



**Centre Cívic**  
de VALLS

# **Programació**

**GENER / MARÇ**  
**2023**

# XERRADES

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

**Dimecres 8** de febrer a les 18 h

**Taller de carmanyoles**, a càrrec d'**Alba Saura** (@mossegadesdesalut)

Cada vegada hi ha més gent que menja de carmanyola, ja sigui per horaris de feina, per economia o per seguir una alimentació saludable. Vine per aprendre a preparar un menú de carmanyola amb receptes saludables i equilibrades, com guardar i transportar la carmanyola i altres "secrets" que et faran la vida més fàcil!

**Amb inscripció prèvia.**

**Dimarts 21** de febrer a les 10 h

**Tècniques de relaxació i mindfulness**, a càrrec de **Júlia López** i **Jessica Bofarull** (referents de benestar emocional i comunitari del CAP de Valls).

En aquest taller practicarem tècniques de relaxació que ens permetin connectar amb el cos i aprendrem els beneficis d'aquestes.

**Amb inscripció prèvia.**

**Dimecres 29** de març a les 17.30 h

**Camps de treball i voluntariat internacional**, a càrrec de l'entitat **SCI Catalunya**

Des de l'entitat Servei Civil Internacional Catalunya (SCI) et donaran tota la informació sobre els camps de treball i sobre els diferents tipus de voluntariat internacional. T'explicaran el

funcionament, els requisits i els passos necessaris per apuntar-t'hi: podràs veure quina opció s'adapta més als teus interessos i començar a organitzar la teva estada a l'estranger aprofitant els avantatges d'aquestes maneres de conèixer món que contribueixen al desenvolupament directe de projectes locals de transformació social.

**Amb inscripció prèvia.**

## ESPECTACLES INFANTILS:

**CARNAVAL INFANTIL**

**Divendres 17** de febrer a les 18 h

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 xerinxola!

**Inici del recorregut:** Plaça del Torrent del Titit  
**Final del recorregut:** Plaça del Blat

**CONCURS DE DISFRESSES**

Enguany torna el concurs de disfresses! Les inscripcions es podran realitzar del dilluns 1 de febrer al dimecres 15 de febrer (fins a les 13h) presencialment a les oficines del Centre Cívic. Podeu consultar les bases al web:

<http://www.valls.cat/serveis/serveis-a-les-persones/centre-civic>

**Premis grupals:** 150 € a la comparsa més divertida i 150 € a la comparsa més original.

**Premis individuals:** 75 € en vals per a comerços locals a la disfressa més original i 75 € en vals per a comerços locals a la disfressa més divertida.

**Recordeu que les disfresses han de ser de creació pròpia!**

## ESCOLA DE PARES I MARES

**Dimecres 1 de març a les 18 h**  
**Tècniques d'estudi**

Vols acompanyar el teu fill/a a l'hora d'estudiar? En aquest taller parlarem sobre diferents orientacions pedagògiques i tècniques d'estudi per a millorar l'organització, planificació, efectivitat i eficàcia de l'estudi dels teus fills i filles.

**Destinatari/es:** Taller dirigit a pares i mares d'alumnes de secundària.

**Formadora:** Cristina Torres, coordinadora de formació i formadora a l'acadèmia d'ensenyament Cristina Torres.

**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 18 de gener:** **Cuina argentina**, a càrrec de Paola i Emiliano.  
**Dimecres 15 de febrer:** **Cuina del calçot**, a càrrec de Pere Vidal.  
**Dimecres 15 de març:** **Elaboració de iogurt i mató**, a càrrec de Daniel Mora.



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

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

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

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

## FEM EL BLAI VALLENC!

El 2019 es va iniciar la recuperació del també i la recepta 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, com que s'acosta Sant Blai, proposem un taller de cuina perquè el Blai vallenc torni a les cases de la ciutat!

**Horari:** De 18 a 20 h.

**Dates:** **Dimecres 25 de gener**

**Observacions:** Els participants rebran d'obse-

qui un motlle del blai vallenc. Cal portar davantal, un rodet, bol i carmanyola.

**Formadora:** Montserrat Fisas

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

**Preu:** Gratuït. Cal inscripció prèvia

## TALLERS D'INFORMÀTICA

### INICIA'T 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 23 de gener al 20 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€

## ACTUALITZA'T AMB LES TIC

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

**Horari:** Dilluns d'11.30 a 13.30 h.

**Dates:** Del 23 de gener al 20 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€

## TALLERS D'ALFABETITZACIÓ DIGITAL: TELÈFONS MÒBILS

Si tens dubtes sobre els usos bàsics del mòbil o vols aprendre a ser un "crack" de les xarxes socials, apunta't als tallers d'alfabetització digital. Vine amb el teu mòbil i també amb els teus dubtes i inquietuds!

