

Deixa't emportar pel vent

dels

Centres Cívics de Reus

ACTIVITATS
TARDOR-HIVERN
2021/2022



centres
cívics
de Reus



AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Participació,
Bon Govern i Serveis Generals

Carles Pellicer i Punyed
Alcalde de Reus



Propostes per a tothom

Des de la Xarxa de Centres Cívics de la ciutat us acostem una nova programació d'activitats per als propers mesos que un any més refermen la voluntat d'aquests equipaments de ser espais de referència de la dinàmica ciutadana: espais d'aprenentatge, de relació, de descoberta de la ciutat i de l'entorn amb opcions adaptades a les expectatives i les necessitats de les persones. Adaptades també als condicionants de la situació sanitària, que continua marcada per les incerteses i que ha fet encara més necessària la voluntat dels centres cívics d'explorar nous formats per acostar les propostes a tothom.

Voldria en aquest sentit reconèixer l'esforç que s'ha fet per consolidar el ventall d'activitats que s'han anat posant en marxa els darrers anys i al mateix temps incorporar-ne de noves utilitzant els nous canals telemàtics. És aquest, al capdavall, l'objectiu d'uns equipaments amb una llarga trajectòria de servei que dia a dia refermen la seva aposta per la proximitat i la seva voluntat d'obrir portes al conjunt de la ciutat.

Estic segur que hi trobareu propostes suggerents i al vostre abast.

Montserrat Flores Juanpere
Regidora de Participació, Bon Govern
i Serveis Generals



Seguim i avancem

En aquesta nova programació (octubre 21-febrer 22), dins l'excepcionalitat, hem programat uns 150 cursos i tallers que anirem realitzant durant el primer quadrimestre.

També realitzarem activitats envers la realitat que estem vivint, tallers on-line, idiomes i continuem amb les activitats presencials com iogalates, swing, tallers de creixement personal, gastronomia amb tallers de cuina de tot el món, ... en diferents horaris. De nou hi ha el taller d'Ukelele per a iniciar-se a l'instrument. Altres propostes novedoses són Txi-kung, el taller de biodansa , acro-ioga o lectura infantil amb gossos...

Dins a idiomes tenim com a novetat àrab , japonès i italià.

De les activitats infantils cal destacar petits cuiners i guitarra infantil.

Continuem amb la programació gratuïta, dins l'apartat «tocats pel vent» cal destacar com a novetat, en el bloc de música-creixement personal, cerimònia del te, cant de mantras (kirtan yoga) i conta-contes per adults....

Com activitats en família, on pares, mares o avis poden venir a realitzar l'activitat programada conjuntament. Cultuquè ? amb diferents xerrades de diferents temes, des d'inspirar, amb tallers per cuidar la ment i Rutes i mes... on hem programat sortides per conèixer l'entorn més proper de la nostra ciutat promovent la salut i el benestar.

Els Centres Cívics són equipaments per a la ciutadania i com a tal, donem espai a aquelles entitats i associacions que necessiten realitzar una activitat ja sigui d'atenció directa o grupal intentant tornar a la presencialitat de totes aquestes activitats de les entitats que s'havien quedat aturades.

Continuem oferint un espai segur, complint amb les normes i aforaments recomanats pel Procicat.

Arts escèniques i musicals



Guitarra

Aprèn les nocions bàsiques i fes exercicis per tocar les teves cançons preferides.

Del 18 d'octubre al 21 de febrer

📅 Dilluns | ⌚ 18:45 a 20:15 h | 📍 Mas Abelló | 96,75 €

Del 19 d'octubre al 15 de febrer

📅 Dimarts | ⌚ 18:45 a 20:15 h | 📍 Mas Abelló | 96,75 €

Del 14 d'octubre al 10 de febrer

📅 Dijous | ⌚ 18:45 a 20:15 h | 📍 Mas Abelló | 96,75 €

⌚ 20:15 a 21:45 h | 📍 Mas Abelló | 96,75 €

Guitarra Infantil

Aprèn a tocar en un entorn lúdic i amè promovent la creativitat i l'expressió artística.

Del 13 d'octubre al 16 de febrer

📅 Dimecres | ⌚ 18:45 a 20:15 h | 📍 Mas Abelló | 81,00 €

Taller d'ukelele iniciació

Aprèn les nocions bàsiques per tocar aquest divertit instrument i passa bones estones sol o en companyia.

Del 14 d'octubre al 10 de febrer

📅 Dijous | ⌚ 18:00 a 19:00 h

📍 Mas Abelló | 64,50 €

Teatre

Dirigit a aquelles persones que mai van fer Teatre i senten el desig de començar. Una aproximació a l'actuació a través del joc, la improvisació i la trobada. Un lloc per alliberar-se de la quotidianitat i generar un espai de recerca i creativitat.

Del 14 d'octubre al 10 de febrer

📅 Dijous | ⌚ 19:15 a 20:45 h

📍 Migjorn | 96,75 €



Arts plàstiques i manuals



Aquarel·la

Una tècnica de pintura sobre paper o cartolina amb colors diluïts en aigua i aplicats amb un pinzell. Aprendre la tècnica, barrejar els components, triar bé els pinzells, el paper...

Del 18 d'octubre al 21 de febrer

📅 Dilluns | 🕒 17:00 a 19:00 h | 📍 Llevant | 87,00 €

Art i creació

Endinsa't en el versàtil món del collage, del decoupage, pintura de figures, teules, ampolles, caixes de fusta... Descobreix la creativitat que portes dins i experimenta a través de diferents suports i tècniques d'expressió, recursos i materials.

Del 14 d'octubre al 10 de febrer

📅 Dijous | 🕒 09:00 a 11:00 h | 📍 Migjorn | 87,00 €
🕒 17:15 a 19:15 h | 📍 Llevant | 87,00 €

Bullet journal o l'agenda al teu gust

Fes el teu propi quadern personalitzat, una agenda, un quadern de viatge, de poemes, un diari o allò que tu desitgis.

Del 13 d'octubre al 16 de febrer

📅 Dimecres | 🕒 17:30 a 18:30 h | 📍 Carme | 43,50 €

Brodat creatiu

Desenvolupa la teva creativitat a través del brodat. Aprèn les tècniques i puntades bàsiques, i com passar els teus dibuixos a les teles d'una forma pràctica.

Del 18 d'octubre al 21 de febrer

📅 Dilluns | 🕒 19:30 a 20:30 h
📍 Mas Abelló | 43,50 €



Costura creativa i pràctica

Per iniciar-te al món del fil i l'agulla, perdre la por a la màquina de cosir i poder fer alguns petits objectes de roba que deixaran anar la teva creativitat.

Del 21 d'octubre al 25 de novembre

📅 Dijous | 🕒 09:30 a 11:00 h | 📍 Llevant | 36,00 €

Costura per aprenents. Bosses, coixins, necessers....

Amb el fil i l'agulla podràs aprendre a tallar, cosir, embastar, prendre mides, familiaritzar-te amb la màquina de cosir per acabar fent senzilles peces de roba.

Del 12 de novembre al 17 de desembre

📅 Divendres | 🕒 16:30 a 18:00 h | 📍 Llevant | 36,00 €

Curs de lettering

Si ets dels qui estima el paper en plena era digital aprendrem a fer calligrafia de forma creativa amb traç, dibuix i decoració de lletres.

