves de 18 a 29 anys

**Formadora:** M. Carmen Jimenez (advocada i assessora d’habitatge)

### **Dimarts 3** d'octubre a les 17 h. **Creixent amb sentit, qui soc?**

En aquest taller acompanyarem el desenvolupament de la identitat a través de 6 àmbits: l'autoobservació, el desenvolupament sexual, l'expressió de gènere, la comunicació afectiva, les relacions, l'amor i l'estima cap a un mateix i els altres. Això ens pot ajudar a conèixer-nos millor i prendre decisions atenent qui realment som.

**Destinatari/es:** joves de 14 a 18 anys

**Formador:** Equip SEER

### **Dimarts 10** d'octubre a les 17.30 h. **Concurs Sex Education**

A través d'un concurs basat en la sèrie "Sex Education" treballarem de manera divertida i entretinguda els mètodes anticonceptius i barrera, les infeccions de transmissió sexual i la diversitat afectivosexual i de gènere.

**Destinatari/es:** joves de 14 a 29 anys

**Formador:** Be Freya

### **Dimecres 25** d'octubre de 17 a 18.30 h. **Juguem? - Taller de videojocs**

T'agradaria conèixer videojocs amb els quals passar-t'ho bé i poder jugar amb grup, i que a més toquin temes actuals? Vine a aquest taller! Podràs conèixer diferents jocs perquè puguis compartir-los amb la teva família, amics, amigues o amb qui tu vulguis! Serà un taller participatiu amb l'objectiu d'entendre i comprendre els videojocs com una eina de diversió, coneixement i educació. T'esperem!!!

**Destinatari/es:** joves de 14 a 29 anys

**Formador:** Ruben Rois

### **Dimecres 8** de novembre a les 17.30 h. **Presca de decisions: estratègies i tècniques per prendre la millor decisió**

Si vols aprendre diferents estratègies per adoptar decisions a la vida o aprendre a gestionar la informació abans de prendre una decisió, aquest taller és per tu!

**Destinatari/es:** joves d'entre 14 i 25 anys

**Formador:** Mireia Garcia (orientadora sociolaboral)

### **Divendres 10** de novembre a les 18 h. **Com fer més ràpid un cotxe de competició? Per què volen els avions? - Setmana de la ciència 2023**

Si t'interessa la ciència, aquest és el teu taller! Posarem en pràctica el disseny de l'aerodinàmica d'un cotxe de competició, muntarem un túnel de vent casolà i també aprendrem per què volen els avions.

**Destinatari/es:** joves d'entre 12 i 29 anys

**Formador:** Lluís Vázquez (investigador del departament d'enginyeria mecànica de la URV).

### **Divendres 24** de novembre de 17 a 21 h. **Escape room laboral**

En aquest taller posarem en pràctica les habilitats que es valoren més en els processos de selecció grupal d'una manera divertida i dinàmica, a través d'un escape room que haureu de resoldre!

**Destinatari/es:** joves de 16 a 29 anys

**Formador:** Mireia Garcia (orientadora sociolaboral)

# 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 20 de setembre: Conserves de fruites i verdures de temporada**, a càrrec de **Pere Vidal**.

**Dimecres 25 d'octubre: Panellets\***, a càrrec de **Pere Vidal**.

**Dimecres 22 de novembre: Elaboració de patés, formatges i sobrassada vegans i sense gluten**, a càrrec de **Marina Lacasaña, Julia Estevez i Miguel Moreno**.

**Dimecres 20 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

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

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

## CUINA DE NADAL: APERITIUS

Taller de cuina per a tots els públics on farem diferents aperitius nadalencs: tàrtar de tomàquet, bombons salats i blinis. Si vols sorprendre els teus convidats aquestes festes, no et perdís el taller!

**Horari:** De 10 a 12.30 h.

**Data:** **Dissabte 16 de desembre**

**Observacions:** Tots els participants s'enduran un dossier amb les receptes realitzades. La inscripció pot ser d'un adult o d'un infant amb adult acompanyant.