**Horari:** Dijous de 10 a 11.30 h.

**Dates:**

Nivell bàsic: dijous 19 i 26 de gener  
Nivell avançat: dijous 9 i 16 de febrer

**Destinatari:** A persones que vulguin iniciar-se o millorar en l'ús de telèfons mòbils. Re-

comanat a partir de 60 anys.

**Observacions:**

Nivell bàsic: manteniment, sistema operatiu, arxius, missatges, internet...

Nivell avançat: xarxes socials, burocràcia, apps, compres, seguretat...

**Formador:** Daidalos eduaction

**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 9 de gener al 27 de març

**Formadora:** Ester Enrich

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

### CURS DE LETTERING

El "lettering" és l'art de dibuixar lletres a mà, és una eina visual i expressiva, és la suma d'il·lustració i missatge escrit. El curs començarà des

de zero, no es requereix de nivell previ. T'ensenyarem a incentivar la teva creativitat a través de dibuixar paraules i a trobar el teu propi estil. Treballarem la composició de frases, la coherència i l'equilibri de les formes. Utilitzarem diferents materials, tècniques i suports, a més de recursos decoratius. I el més important és que tothom en pot aprendre.

**Horari:** Dimarts de 17.15 a 18.30 h.

**Dates:** Del 10 de gener al 28 de març

**Observacions:** A partir de 15 anys

**Formadora:** Marta Palau (CanHippieHome)

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

### CURS D'INICIACIÓ A L'AQUAREL.LA BOTÀNICA EXPRESSIVA

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 18.30 a 19.45 h.

**Dates:** Del 10 de gener al 28 de març

**Observacions:** No calen coneixements previs.

**Formadora:** Marta Palau (CanHippieHome)

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

### DONA FIL

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

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

**Dates:** Del 12 de gener al 30 de març (excepte el 9 de març).

**Formadora:** Candela Amill

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

### 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!

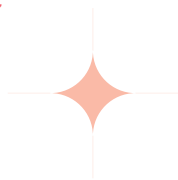
**Horari:** Dijous de 17.30 a 19.30 h.

**Dates:** 9, 16, 23 de febrer i 2 de març.

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

**Formadora:** Candela Amill

**Preu:** De 16 a 25 anys: 24€ | Més de 25 anys: 28€



## MACRAMÉ

El macramé és una manera de connectar amb la nostra part creativa i ens ajuda a fer una pausa mental dels pensaments estressants i negatius mentre realitzem una activitat agradable. En aquest curs coneixerem els nusos bàsics i les tècniques més utilitzades. També farem el nostre petit projecte personalitzat de macramé!

**Horari:** Dilluns de 17 a 18.30 h

**Dates:** Del 9 de gener al 27 de març

**Formadora:** Roxana Georgiana Prajica

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

## I DE TOT I MÉS!

### TALLER DE DEFENSA PERSONAL PER A DONES

Taller orientat a treballar les bases de la defensa personal per a poder actuar en les situacions més comunes en cas de possibles agressions.

**Horari:** De 18 a 20 h.

**Dates:** Dimecres 15 de març

**Formadora:** Sònia Vaquer

**Observacions:** Gratuït. Amb inscripció prèvia

### 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 14 de gener a l'1 d'abril

**Formadora:** Sara Esteban

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

### lLENGUA DE SIGNES (AVANÇAT)

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

**Horari:** Dissabte de 9.30 a 11 h.

**Dates:** **Del 14 de gener a l'1 d'abril**

**Formadora:** Sara Esteban

**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:** Dijous de 17.30 a 19.30 h.

**Dates:** **9, 16, 23 de febrer i 2 de març**

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

**Formadora:** Candela Amill

**Preu:** De 16 a 25 anys: 24 € | Més de 25 anys: 28€

### PARLEM EN ANGLÈS!

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

**Horari:** Dimecres de 17 a 18.30 h.

**Dates:** **De l'11 de gener al 29 de març**

**Formadora:** Maisie Still

**Preu:** De 15 a 25 anys: 30€ | De 26 a 64 anys: 45€  
| Majors 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 propera i sostenible. En aquest cicle **visitarem finques del nostre**



**territori** on podrem recol·lectar plantes aromàtiques, medicinals i adventícies, veure on s'elabora i tastar vi, ametlles, oli i altres productes locals, ecològics i de qualitat. I també coneixerem les persones que hi ha al darrere, petits grans herois de l'alimentació sostenible pels quals val la pena apostar i amb qui podem fer un canvi cap a una alimentació més sana i respectuosa amb el planeta.

**Dies i hores:**

**Dissabte 21 de gener** d'11.30 a 13.30 h. (aprox.). **Visita i tast a les instal·lacions de la cerveseria "Les Clandestines" (Montferri).**

"Les Clandestines de Montferri" són cerveses artesanes i naturals. Un dels principals objectius en el procés d'elaboració de la nostra cervesa és buscar i trobar una relació constant amb el lloc on vivim, a través de la utilització de matèries primeres procedents de l'entorn com l'aigua, la farigola, la mel o el llúpul. El tast és només per a majors de 18 anys.