Del 19 d'octubre al 15 de febrer

📅 Dimarts | 🕒 10:30 a 12:00 h | 📍 Carme | 65,25 €

Del 14 d'octubre al 10 de febrer

📅 Dijous | 🕒 18:30 a 20:00 h | 📍 Carme | 65,25 €

Escriu i autopublica el teu llibre

Dirigit a qui vulgui introduir-se en el món de l'escriptura. Perd la por a escriure el llibre que sempre has volgut, i aprèn com autopublicar-lo.

Del 19 d'octubre al 15 de febrer

📅 Dimarts | 🕒 20:00 a 21:30 h
📍 Migjorn | 65,25 €



Fil, agulla i màquina de cosir

Aprèn l'art de la costura, des d'un simple botó i cremallera, passant per saber dominar la màquina fins a l'elaboració de les peces de roba més treballades.

Del 15 d'octubre a l'11 de febrer

📅 Divendres | 🕒 18:00 a 20:00 h | 📍 Llevant | 87,00 €

Inicia't en la il·lustració

Aprendre els elements bàsics que conformen una imatge il·lustrada i les seves tècniques.

Del 12 de gener al 9 de febrer

📅 Dimecres | 🕒 10:00 a 12:00 h | 📍 Llevant | 40,00 €

Llapis i pinzell

Aprofundir en el món del dibuix i la pintura tant en la vessant tècnica com en la recerca d'un llenguatge propi. Practicarem diferents tècniques com el dibuix, l'oli, el pastel i l'aquarel·la.

Del 13 d'octubre al 16 de febrer

📅 Dimecres | 🕒 16:00 a 18:00 h | 📍 Llevant | 87,00 €

Patchwork

Aprofita tots els retalls de casa! Podem realitzar magnífics treballs!

Del 19 d'octubre al 15 de febrer

📅 Dimarts | 🕒 16:00 a 18:00 h | 📍 Ponent | 87,00 €

Del 14 d'octubre al 10 de febrer

📅 Dijous | 🕒 10:00 a 12:00 h | 📍 Carme | 87,00 €



Punt de mitja i ganxet creatiu

Taller tant per a principiants, per començar de zero, com per a qui ja en sap i vol practicar, aprendre coses noves i compartir idees.

Del 19 d'octubre al 15 de febrer

📅 Dimarts | 🕒 18:00 a 20:00 h | 📍 Migjorn | 87,00 €

Restauració de mobles antics del Mestral

Les tècniques bàsiques per recuperar o restaurar allò que el pas del temps ha deixat en els mobles de fusta: desinfectar, decapar, netejar, reparar, envernissar o embellir.

Del 18 d'octubre al 21 de febrer

📅 Dilluns | 🕒 16:30 a 18:30 h | 📍 Mestral | 96,00 €

📅 Dilluns | 🕒 19:00 a 21:00 h | 📍 Migjorn | 96,00 €

Del 19 d'octubre al 15 de febrer

📅 Dimarts | 🕒 16:00 a 18:00 h | 📍 Mestral | 96,00 €

| 🕒 19:00 a 21:00 h | 📍 Mestral | 96,00 €

Del 14 d'octubre al 10 de febrer

📅 Dijous | 🕒 16:00 a 18:00 h | 📍 Mestral | 96,00 €

Tècniques de la il·lustració

Analitzar el llenguatge visual a través de la il·lustració: missatge, composició, color, enquadrament, tècniques...

Del 22 d'octubre al 10 de desembre

📅 Divendres | 🕒 17:00 a 19:00 h | 📍 Llevant | 64,00 €

Urban Sketcher

Surt, fixa't i plasma-ho en un sketch panoràmic. Dibuixarem in situ allò interessant del nostre voltant.

Del 13 d'octubre al 10 de novembre

📅 Dimecres | 🕒 10:00 a 12:00 h | 📍 Carme | 40,00 €

Balls i danses



Ball salsa, bachata i merengue sense parella

Vols ballar salsa i no tens parella? Cap problema, aquest és el teu curs.

Del 17 de novembre al 16 de febrer

📅 Dimecres | 🕒 19:30 a 20:30 h | 📍 Migjorn | 50,00 €

Del 19 de novembre al 11 de febrer

📅 Divendres | 🕒 20:00 a 21:00 h | 📍 Carme | 50,00 €

Balls en línia

Per a persones a qui els agradi ballar tot tipus de ball i no necessitin la parella.

Del 19 d'octubre al 15 de febrer

📅 Dimarts | 🕒 19:00 a 20:00 h | 📍 Llevant | 75,00 €

Monogràfic de tango

Iniciació en les nocions bàsiques del tango.

Del 15 al 29 d'octubre

📅 Divendres | 🕒 18:30 a 19:30 h | 📍 Carme | 15,00 €



Sevillanes iniciació

Inicia't en aquell ball folklòric que és ideal per passar una estona divertida. Un ball de galanteig que expressa romanticisme, seducció i sobretot diversió!

Del 13 d'octubre al 16 de febrer

📅 Dimecres | ⌚ 19:30 a 20:30 h | 📍 Mestral | 75,00 €

Swing and lindy hop en parella

Coneix i practica aquest ball que té origen en el jazz dels anys 20 als Estats Units i també s'adapta molt bé amb rock, fox i tots els balls que provinguin del jazz.

Iniciació

Del 19 d'octubre al 15 de febrer

📅 Dimarts | ⌚ 19:30 a 20:30 h | 📍 Migjorn | 75,00 €

Intermedi

Del 23 de novembre al 15 de febrer

📅 Dimarts | ⌚ 20:45 a 21:45 h | 📍 Migjorn | 50,00 €



Creixement personal



Algues i salut

Coneix i degusta diferents tipus d'algues, les seves propietats i com aprofitar els seus beneficis.

4 i 11 de novembre

📅 Dijous | ⌚ 18:00 a 19:30 h | 📍 Mestral | 18,00 €

Com ser més popular i influir en el nostre entorn

Com millorar el nostre lideratge, enfortir i augmentar les nostres amistats? Depèn de nosaltres mateixos, de la nostra autoestima i seguretat. T'animes!!!

Del 16 al 30 de novembre

📅 Dimarts | ⌚ 19:00 a 20:30 h | 📍 Mestral | 27,00 €

L'aigua de mar i les seves propietats

L'aigua del mar, ben utilitzada ens ajuda a mantenir i millorar la nostra salut. Coneix els seus usos més habituals i com aplicar-la.

18 i 25 de novembre

📅 Dijous | ⌚ 18:00 a 19:30 h | 📍 Mestral | 18,00 €





La importància de l'ara i aquí

Per retrobar el nostre equilibri, el millor moment, és el ARA I AQUÍ. Centrar-nos en el present ens ajudarà a trobar més tranquil·litat.

26 d'octubre i 2 de novembre

📅 Dimarts | ⌚ 19:00 a 20:30 h | 📍 Mestral | 18,00 €

Meditacions guiades

Aprendre a parar el flux constant de pensaments i prendre consciència del teu cos, les teves emocions i els teus pensaments.

Del 19 d'octubre al 30 de novembre

📅 Dimarts | ⌚ 18:30 a 19:30 h | 📍 Carme | 39,20 €

Del 14 d'octubre al 10 de febrer

📅 Dijous | ⌚ 20:00 a 21:00 h | 📍 Mestral | 84,00 €

Relaxació i respiració conscient

La respiració conscient et tranquil·litzarà i et farà sentir millor. És lenta i la controlem. La relaxació et farà estar al mateix temps alerta i enfocat en tu mateix.

Del 11 de gener al 15 de febrer

📅 Dimarts | ⌚ 19:30 a 20:30 h | 📍 Mestral | 67,20 €

Taller de dansa terapèutica: biodansa

Connecta cos, respiració i emocions seguint el ritme de la música i deixant-te anar amb el moviment de la dansa lliure.

21 de gener

📅 Divendres | ⌚ 19:15 a 21:45 h | 📍 Mas Abelló | 15,00 €



Taller de memòria i gimnàstica mental

Estratègies d'entrenament per estimular i activar les funcions cerebrals. Recordar per no oblidar.

Del 18 d'octubre al 21 de febrer

📅 Dilluns | ⌚ 11:30 a 12:30 h | 📍 Carme | 84,00 €

Troba la felicitat i l'equilibri treballant la paciència

Et sents frustrat, angoixat o insegur? Son emocions, entre d'altres, lligades a la impaciència. En un món on volem la satisfacció instantània i resultats immediats, la paciència sembla que no està de moda, però en realitat la necessitem pel nostre equilibri i felicitat. La bona notícia: es una habilitat que es pot aprendre. En aquest curs sabràs com identificar els teus detonants d'impaciència i quins passos seguir per tenir el control de tú mateix, i així, millorar la teva vida.

Del 13 d'octubre al 24 de novembre

📅 Dimecres | ⌚ 19:30 a 21:00 h | 📍 Migjorn | 63,00 €

Viure en positiu

Descobreix com dirigir els pensaments i les emocions. Focalitzant en allò positiu i deixant de banda la queixa, potenciarem les nostres forteses i aprendrem a gaudir de la vida quotidiana.

Del 12 de gener al 16 de febrer

📅 Dimecres | ⌚ 19:30 a 21:00 h | 📍 Migjorn | 54,00 €



Físiques i esportives



Acro-ioga

El acro-ioga es defineix com la pràctica que fusiona el ioga, l'acrobàcia i les arts terapèutiques, el qual permet fer possible, l'impossible.

Del 18 d'octubre al 21 de febrer

📅 Dilluns | ⌚ 18:00 a 19:00 h | 📍 Ponent | 84,00 €

Automaquillatge especial nits i events

Aprendrem noves formes i colors per a treure el màxim profit de la nostra bellesa.

Del 2 al 16 de desembre

📅 Dijous | ⌚ 20:00 a 21:30 h | 📍 Migjorn | 27,00 €

Estiraments i relaxació

Exercicis per mantenir la mobilitat i vitalitat, millorar el metabolisme, prevenir l'aparició de deformacions. Influeix sobre el sistema nerviós, muscular...

Del 19 d'octubre al 15 de febrer

📅 Dimarts | ⌚ 20:15 a 21:45 h | 📍 Ponent | 92,93 €

Del 14 d'octubre al 10 de febrer

📅 Dijous | ⌚ 10:00 a 11:30 h | 📍 Carme | 92,93 €

Del 15 d'octubre a l'11 de febrer

📅 Divendres | ⌚ 11:00 a 12:30 h | 📍 Llevant | 92,93 €





Hipopresius + esquena sana

Retornar el to natural al múscul abdominal més profund. Ajuda a mantenir la columna dreta, evita dolors lumbars, redueix el perímetre de la cintura i eleva el metabolisme.

Del 19 d'octubre al 15 de febrer

📅 Dimarts | ⌚ 19:30 a 20:30 h | 📍 Ponent | 84,00 €

loga

Coneix el teu cos mitjançant la respiració, la relaxació i els estiraments.

Del 18 d'octubre al 21 de febrer

📅 Dilluns | ⌚ 19:00 a 20:30 h | 📍 Llevant | 92,93 €

Del 19 d'octubre al 15 de febrer

📅 Dimarts | ⌚ 09:15 a 10:45 h | 📍 Llevant | 92,93 €
⌚ 18:00 a 19:30 h | 📍 Ponent | 92,93 €

Del 14 d'octubre al 10 de febrer

📅 Dijous | ⌚ 16:45 a 18:15 h | 📍 Ponent | 92,93 €
⌚ 19:30 a 21:00 h | 📍 Carme | 92,93 €

Del 15 d'octubre a l'11 de febrer

📅 Divendres | ⌚ 09:30 a 11:00 h | 📍 Llevant | 92,93 €



Ioga a la cadira

Aquesta modalitat ens permet aprofitar els seus beneficis per a la nostra salut sense estar en una gran condició física o tenir molta flexibilitat.

Del 19 d'octubre al 15 de febrer

📅 Dimarts		🕒 11:00 a 12:00 h	
📍 Llevant		💰 84,00 €	



Ioga i mindfulness

Connectar amb el cos a través de les postures de ioga (asanes) i observar la pràctica amb atenció i consciència plena. Per una banda, una proposta més activa de ioga i per una altra, una part més passiva de Mindfulness pel benestar del dia a dia.

Del 18 d'octubre al 21 de febrer

📅 Dilluns		🕒 18:00 a 19:30 h		📍 Migjorn		💰 92,93 €
-----------	--	-------------------	--	-----------	--	-----------

Iogalates

La fusió entre les clàssiques postures del ioga i l'efectiu mètode Pilates.

*Cal portar la màrrega de casa per poder realitzar l'activitat.

Del 18 d'octubre al 21 de febrer

📅 Dilluns		🕒 09:15 a 10:15 h		📍 Ponent		💰 84,00 €
-----------	--	-------------------	--	----------	--	-----------

Del 13 d'octubre al 16 de febrer

📅 Dimecres		🕒 15:15 a 16:15 h		📍 Llevant		💰 84,00 €
------------	--	-------------------	--	-----------	--	-----------

Del 14 d'octubre al 10 de febrer

📅 Dijous		🕒 19:00 a 20:00 h		📍 Llevant		💰 84,00 €
----------	--	-------------------	--	-----------	--	-----------

Marxa nòrdica

Activitat per a totes les edats, segura, eficaç i equilibrada que ens ajuda a treballar tot el cos de forma simètrica.

Del 15 d'octubre al 11 de febrer

📅 Divendres | ⌚ 10:00 a 11:30 h | 📍 Carme | 92,93 €

Pilates

Exercicis que combinen força, resistència i flexibilitat amb control mental.

Del 19 d'octubre al 15 de febrer

📅 Dimarts | ⌚ 20:00 a 21:00 h | 📍 Llevant | 84,00 €

Del 13 d'octubre al 16 de febrer

📅 Dimecres | ⌚ 17:15 a 18:15 h | 📍 Carme | 84,00 €

📅 Dimecres | ⌚ 18:30 a 19:30 h | 📍 Ponent | 84,00 €

Pilates en família

Vine a practicar Pilates amb el teu fill/a.

Del 13 d'octubre al 16 de febrer

📅 Dimecres | ⌚ 18:00 a 19:00 h | 📍 Mas Abelló | 84,00 €

Quiromassatge iniciació

Com a través del massatge podem generar benestar.

Del 18 d'octubre al 21 de febrer

📅 Dilluns | ⌚ 20:00 a 21:30 h | 📍 Ponent | 84,00€



Tai-txi

Meditació en moviment. Consisteix en un conjunt de moviments suaus, fluids i lents.