**Lloc:** Aula de cuina de Vallsgenera

**Formadora:** Alba Molas, @unadepostres

**Preu:** 7,5 € (adult o binomi adult-infant).

Cal 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 18 de setembre al 13 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 h.

**Dates:** Del 18 de setembre al 13 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€

## CREATIVITAT DIGITAL

Convertirem la revista del Centre Cívic "BINGO" en una *audiorevista*. Aprendre què fer per a convertir-la en revista digital amb tots els coneixements que això implica: gravar i editar àudio, nocions de disseny gràfic bàsic, lectura automàtica, publicar-ho a internet tot editant un espai web... 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 22 de setembre a l'1 de desembre

**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 setembre a desembre.

**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 23 de setembre al 16 de desembre

**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 23 de setembre al 16 de desembre

**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 20 de setembre al 13 de desembre

**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 enfocades 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 20 de setembre al 13 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 obradors, cellers i finques de l'Alt Camp on podrem recollir plantes aromàtiques, medicinals i adventícies, veure on s'elabora vi, most, oli i altres productes. Tots locals, ecològics i de qualitat. 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 23 de setembre** de 10.30 a 12.30 h (aprox.). **Visita a la finca de la Francisca Espinosa del projecte "Aromàtica del Gaià" (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 aprendrem les seves propietats i utilització per cuidar la nostra salut i el nostre entorn.

**-Dijous 26 d'octubre** de 16 a 18.30 h (aprox.). **Visita a les instal·lacions de "La Barraqueta Agroecològica" (Vilallonga del Camp).** La Barraqueta agroecològica és un projecte de producció d'horta, fruiters i gallines de forma ecològica, local i de temporada.

**-Dissabte 4 de novembre** de 10 a 13.30 h (aprox.). **Caminada, visita i tast de vins, most i crema feta d'avellana, raïm i garrofa, al Cellar "DascaVives" (Valls).** DascaVives 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.

**Observacions:** Caminada de 35 minuts d'anada i 35 minuts de tornada. El tast de vi és per a majors de 18 anys.

**-Dissabte 2** de desembre de 11 a 13 h (aprox.).  
**Visita a l'obra de "La Brostada" (Bråfim).** La Brostada és una cooperativa de serveis que neix amb l'objectiu de facilitar el desenvolupament dels petits productors agroecològics locals a través de la suma d'esforços. Formen part d'aquesta iniciativa: Soca-rel SCCL, Fruits del Gaïà i La Menjamiques.

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

**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 18 de setembre al 18 de desembre

**Formadora:** Ester Enrich

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

### INICIACIÓ A L'AQUARELLA 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 19 de setembre al 12 de desembre

**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 €

### INICIACIÓ AL GANXET

Aprendrem a fer anar l'agulla de ganxet des de zero. Començarem amb punts bàsics per a poder confeccionar i realitzar diferents projectes, així com la tècnica acolorida "granny squares" per poder fer infinitat de peces, complements o articles de la llar amb senzills patrons. Vine per fer les teves primeres creacions al teu ritme.

**Horari:** Dijous de 19 a 20 h.

**Dates:** Del 21 de setembre al 14 de desembre

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

**Formadora:** Núria Piñans

**Preu (material a part):**  
De 15 a 25 anys: 30 €  
Més de 25 anys: 45 €



## TALLER DE POSTALS DE NADAL

Taller de postals de Nadal per fer il·lustracions senzilles i molt efectives amb formes, colors i textures amb retoladors aquarellables i altres materials.

**Data:** **Dimecres 13** de desembre

**Horari:** De 18 a 20.30 h.

**Observacions:** No es necessiten coneixements previs, només ganes de crear i aprendre.

**Destinatari:** A partir de 12 anys.

**Formadora:** Marta Palau (CanHippieHome)

**Preu:** 3€. Amb inscripció prèvia.

## DONA FIL

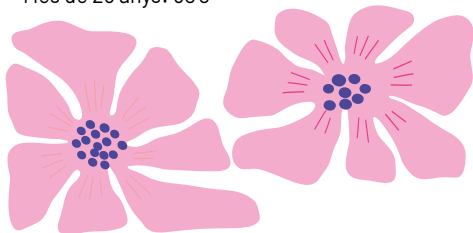
Curs de costura avançada on podreu perfeccionar el vostre nivell aprenent a posar cremalleres, estrènyer peces, o fer arranjaments de la vostra pròpia roba.