**Dissabte 25 de febrer** d'10.30 a 13.30 h. (aprox.). **Visita a les instal·lacions de "Els Coll de Noguera" (Montblanc).** "El Coll de Noguera" és el fruit del treball d'en Jordi Artells. Actualment fa producció d'ous ecològics, pollastres ecològics i horta ecològica. Controla tot el procés de producció, envasat i distribució dels seus productes, evitant al màxim els intermediaris. Així aconsegueix un tracte més proper al consumidor final.

**Dissabte 25 de març** d'11 a 13 h. (aprox.).

**Visita a la finca de la Francisca Espinosa del projecte "Aromáticas 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 als municipis. Cal portar calçat còmode i aigua.

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

**Preu:** Gratuït. Cal inscripció prèvia.

## FEM SALUT! (ACTIVITATS FÍS- QUES I ESPORTIVES)

### ZUMBA

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

**Horari:** Dilluns i dimecres de 15.30 a 16.30 h.

**Dates:** Del 9 de gener al 29 de març

**Observacions:** Cal portar estoreta i tovallola

**Formador:** Infinity Dansa

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

### **FIT DANCE**

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

**Horari:** Divendres de 15.30 a 16.30 h.

**Dates:** Del 13 de gener al 31 de març

**Observacions:** Cal portar estoreta i tovallola

**Formador:** Wellington Brasil

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

### **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 (a escollir):**

Grup 1: Dimarts de 19 a 20 h.

Grup 2: Dimarts de 20 a 21 h.

**Dates:** Del 10 de gener al 28 de març

**Observacions:** Cal portar roba còmoda i estoreta

**Formador:** Fausto Cepas

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

### **HATHA VINYASA IOGA (IOGA DINÀMIC)**

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

**Horari (a escollir):**

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

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

**Dates:** Del 10 de gener al 30 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 9 de gener al 27 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 pèlvic. A partir d'una apnea respiratòria es realitzen unes postures concretes.

Alguns dels beneficis més destacats d'aquesta activitat són: la disminució del perímetre abdominal, ajuda en la recuperació en el postpart, millora la capacitat respiratòria, millora i prevé les incontinències urinàries i millora la postura reduint mals d'esquena.

### Horari (a escollir):

Grup 1: Dilluns de 16.30 a 17.30 h.

Grup 2: Dijous de 12.30 a 13.30 h.

### Dates:

Grup 1: Del 9 de gener a 27 de març

Grup 2: Del 19 de gener a 30 de març

**(excepte el 16 de febrer)**

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

**Formadora:** Ester Pérez

### Preu:

Grup 1: De 16 a 25 anys: 30€

Més de 25 anys: 45€

Grup 2: De 16 a 25 anys: 27€

Més de 25 anys: 31,5€

### 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:** Dimecres de 17.15 a 18.45 h.

**Dates:** Del 11 de gener al 29 de març

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

**Formador:** Sergjo Valiente

**Preu:** Gratuït. Cal inscripció prèvia.

### CURS DE CAL·LISTÈNIA

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

**Horari:** Dimarts de 17.30 a 19 h.

**Dates:** Del 10 de gener al 28 de març

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

**Formador:** 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 17.45 a 18.45 h.

**Dates:** Del 10 de gener al 28 de març

**Formadora:** Júlia Casadevall

**Preu:** 10 €

### MEMÒRIA

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

### Horari:

- Grup 1: Dilluns d'11 a 12 h.
- Grup 2: Dimecres d'11.45 a 12.45 h.
- Grup 3: Dijous d'12 a 13 h.

**Dates:** Del 9 de gener al 30 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 9 de gener al 27 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:** Elisabet Nolla

**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:** De l'11 de gener al 29 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 10 de gener al 28 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·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 13 de gener al 31 de març

**Formador:** Sebastián Ospina

**Observacions:** Durant el curs es realitzen algunes sortides externes.

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

## TALLER DE JOCS

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

**Horari:** Divendres de 16.45 a 17.45 h.

**Dates:** Del 13 de gener al 31 de març

**Formadora:** Ester Enrich

**Preu:** 10 €

## CAMINEM

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

**Horari:** Dimarts i dijous de 8.30 a 10 h.

**Dates:** Del 10 de gener al 30 de març

**Preu:** Gratuït.

Cal inscripció prèvia.

# INFORMACIÓ D'INTERÈS:

## INSCRIPCIONS:

Us podeu inscriure a les activitats a partir del **dimarts 20 de desembre a les 10h**, al Centre Cívic de Valls **de dilluns a divendres de 10 a 14h i, dimarts i dimecres de 17 a 19h**.

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 romanrà 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)

## 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!

## 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).



Troba el formulari aquí

## BINGO! LA REVISTA DEL CENTRE CÍVIC

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



Ajuntament de Valls



Amb la col·laboració de