Del 19 d'octubre al 15 de febrer

📅 Dimarts | 🕒 17:30 a 19:00 h | 📍 Carme | 92,93 €

Del 13 d'octubre al 16 de febrer

📅 Dimecres | 🕒 09:00 a 10:30 h | 📍 Ponent | 92,93 €

Txi Küng

Practica aquest antic art xinès amb exercicis suaus i relaxants harmonitzant cos, ment i respiració.

Del 14 d'octubre al 10 de febrer

📅 Dijous | 🕒 16:00 a 17:00 h | 📍 Mas Abelló | 84,00 €

Zumba

Combina exercicis de tonificació amb passos de ball llatí. Permet tonificar, cremar calories i passar una estona divertida.

Del 13 d'octubre al 16 de febrer

📅 Dimecres | 🕒 18:30 a 19:30 h

📍 Carme | 84,00 €

Del 14 d'octubre al 10 de febrer

📅 Dijous | 🕒 19:00 a 20:00 h

📍 Ponent | 84,00 €



Fotografia i creativitat digital



Càmera reflex digital iniciació

Teòrica i pràctica per aprendre a controlar tot el procés fotogràfic, des de la presa fins a l'edició digital.

Del 29 de novembre al 21 de febrer

📅 Dilluns | 🕒 19:30 a 21:30 h | 📍 Migjorn | 68,00 €

Del 2 de novembre al 25 de gener

📅 Dimarts | 🕒 19:30 a 21:30 h | 📍 Llevant | 68,00 €

Foto fàcil amb el mòbil

Fotografia per a dispositius mòbils. Treu el màxim del teu smartphone; trucs, secrets i millora les fotografies de les teves xarxes socials

Del 20 d'octubre al 3 de novembre

📅 Dimecres | 🕒 20:00 a 21:30 h | 📍 Mestral | 22,50 €

Del 10 al 24 de novembre

📅 Dimecres | 🕒 20:00 a 21:30 h | 📍 Migjorn | 22,50 €

Del 12 al 26 de gener

📅 Dimecres | 🕒 20:00 a 21:30 h | 📍 Llevant | 22,50 €

El retrat familiar

Tipus de llum, situacions, preparació, tècnica d'exposició, control de la llum de finestra, els nens.

19 i 26 de gener

📅 Dimecres | 🕒 19:30 a 21:30 h

📍 Migjorn | 20,00 €



Gastronomia



Aperitius nadalencs saludables

Vols preparar aquest Nadal un pica-pica per sorprendre els teus convidats? T'ajudarem!

20 de desembre

📅 Dilluns | ⌚ 18:00 a 21:00 h | 📍 Carme | 22,20 €

Aprèn a maridar amb el vi

Descobreix quines són les claus per triar el millor vi per a cada ocasió.

2 de desembre

📅 Dijous | ⌚ 18:30 a 20:00 h | 📍 Mas Abelló | 11,10 €

Batch cooking i congelats

Cuina un dia i menja un menú saludable tota la setmana.

18 i 25 d'octubre

📅 Dilluns | ⌚ 19:00 a 21:00 h | 📍 Carme | 29,60 €

Carpaccios i marinats

El carpaccio i el tàrtar són dues tècniques culinàries en les que l'aliment es menja cru (previ a un marinat a un amaniment).

De l'11 al 25 de gener

📅 Dimarts | ⌚ 19:00 a 20:30 h | 📍 Mestral | 33,30 €



Carpaccios i tartars

Veni a elaborar diferents receptes de carpaccios i tàrtars i tot de trucs perquè surtin perfectes.

13 i 20 de gener

📅 Dijous | 🕒 19:30 a 21:30 h | 📍 Migjorn | **29,60 €**

Cuina de carmanyola

Tot un ventall de propostes de plats saludables que et podràs emportar a la feina, d'excursió, de pic-nic per fer un bon àpat. Des de les típiques amanides, els arrebossats, a les receptes més originals.

5 de novembre

📅 Divendres | 🕒 18:00 a 21:00 h | 📍 Llevant | **22,20 €**

Cuina japonesa

Cuina que es caracteritza per la seva senzillesa però amb una presentació plena de color i força. Sushi, udon, raven, soja, gyoza, sashimi... són alguns dels ingredients imprescindibles.

Del 3 al 17 de novembre

📅 Dimecres | 🕒 19:30 a 21:30 h | 📍 Migjorn | **44,40 €**

Cuina italiana

Et proposem un taller on no poden faltar risottos, tiramisú, pizzes casolanes, focaccies...i mes receptes típiques que combinen productes senzills, frescos i de qualitat.

Del 2 al 16 de febrer

📅 Dimecres | 🕒 19:30 a 21:30 h | 📍 Migjorn | **44,40 €**



Cuina marinera de tardor

Aprendre a cuinar els millors plats amb peix econòmic de la nostra costa.

Del 13 al 27 d'octubre

📅 Dimecres | 🕒 19:30 a 21:30 h | 📍 Migjorn | 44,40 €

Cuina per solters

Desperta la passió per l'art de cuinar. Receptes senzilles i saboroses.

Del 19 d'octubre al 30 de novembre

📅 Dimarts | 🕒 20:00 a 21:30 h | 📍 Migjorn | 55,65 €

Del 14 de desembre al 8 de febrer

📅 Dimarts | 🕒 20:00 a 21:30 h | 📍 Migjorn | 55,65 €

Cuina tradicional catalana s/g-2.0

Plats tradicionals de la gastronomia catalana adaptats a una cuina sense gluten.

22 i 29 de novembre

📅 Dilluns | 🕒 19:00 a 21:00 h | 📍 Carme | 29,60 €

Cuina vegana

Descobreix els aliments que t'ajudaran a depurar el teu organisme i elabora receptes delicioses que t'ajudaran a tenir un millor benestar físic.

Del 13 al 27 d'octubre

📅 Dimecres | 🕒 09:30 a 11:30 h | 📍 Llevant | 44,40 €

Cuines del món

Atreveix-te amb la gastronomia d'altres països!

8 i 15 de novembre

📅 Dilluns | 🕒 19:00 a 21:00 h

📍 Carme | 29,60 €



Dolços de tardor. Panellets, moniatos...

Temps de panellets i pastissos amb receptes elaborades amb els fruits de la tardor: figues, ametlles, moniatos, castanyes. nous...

22 d'octubre

📅 Divendres | ⌚ 18:00 a 21:00 h | 📍 Llevant | 22,20 €

Dolços i llepolies sense penitència

Ets llaminer? A ningú li amarga el dolç... o no ho hauria de fer, però si encara et resisteixes, aprendràs a crear la versió més saludable de dolços convencionals i potser d'altres que no ho són tant i, sobretot assaborir-los sense remordiments!

13 de desembre

📅 Dilluns | ⌚ 18:00 a 21:00 h | 📍 Carme | 22,20 €

Pa sense gluten

Elaboració de receptes bàsiques de pa sense gluten.

17 de gener

📅 Dilluns | ⌚ 18:00 a 21:00 h | 📍 Carme | 22,20 €

Petits cuiners, activitat infantil.

Desenvolupar-se a la cuina descobrint sabors, olors, textures i cuinar plats fàcils.

Del 19 d'octubre al 15 de febrer

📅 Dimarts | ⌚ 17:30 a 19:00 h | 📍 Migjorn | 81,00 €





Preparem el Nadal

Durant les festes, moltes vegades ens quedem sense idees per cuinar. Perquè això no passi, vine i aprendràs noves i saboroses receptes nadalenques per gaudir en família.

1 i 15 de desembre

📅 Dimecres | ⌚ 19:30 a 21:30 h | 📍 Migjorn | 29,60 €

Què puc menjar? Intoleràncies alimentàries

Intoleràncies i al·lèrgies cada cop són més freqüents en la població. Cal conèixer per evitar o afavorir els aliments que ens poden millorar la nostra qualitat de vida. Consells i receptes culinàries perquè l'alimentació sigui un plaer.

18 i 25 de novembre

📅 Dijous | ⌚ 19:00 a 21:00 h | 📍 Llevant | 29,60 €

Tapes per sorprendre als convidats

Si t'has cansat d'oferir sempre el mateix pica-pica i vols idees noves, fàcils, originals i saludables, et sorprendrem!

Del 2 al 16 de desembre

📅 Dijous | ⌚ 19:00 a 20:30 h | 📍 Mestral | 33,30 €

Xocolata, a qui no li agrada?

Present en molts dels nostres postres, en la rebosteria, a les picades per amorosir plats salats.... un imprescindible de la nostra cuina per poder-ne gaudir en qualsevol moment del dia. Aprèn les seves propietats i tasta les millors receptes.

10 de desembre

📅 Divendres | ⌚ 18:00 a 21:00 h | 📍 Llevant | 22,20 €



Idiomes



Alemany iniciació

Curs d'iniciació a la llengua i a la cultura alemanya. S'impartiran uns coneixements bàsics de gramàtica, i vocabulari, adreçat a persones que no tenen cap o poques nocions de l'idioma.

Del 14 d'octubre al 10 de febrer

📅 Dijous | ⌚ 17:15 a 18:45 h | 📍 Llevant | 96,75 €

Alemany bàsic II

Dirigit a persones amb coneixements bàsics de l'idioma, que han fet prèviament un curs de bàsic I i que volen seguir l'aprenentatge de l'idioma a través de situacions quotidianes.

Del 19 d'octubre al 15 de febrer

📅 Dimarts | ⌚ 09:30 a 11:00 h | 📍 Llevant | 96,75 €

Alemany intermedi

Per aquelles persones que parlïn alemany amb un bon nivell i que vulguin desenvolupar les habilitats d'expressió i comprensió orals i escrites i mantenir i millorar el seu nivell.

Del 14 d'octubre al 10 de febrer

📅 Dijous | ⌚ 19:00 a 20:30 h | 📍 Llevant | 96,75 €



Anglès iniciació

Per aquelles persones que no hagin tingut contacte mai amb l'anglès i que vulguin endinsar-se i descobrir les habilitats d'expressió i comprensió orals.

Del 15 d'octubre al 11 de febrer

📅 Divendres | 🕒 09:30 a 11:00 h | 📍 Carme | 96,75 €

Anglès bàsic I

Per a aquelles persones amb nocions bàsiques d'anglès. S'estudiaran els verbs: be / have / el present simple i el passat. Vocabulari funcional i d'ús molt pràctic.

Del 15 d'octubre al 11 de febrer

📅 Divendres | 🕒 09:30 a 11:30 h | 📍 Carme | 96,75 €

Anglès bàsic II

Per aquelles persones que parlin anglès amb un nivell bàsic i que vulguin desenvolupar les habilitats d'expressió i comprensió orals i escrites, mantenir i millorar el seu nivell.

Del 19 d'octubre al 15 de febrer

📅 Dimarts | 🕒 15:30 a 17:00 h | 📍 Carme | 96,75 €

Anglès intermedi

Per aquelles persones que parlin anglès amb un bon nivell i que vulguin desenvolupar les habilitats d'expressió i comprensió orals i escrites i mantenir i millorar el seu nivell.

Del 18 d'octubre al 21 de febrer

📅 Dilluns | 🕒 18:00 a 19:30 h

📍 Carme | 96,75 €



Anglès per conversar intermedi

*Curs pràctic per a persones de nivell mitjà (Pre-Intermediate/Intermediate).
Capaces de comunicar-se en aquesta llengua.*

Del 19 d'octubre al 15 de febrer

📅 Dimarts | 🕒 18:00 a 19:30 h | 📍 Llevant | 96,75 €

Anglès per conversar nivell avançat

Adreçat a persones amb un nivell mitjà-alt (upper intermediate/advanced). Cada sessió se centrarà en un tema diferent amb la finalitat d'utilitzar lèxics i estructures diverses.

En línia

Del 18 d'octubre al 21 de febrer

📅 Dilluns | 🕒 09:30 a 10:30 h | 📍 Mestral | 96,75 €

Del 19 d'octubre al 15 de febrer

📅 Dimarts | 🕒 18:30 a 20:00 h | 📍 Carme | 96,75 €

Anglès per viatjar principiants

Dirigit a persones amb nivells bàsics d'anglès que vulguin aprendre a desenvolupar-se viatjant en anglès en situacions típiques com: reservar una habitació d'hotel, comprar un bitllet, consultar horaris, anar al restaurant..

Del 13 d'octubre al 16 de febrer

📅 Dimecres | 🕒 19:00 a 20:30 h | 📍 Carme | 96,75 €

Àrab iniciació

Treballarem les competències bàsiques en aquesta llengua: comprensió oral, comprensió escrita, expressió escrita i expressió oral, a banda de conèixer la cultura.

Del 14 d'octubre al 10 de febrer

📅 Dijous | 🕒 19:30 a 21:00 h | 📍 Migjorn | 96,75 €



Francès per conversar nivell avançat

Adreçat a persones amb un nivell mitjà-alt . Cada sessió se centrarà en un tema diferent amb la finalitat d'utilitzar lèxics i estructures diverses.

En línia

Del 18 d'octubre al 21 de febrer

📅 Dilluns | 🕒 17:30 a 19:00 h | 📍 Mestral | 96,75 €

Italià iniciació

Per a aquelles persones amb poc domini de l'italià. Dóna una base de frases fetes per a situacions quotidianes, amb vocabulari i gramàtica simples.

Del 18 d'octubre al 21 de febrer

📅 Dijous | 🕒 19:30 a 21:00 h | 📍 Carme | 96,75 €

Japonès iniciació

L'adquisició d'un nivell de comunicació mínim de japonès, orientat a l'entorn professional i a la vida quotidiana.

Del 18 d'octubre al 21 de febrer

📅 Dilluns | 🕒 19:30 a 21:00 h
📍 Llevant | 96,75 €



Informàtica i noves tecnologies



Com comunicar-se de forma on-line.

Aprèn a comunicar-te de manera efectiva amb la feina, la família o els amics a través d'internet.

20 i 27 d'octubre

📅 Dimecres | ⌚ 10:30 a 12:00 h | 📍 Llevant | 15,90 €

13 i 20 de gener

📅 Dijous | ⌚ 09:30 a 11:00 h | 📍 Mestral | 15,90 €

Com sobreviure a les contrasenyes

Gestiona la seguretat de les teves xarxes de manera segura i sense perdre la memòria.

19 i 26 de gener

📅 Dimecres | ⌚ 18:00 a 19:30 h | 📍 Carme | 15,90 €

Del mòbil a l'ordinador. Fes el teu àlbum fotogràfic o composicions

Com importar les fotos del mòbil a l'ordinador, crear un arxiu, seleccionar les millors fotos, millorar-les i editar un àlbum amb la seva presentació.

Del 3 de novembre a l'1 de desembre

📅 Dimecres | ⌚ 10:30 a 12:00 h | 📍 Llevant | 39,75 €

Informàtica per a principiants

No saps com fer anar un ordinador? Aprèn les nocions bàsiques per poder-te defensar i fer un ús funcional.

Del 19 d'octubre al 30 de novembre

📅 Dimecres | ⌚ 09:15 a 10:45 h | 📍 Ponent | 55,65 €

Informàtica i internet per a tothom

Perquè la informàtica i Internet poden fer-te la vida més fàcil. Aprenem a guardar fotos, a fer cerques per internet, a enviar correctament un correu...

Nivell I

Del 14 d'octubre al 11 de novembre

📅 Dijous | ⌚ 09:30 a 11:00 h | 📍 Mestral | 39,75 €

Nivell II

Del 18 de novembre al 16 de desembre

📅 Dijous | ⌚ 09:30 a 11:00 h | 📍 Mestral | 39,75 €

Resol els teus problemes informàtics a la carta

Et defenses amb l'ordinador però encara tens dubtes que t'agradaria resoldre? Aquest curs es personalitza segons els teus interessos perquè ho puguis aplicar a casa.

Del 19 d'octubre al 16 de novembre

📅 Dimarts | ⌚ 10:00 a 11:30 h | 📍 Mas Abelló | 39,75 €

Temps lliure online

Trobar hobbies i activitats que ens agradi: receptes, idees, ...trobar alló que més en agradi per internet.

27 de gener i 3 de febrer

📅 Dijous | ⌚ 09:30 a 11:00 h | 📍 Mestral | 15,90 €

Xarxes socials: la petjada digital i la teva presència a les xarxes

Conèixer i gestionar la teva presència a les xarxes de manera segura.

Del 10 al 24 de novembre

📅 Dimecres | ⌚ 18:00 a 19:30 h | 📍 Carme | 23,85 €



Altres



Astronomia

Iniciació al coneixement i observació del cel.

Del 13 d'octubre al 16 de febrer

Dimecres | 19:30 a 21:00 h | Ponent | **96,75 €**

Iniciació al tarot

En aquest taller ens endinsarem en el món del tarot. Coneixerem la simbologia i significat dels arcanos majors i la seva aplicació pràctica a la vida diària.

Del 14 d'octubre al 25 de novembre

Dijous | 19:30 a 21:00 h | Migjorn | **65,10 €**

Jardineria d'hivern al terrat

T'agrada tenir plantes a l'hivern? Coneix quines aguanten millor el fred i el seu manteniment.

Del 14 d'octubre al 11 de novembre

Dijous | 10:00 a 11:30 h | Mas Abelló | **46,50 €**

Educació felina

Aprèn a millorar els comportaments no desitjats del teu gat.

10 de novembre

Dimecres | 18:30 a 20:00 h | Mas Abelló | **9,30 €**

Comunicació canina: evita problemes a la convivència

Millora la convivència adquirint una bona comunicació amb el teu gos.

17 de novembre

📅 Dimecres | 🕒 18:30 a 20:00 h | 📍 Mas Abelló | 9,30 €

Contes per a nens, nenes i... Gossos: taller de lectura infantil amb gossos

Millora la convivència adquirint una bona comunicació amb el teu gos.

28 d'octubre

📅 Dijous | 🕒 18:00 a 19:30 h | 📍 Mas Abelló | 9,30 €



Serveis que hi pots trobar

Benestar social

Primera Acollida	◇ Llevant · Ponent
Infància i Família	◇ Del Carme · Llevant · Ponent
Ocupabilitat	◇ Del Carme · Llevant · Ponent
Dinamització comunitària	◇ Llevant · Migjorn · Ponent
Pla de desenvolupament comunitari	◇ Mas abelló · Mestral
Formació per a nousvinguts	◇ Llevant · Del Carme
Punt d'assessorament energètic	◇ Llevant · Del Carme
Servei d'atenció socioeducatiu	◇ Del Carme · Llevant · Migjorn · Mestral Ponent · Más Abelló
Estudi Assistit	◇ Mas Abelló (annex)
Habitatge	◇ Migjorn
Espai Atenció Servei Primera Acollida de Catalunya	◇ Mestral
Atenció socioeducativa a joves migrants sols (dinamització cívica per l'emancipació)	◇ Mestral

Casals de la gent gran

Casals als Centres Cívics	◇ Migjorn · Ponent · Mas Abelló Mestral
---------------------------	--

IMFE

Dispositiu d'Inserció Laboral	◇ Del Carme · Ponent
Casa d'Oficis	◇ Del Carme
Servei de Formació i qualificació (PCI, PTT)	◇ Migjorn
Fitxa 40	◇ Llevant
Ubica't	◇ Llevant · Migjorn
Suport a tràmits telemàtics	◇ Ponent

Comissaria externa de proximitat

Comissaria externa	◇ Llevant · Mestral · Mas Abelló Migjorn · Ponent
--------------------	--

Serveis Habitatge

Agència de l'habitatge Generalitat	◇ Mas Abelló
------------------------------------	--------------

Espais aprenentatge digital	◇ Xarxa Centres Cívics
Servei wifi municipal	◇ Xarxa Centres Cívics
Punt voluntariat Reus	◇ Del Carme

Entitats

Del Carme

ASSOCIACIÓ BICICAMP
ASSOCIACIÓ DE CERVESERS DEL BAIX CAMP
ASSOCIACIÓ COMISSIÓ CATALANA D'AJUDA AL REFUGIAT
ASSOCIACIÓ DE PACIENTS I FAMILIARS D'AFECTATS DE FIBROMIALGIA I SINDROMES DE SENSIBILITAT CENTRAL
ASSOCIACIÓ DE SALUT MENTAL DR. TOSQUELLES
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS L'HARMONIA DEL CARME
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS TRES LLITS DELBARRI DE SANTA TERESA
ASSOCIACIÓ ORGANDÍ TEATRE
ASSOCIACIÓ PUNTAIRES DE REUS
ASSOCIACIÓ SUPERA'T DE PERSONES AMB TEA I LES SEVES FAMÍLIES DE REUS
ASSOCIACIÓ TRASTORN BIPOLAR DE LES COMARQUES DE TARRAGONA
COLLA MUSICAL «ELS TRANQUILS»
COR CIUTAT DE REUS
FANOC. FAMÍLIES NOMBROSES DE CATALUNYA
FRAC. FEDERACIÓ REUSENCA D'ASSOCIACIONS DE CARNAVAL
FUNDACIÓ AMICS DE LA GENT GRAN
FUNDACIÓ CONSUM USUARIS EN ACCIÓ- FACUA
LLIGA CONTRA EL CÀNCER COMARQUES DE TARRAGONA
REUS RUGBI CLUB
SOM DE REUS

Llevant

ASSOCIACIÓ DE VEÏNS HORTS DE MIRÓ
ASSOCIACIÓ DE DONES DEL CAMÍ DE VALLS
ASSOCIACIÓ ASPERGER-TEA DEL CAMP DE TARRAGONA
ASSOCIACIÓ JUVENIL IRASSHAI
AGRUPACIÓ D'ASSOCIACIONS DE SETMANA SANTA DE REUS
ASSOCIACIÓ VEÏNS MAS MAGRANÉ DE REUS
ASSOCIACIÓ CULTURAL PONCELLA ROSA DE REUS
LA AKADEMIA REUS
ASSOCIACIÓ CULTURAL DOLORS VIVES
CLUB DE VOLEIBOL REUS

Más Abelló

GRUP BALANDRA
COMPANYIA D'EN VERD I LA LILA – LA FAL·LERA
ASSOCIACIÓ RADIOAFICIONATS DE REUS
ASSOCIACIÓ VEÏNS MAS ABELLÓ
FUNDACIÓ INTERMÈDIA
FUNDACIÓ TUTELAR DE DISMINUÏTS PSÍQUICS
FEFERACIÓ D'AMPAS DE CATALUNYA - FAPAC

Mestral

ASSOCIACIÓ AMICS BARRI GAUDÍ
ASSOCIACIÓ DE DONES BLANCA ALMENDRO
ASSOCIACIÓ DE PUNTAIRES DE REUS

ASSOCIACIÓ DE VEÏNS BARRI GAUDÍ
ASSOCIACIÓ PRE-JUBILATS I JUBILATS DE TELEFÒNICA
CLUB ESPORTIU COSTA DAURADA
FUNDACIÓ ADECCO
FUNDACIÓ PRIVADA ECOM
HAMMADA
ASSOCIACIÓ LLIGA REUMATOLÒGICA DE CATALUNYA
ASSOCIACIÓ MUSICAL LA VEU ENTRE CULTURES
ASSOCIACIÓ CALMÉCAC

Migjorn

AJUDA'NS A AJUDAR
ASSOCIACIÓ CATALANO-RUSSA DE COOPERACIÓ CIENTÍFICA I CULTURAL
ASSOCIACIÓ CORNETES I TAMBORS LA ROSA DE REUS
BANDA DE CORNETES I TAMBORS VERGE DE MISERICÒRDIA
ASSOCIACIÓ CULTURAL RUMANA DE TARRAGONA
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS «LA UNIÓN» DEL BARRI JUROCA
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS AMICS DEL BARRI FORTUNY
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS BARRI FORTUNY
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS BARRI MONTSERRAT
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS MAS IGLÈSIES
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS PARCEL·LES CASES
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS «EL ROSERAR»
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS «ZONA V»
ASSOCIACIÓ QUINCHOS UNIVERSITARIS DE NICARAGUA (AQUN)
ASSOCIACIÓ REUSENCA D'ARTISTES
ASSOCIACIÓ SENEGALESOS DE REUS
ATF TÀRRACO FOTOGRAFIA
ASSOCIACIÓ EINAR
CENTRE DE NOVES OPORTUNITATS
CLUB ESPORTIU UNIÓ ASTORGA
CLUB SERINUS CIUTAT DE REUS
COLLA GEGANTERA «ELS FÈNIX» DE REUS
COR ACORDS DE REUS
REUSAMBA
REUSENC HANDBOL CLUB

Ponent

AMICS DEL CAVALL
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS BARRI IMMACULADA
ASSOCIACIÓ MANGA ANIME I CULTURA NIPONA-AMAKUNI
ASSOCIACIÓ VEÏNS MARE MOLAS
CASAL MUNICIPAL DE LA GENT GRAN
CENTRE CULTURAL CASTELLANO MANCHEGO
CORAL VEUS DE LA TERRA
CORO ROCIERO MEZCLA DE RAICES
ESCUDERIA BAIX CAMP
FEDERACIÓ D'ASSOCIACIONS DE VEÏNS DE REUS
GRUP DE CATA DE VINS EL TAP
MOTOAUTOMÒBIL CLUB REUS
SWING TARRAGONA
TEA (TRASTORN ASPECTE AUTISTA)

Normes de matriculació

OCTUBRE 2021 - FEBRER 2022

Procés de matriculació

Es considera formalitzada la inscripció quan la persona interessada l'hagi realitzat directament a través del sistema inscripcions.reus.cat i hagi abonat el total de l'import de l'activitat.

Període d'inscripció:

Del 13 al 30 de setembre de 2021. Les matrícules romandran obertes mentre hi hagin places disponibles.

Canals d'inscripció:

Per internet a inscripcions.reus.cat.

Presencialment a les consergeries dels Centres Cívics en horari de 9.00 a 13.00 h i de 16.00 a 20.00 h.

Durada dels cursos:

La durada dels cursos –tret dels monogràfics- serà de 15 sessions compreses entre el 13 d'octubre i el 16 de febrer.

Un cop es confirmi als alumnes la seva plaça, el pagament es farà efectiu mitjançant targeta bancària a través d'internet.

No s'acceptaran diners en efectiu.

Els titulars de targeta daurada gaudiran d'un 15% de descompte. Per gaudir d'aquest descompte caldrà fer la inscripció de manera presencial presentant la targeta daurada al centre cívic corresponent.

Devolució de quotes:

L'organització es reserva el dret d'anul·lar i/o canviar l'activitat si ho considera necessari, en aquest cas es retornarà l'import del curs.

Un cop s'hagi iniciat l'activitat, i no es retornarà l'import de la matrícula.

En el cas que per força major, s'hagi d'anul·lar tota la programació, es retornarà tot l'import a les persones que hagin efectuat el pagament de l'activitat. Els cursos on-line, sempre que hi hagi inscrits, continuaran amb la seva programació establerta.

Centres Cívics de Reus



CENTRE CÍVIC DEL CARME

977 010 051
cc.delcarme@reus.cat
Pl. Patacada, 10



CENTRE CÍVIC MESTRAL

977 010 039
cc.mestral@reus.cat
Av. Barcelona, 6



CENTRE CÍVIC LLEVANT

977 010 026
cc.llevant@reus.cat
Pl. de l'Hort dels Canonges, 1



CENTRE CÍVIC MIGJORN

977 010 032
cc.migjorn@reus.cat
Riera de l'Escorial, 22-24



CENTRE CÍVIC MAS ABELLÓ

977 010 030
cc.masabello@reus.cat
C. Mas Carpa, 4



CENTRE CÍVIC PONENT

977 010 044
cc.ponent@reus.cat
Av. dels Països Catalans, 106

Totes les activitats estant sota les mesures vigents del Procicat



DISTÀNCIA



MANS



MASCARETA



VENTILACIÓ

Tocats pel vent

dels

Centres Cívics de Reus

ACTIVITATS
GRATUÏTES



centres
CÍVICS
de Reus



AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Participació,
Bon Govern i Serveis Generals

Rutes i més

ACTIVITATS GRATUÏTES



Portes amb encant

Visita guiada pel centre de la ciutat amb la col·laboració de Espais Ocult. La ruta tindrà diferents punts d'interès marcats per certes portes que tenen història pròpia.

21 d'octubre

📅 Dijous | 🕒 17:00 h | 📍 Carme

Marxa nòrdica

Activitat per a totes les edats, segura, eficaç i equilibrada que ens ajuda a treballar tot el cos de forma simètrica.

Col·laboració: pas a pas

27 d'octubre

📅 Dimecres | 🕒 09:00 a 11:00 h | 📍 Cap Sant Pere

Caminada a la boca de la mina + Taitxí

Vine a conèixer aquest indret tan emblemàtic del nostre patrimoni proper i gaudeix de la pràctica del Taitxí.

Col·laboració: pas a pas

17 de novembre

📅 Dimecres | 🕒 09:00 a 11:00 h | 📍 Cap Sant Pere

Sortida a la comissaria de la Guàrdia Urbana: Coneix el seu dia a dia

Col·laboració: pas a pas i Guàrdia Urbana

21 de gener

📅 Divendres | 🕒 09:30 a 11:00 h | 📍 Cap Sant Pere

En família

ACTIVITATS GRATUÏTES



Innovem les nostres samarretes

Dissenya i pinta la seva samarreta original.

14 d'octubre

📅 Dijous | 🕒 18:00 a 19:30 h | 📍 Ponent

Taller castanyada-halloween

Realitza la teva decoració de terror!

22 d'octubre

📅 Divendres | 🕒 18:00 a 19:30 h | 📍 Mas Abelló

Taller de fang en família

Deixa lliure la teva imaginació i passa una estona divertida i creativa modelant el fang.

5 de novembre

📅 Divendres | 🕒 18:00 a 19:30 h | 📍 Mas Abelló

Pilates en família

Combina l'exercici i flexibilitat amb els infants de casa teva.

11 de novembre

📅 Dijous | 🕒 18:00 a 19:30 h | 📍 Ponent

Taller de decoració de Nadal

Fes la teva pròpia decoració de Nadal, et sorprendrà!

26 de novembre

📅 Divendres | 🕒 18:00 a 19:30 h | 📍 Mas Abelló

Postres de Nadal en família

No saps per on començar? Vine i et donarem idees per sorprendre els teus convidats.

3 de desembre

📅 Divendres | 🕒 18:00 a 19:30 h | 📍 Mas Abelló

Postals de Nadal

Dissenya la teva postal de Nadal creativa.

9 de desembre

📅 Dijous | 🕒 18:00 a 19:30 h | 📍 Ponent

Dansa en família

Combina la dansa i passa una bona estona amb la teva família.

13 de gener

📅 Dijous | 🕒 18:00 a 19:30 h | 📍 Ponent

Maquillatge per carnaval original

Aprèn a maquillar de manera atrevida i original per carnaval.

4 de febrer

📅 Divendres | 🕒 18:00 a 19:30 h | 📍 Mas Abelló



Cultuquè

ACTIVITATS GRATUÏTES



Xerrada sobre conducció de vehicles de mobilitat personal: patinets elèctrics.

Col·laboració: Guàrdia Urbana

19 d'octubre

📅 Dimarts | 🕒 a les 17:30 h | 📍 Ponent

26 d'octubre

📅 Dimarts | 🕒 a les 09:30 h | 📍 Carme

4 de novembre

📅 Dijous | 🕒 a les 10:00 h | 📍 Migjorn

9 de novembre

📅 Dimarts | 🕒 a les 17:00 h | 📍 Mas Abelló

25 de novembre

📅 Dijous | 🕒 a les 19:00 h | 📍 Mestral

2 de desembre

📅 Dijous | 🕒 a les 19:00 h | 📍 Mestral

«FEMINISME AMB ART. Noves maneres de ballar la revolució»

Xerrada sobre l'art com a eina de transformació social a través de la poesia, les cançons i cites de dones rebels.

28 d'octubre

📅 Dijous | 🕒 a les 10:00 h | 📍 Migjorn

Cant de mantres a l'aire lliure

El cant de mantres o Kirtan loga és una tècnica ancestral basada en la repetició de sons recitats en llengua sànscrita que permet aturar el flux constant de la nostra ment. Per participar no cal saber cantar, només cal que et deixis emportar per l'experiència.

29 d'octubre

📅 Divendres | 🕒 19:30 a 21:00 h | 📍 Mas Abelló

Aprèn coreografies de K-POP amb One Shoot

29 d'octubre, 26 de novembre, 17 de desembre i 28 de gener

📅 Divendres | 🕒 17:30 a 19:00 h | 📍 Llevant

Cerimònia del te

Cerimònia japonesa del te o «El camí del te» és una activitat cultural japonesa que implica la preparació cerimonial i presentació del matxa, un te verd en pols. L'art d'aquesta representació s'anomena temae.

12 de novembre

📅 Divendres | 🕒 10:00 h | 📍 Llevant

Cal·ligrafia japonesa. Shodo

«El camí de l'escriptura» és considerada un art i una disciplina molt difícil de perfeccionar. Prové de la cal·ligrafia xinesa i es practica de manera tradicional: amb un pinzell, un tintor on es prepara la tinta xinesa i paper d'arròs.

23 de novembre

📅 Dimarts | 🕒 18:00 | 📍 Llevant

Contes «golfus» per adults

Relats divertits i més per a passar una estona molt agradable.

17 de desembre

📅 Divendres | 🕒 19:30 a 20:30 h | 📍 Mas Abelló

Coneix i tasta les diferents varietats d'infusions de plantes remeieres i les seves propietats.

Un espai per conèixer quins beneficis es deriven de les diferents varietats de plantes remeieres.

27 de gener

📅 Dijous | 🕒 18:30 | 📍 Mestral



Calendari d'exposicions

Octubre
2021

Novembre
2021

Desembre
2021

Gener
2022

Del Carme

CRÒNICA D'UN CAMÍ DE PEDRES

*Ingrid Vilà
Rodríguez*

SORTIDES I POSTES DE SOL

*Josep
Sendra*

UNA MIRADA AL MÓN

*Josep
Sendra*

PINZELLADES DE LLIBERTAT

*Som
de Reus*

Llevant

SORTIDES I POSTES DE SOL

*Josep
Sendra*

OCELLS DE LA VALL DEL MALDANELL

*Josep
Sendra*

MIREM EL MÓN AMB ULLS D'INFANT

*ONGD Mirades
del Món*

INSTANTÀNIA D'UN MOMENT

*Exposició
Collectiva Associació
Tarraco fotografia*

Mas Abelló

ORQUÍDEES SILVESTRES

*Josep
Sendra*

MITOLOGIA GREGA. EDIFICIS REUS

*Foto Camp
Reus*

INSTANTÀNIA D'UN MOMENT

*Exposició
Collectiva Associació,
Tarraco fotografia*

CRÒNICA D'UN CAMÍ DE PEDRES

*Ingrid Vilà
Rodríguez*

Mestral

BODEGONS

*Foto Camp
Reus*

INSTANTÀNIA D'UN MOMENT

*Exposició
Collectiva Associació,
Tarraco fotografia*

MITOLOGIA GREGA. EDIFICIS REUS

*Foto Camp
Reus*

ORQUÍDEES SILVESTRES

*Josep
Sendra*

Migjorn

INSTANTÀNIA D'UN MOMENT

*Exposició
Collectiva Associació,
Tarraco fotografia*

BODEGONS

*Foto Camp
Reus*

OCELLS DE LA VALL DEL MALDANELL

*Josep
Sendra*

MITOLOGIA GREGA. EDIFICIS REUS

*Foto Camp
Reus*

Ponent

UNA MIRADA AL MÓN

*Josep
Sendra*

CRÒNICA D'UN CAMÍ DE PEDRES

*Ingrid Vilà
Rodríguez*

BODEGONS

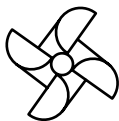
*Foto Camp
Reus*

OCELLS DE LA VALL DEL MALDANELL

*Josep
Sendra*

Espai joc obert

Centre Cívic Ponent



Aquí hi juguem tots!

Juga amb els teus fills en un espai acollidor i estimulant. Descobreix, experimenta i diverteix-te a través del joc i de les joguines.



Espai de
joc obert



Espais presencials d'aprenentatge, a prop teu!



Punt de trobada

**Quedem?
Obert sempre per a tu!**

De 8:00 a 22:00 h



Connecta't a la xarxa wi-Fi

dels

Centres Cívics de Reus