**Horari:** Dijous de 9.30 a 12 h.

**Dates:** **Del 21** de setembre **al 30** de novembre

**Formadora:** Candela Amill

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



# FEM SALUT!

(ACTIVITATS FÍSQUES I ESPORTIVES)

## 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 (cal escollir grup):** Grup 1: dimarts de 19 a 20 h.  
Grup 2: divendres de 19 a 20 h.

**Dates:** **Del 19** de setembre **al 15** de desembre

**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:** 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 19** de setembre **al 14** 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 18 de setembre al 18 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 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:** Grup 1: dilluns de 16.30 a 17.30 h.  
Grup 2: dijous de 12 a 13 h.

## Dates:

Grup 1: Del 18 de setembre al 18 de desembre (excepte el 27 de novembre)

Grup 2: Del 21 de setembre al 14 de desembre (excepte el 5 d'octubre)

**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 21 de setembre al 14 de desembre

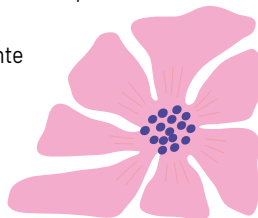
**Destinataris:** Recomanat a partir de 7 anys i fins a 29 anys.

**Observacions:** Cal portar roba esportiva i elements de protecció.

**Formadors:** Sergio Valiente

**Preu:** Gratuït.

**Cal inscripció prèvia.**



# 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 19 de setembre al 12 de desembre

**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 18 de setembre al 13 de desembre

**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 18 de setembre a l'11 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.

**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 20 de setembre al 13 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 19 de setembre al 12 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:**

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 22 de setembre al 15 de desembre

**Formador:** Aïda Sánchez

**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:** Dimecres de 16.30 a 17.30 h.

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

**Formadora:** Ester Enrich

**Preu:** 10 €

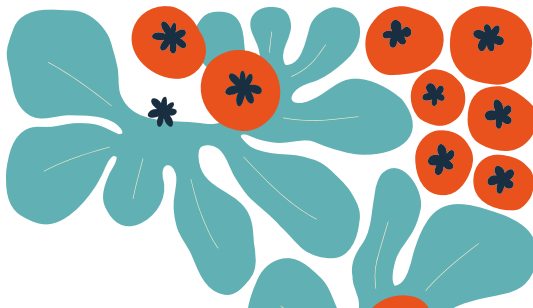
## CAMINEM

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 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 19 de setembre al 14 de desembre

**Preu:** Gratuït. Cal inscripció prèvia



# INFORMACIÓ D'INTERÈS:

## INSCRIPCIONS:

Us podeu inscriure als tallers de "Gent gran activa" a partir del **dilluns 4 de setembre a les 10h**. La resta d'activitats (tant programació del Centre Cívic com de l'Espai Jove), a partir del **dimecres 6 de setembre**, 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](mailto:centrecivic@valls.cat)  
Web: [valls.cat/serveis/centre-civic](http://valls.cat/serveis/centre-civic)  
 [centrecivicvalls](https://www.facebook.com/centrecivicvalls)  
 [centrecivicvalls](https://www.instagram.com/centrecivicvalls)

## DIGUES LA TEVA!

Proposa'ns la teva activitat! Tallers, xerrades, cursos... si tens una inquietud o proposta, envia'ns un correu electrònic amb la proposta. Si ens vols realitzar una consulta, pots ferho personalment mitjançant la nostra adreça de correu, 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](mailto: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.  
Destinataris: a partir de 18 anys.  
Preu: Gratuït. Més informació i inscripcions a la Biblioteca Carles Cardó.





**Ajuntament de Valls**



**Centre Cívic**  
de VALLS

Amb la col·laboració:

