

# Deixa't emportar pel vent

dels

*Centres Cívics de Reus*

ACTIVITATS  
PRIMAVERA-ESTIU 2022

Inscripcions a:  
[inscripcions.reus.cat](http://inscripcions.reus.cat)



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

centres  
CÍVICS  
de Reus



**Carles Pellicer i Punyed**  
Alcalde de Reus



## Propostes per a tothom

La Xarxa de Centres Cívics ha enllestit una nova programació d'activitats que s'allargarà fins al mes de juny amb l'objectiu d'acostar-nos propostes interessants i suggerents per a tots els gustos. Un centenar llarg de cursos i tallers sobre temàtiques diverses, activitats gratuïtes per viure en família, rutes per descobrir els tresors i la història de la ciutat... Opcions variades i de diferents formats que marcaran sens dubte l'agenda ciutadana.

Les activitats al voltant de Sant Jordi, la col·laboració en el passaport cultural de l'alumnat de les escoles de primària i la voluntat de ser encara més a prop de les persones i les entitats que en vulguin fer el lloc de trobada, marquen algunes de les novetats d'una programació que, un cop més, referma el paper dels centres cívics com a epicentres de la vida ciutadana.

**Marina Berasategui i Canals**  
Regidora en funcions de Participació, Bon  
Govern i Serveis Generals



## Som a prop teu

Un cop més, des de la Xarxa de Centres Cívics et convidem a participar en les 144 activitats que hem previst per als propers mesos i que t'acostem sota el lema "A prop teu". Aquest nou quadrimestre s'amplien els horaris d'alguns tallers i s'amplien també les propostes que posem al teu abast amb una gran varietat de cursos monogràfics dedicats a la gastronomia, la salut i el benestar de les persones.

Una oferta àmplia en què destaquen les activitats gratuïtes integrades als cicles Cultuquè, En Família i Rutes i racons per descobrir, per acostar el patrimoni col·lectiu de la ciutat a tothom en un context lúdic i actiu; les activitats infantils, que cada centre cívic organitza en col·laboració amb el projecte de Passaport cultural de la Regidoria d'Educació; i, com cada any, la festa del llibre i de la rosa per celebrar Sant Jordi.

Amb aquesta nova invitació, refermem la voluntat de fer dels centres cívics espais propers i oberts a les persones i als grups i entitats que volen desenvolupar els seus projectes i les seves inquietuds. Espais, sempre, "A prop teu".

# Arts escèniques i musicals



## Guitarra

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

**Del 22 de febrer al 7 de juny**

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

**Del 24 de febrer al 9 de juny**

📅 Dijous | 🕒 18:45 a 20:15 h | 📍 Mas Abelló | 96,75 €  
🕒 20:15 a 21:45 h | 📍 Mas Abelló | 96,75 €

**Del 28 de febrer al 20 de juny**

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

## Guitarra Infantil **ACTIVITAT INFANTIL-PASSAPORT CULTURAL\***

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

**Del 22 de febrer al 7 de juny**

📅 Dimarts | 🕒 17:15 a 18:45 h | 📍 Mas Abelló | 81,00 €

**Del 23 de febrer al 8 de juny**

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

## Taller d'ukelele

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

**Del 24 de febrer al 9 de juny**

📅 Dijous | 🕒 17:45 a 18:45 h | 📍 Mas Abelló | 64,50 €

## Teatre per a adults

*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 24 de febrer al 9 de juny**

📅 Dijous | 🕒 19:30 a 21:00 h  
📍 Migjorn | 72,00 €



# 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 28 de febrer al 20 de juny

📅 Dilluns | ⌚ 17:15 a 19:15 h | 📍 Llevant | 87,00 €

## Art i creació

Endinsat 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 24 de febrer al 9 de juny

📅 Dijous | ⌚ 09:00 a 11:00 h | 📍 Migjorn | 87,00 €

Del 24 de febrer al 9 de juny

📅 Dijous | ⌚ 17:15 a 19:15 h | 📍 Llevant | 87,00 €

## Aula artística infantil

ACTIVITAT INFANTIL-PASSAPORT CULTURAL\*

Espai per despertar l'interès dels nens treballant la imaginació, educant en valors com l'amistat, el respecte i la comprensió, desenvolupant i ampliant el vocabulari.

Del 24 de febrer al 7 d'abril

📅 Dijous | ⌚ 18:00 a 19:00 h | 📍 Ponent | 30,45 €

## 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 24 de febrer al 9 de juny

📅 Dijous | ⌚ 09:30 a 11:30 h | 📍 Llevant | 87,00 €

\*Obert a les nenes i nens i si portes el Passaport Cultural te'l segellem!

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

*Amb 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 4 de març al 29 d'abril**

📅 Divendres | ⌚ 16:30 a 18:00 h | 📍 Llevant | 48,00 €

## Crea els teus accessoris

*Dissenya i crea els teus propis accessoris: polseres, collarets, arracades... totalment únics i creatius.*

**Del 22 de febrer al 7 de juny**

📅 Dimarts | ⌚ 19:30 a 21:00 h | 📍 Mas Abelló | 65,25 €

## 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 24 de febrer al 9 de juny**

📅 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 auto-publicar-ho.*

**Del 22 de febrer al 7 de juny**

📅 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 25 de febrer al 10 de juny**

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



## 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 23 de febrer al 8 de juny**

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

## Patchwork

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

**Del 22 de febrer al 7 de juny**

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

## Petits pintors **ACTIVITAT INFANTIL-PASSAPORT CULTURAL\***

*A través de la pintura estimularem la comunicació, la creativitat, la sensibilitat i augmenta la capacitat de concentració i expressió dels infants. De 6 a 12 anys.*

**Del 22 de febrer al 5 d'abril**

📅 Dimarts | 🕒 17:00 a 18:30 h | 📍 Llevant | 37,80 €

## 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 22 de febrer al 7 de juny**

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

**Del 23 de febrer al 8 de juny**

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

*\*Obert a les nenes i nens i si portes el Passaport Cultural te'l segellem!*



## Restauració de mobles antics

*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 22 de febrer al 7 de juny**

📅 Dimarts		🕒 16:00 a 18:00 h		📍 Mestral		96,00 €
		🕒 19:00 a 21:00 h		📍 Mestral		96,00 €

**Del 24 de febrer al 9 de juny**

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

**Del 28 de febrer al 20 de juny**

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

**Del 28 de febrer al 20 de juny**

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

## Tècniques de la il·lustració

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

**Del 25 de febrer al 29 d'abril**

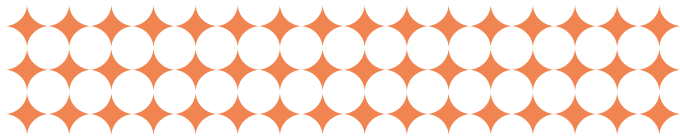
📅 Divendres		🕒 17:00 a 19:00 h		📍 Llevant		64,00 €
-------------	--	-------------------	--	-----------	--	---------

## Urban Sketcher

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

**Del 20 d'abril al 25 de maig**

📅 Dimecres		🕒 10:00 a 12:00 h		📍 Carme		48,00 €
------------	--	-------------------	--	---------	--	---------





# 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 25 de febrer al 6 de maig**

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

**Del 2 de març a l'11 de maig**

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

## Balls en línia

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

**Del 22 de febrer al 7 de juny**

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

## Flamenc

*Coneix i millora el compàs, braços, tècnica de peus, codis característics del ball de tablao flamenc, i el flamenc en les seves diferents disciplines.*

**Del 23 de febrer al 8 de juny**

📅 Dimecres | 🕒 18:30 a 19:30 h | 📍 Ponent | 75,00 €

## Introducció al Shuffle ACTIVITAT INFANTIL-PASSAPORT CULTURAL\*

De 8 a 12 anys. Salta ballant. Aprèn a fer les passes bàsiques dels vídeos de ball de moda a les xarxes socials.

**Del 4 al 18 de març**

📅 Divendres | ⌚ 18:30 a 19:30 h | 📍 Carme | 12,00 €

**Del 4 al 18 de maig**

📅 Dimecres | ⌚ 19:00 a 20:00 h | 📍 Migjorn | 12,00 €

## Swing and Lindy hop

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

**Iniciació**

**Del 22 de febrer al 7 de juny**

📅 Dimarts | ⌚ 20:45 a 21:45 h | 📍 Migjorn | 75,00 €

**Intermedi**

**Del 22 de febrer al 7 de juny**

📅 Dimarts | ⌚ 19:45 a 20:45 h | 📍 Migjorn | 75,00 €

\*Obert a les nenes i nens i si portes el Passaport Cultural te'l segellem!



# Creixement personal



## Afrontar canvis amb una mirada positiva

*Ser positiu és la clau per afrontar els canvis de la nostra vida. Aprendrem eines per millorar el nostre estat d'ànim.*

**3 i 10 de març**

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

## Meditació contemplativa per la natura

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

**Del 19 d'abril al 7 de juny**

📅 Dimarts | ⌚ 19:30 a 21:00 h | 📍 Mestral | 💰 49,56 €

## Meditació guiada en línia

*La meditació ens ensenya, com utilitzar la saviesa del cos i de la ment per millorar l'estrès i el dolor.*

**Del 9 de març al 8 de juny**

📅 Dimecres | ⌚ 19:30 a 20:30 h | 📍 Mestral | 💰 72,80 €



## Meditacions guiades

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

**Del 22 de febrer al 5 d'abril**

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

**Del 19 d'abril al 31 de maig**

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

## Saps ser feliç? Viu amb consciència

*Tots volem ser feliços, però sabem com? En aquest curs descobriràs què és la felicitat i quines són les claus i les eines per tenir una vida plena i feliç.*

**Del 23 de febrer al 6 d'abril**

📅 Dimecres | 🕒 20:00 a 21:30 h | 📍 Migjorn | 58,80 €

## Taller de memòria i gimnàstica mental

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

**Del 28 de febrer al 20 de juny**

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

## Taller de mindfulness a l'aire lliure

*Gaudeix d'una estona de relaxament i calma aplicant les tècniques del mindfulness a l'aire lliure.*

**3 de juny**

📅 Divendres | 🕒 16:30 a 18:00 h | 📍 Mas Abelló | 9,00 €



# Físiques i esportives



*Cal portar màrrega en les activitats que ho requereixin.*

## Automaquillatge especial primavera/estiu

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

**Del 12 al 26 de maig**

📅 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 23 de febrer al 8 de juny**

📅 Dimecres | ⌚ 20:00 a 21:30 h | 📍 Ponent | 92,93 €

**Del 24 de febrer al 9 de juny**

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

**Del 25 de febrer al 10 de juny**

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

## Gimnàstica facial

*Aprendràs una sèrie d'exercicis per millorar la musculatura facial i aplicar-los a la nostra rutina diària.*

**4 i 11 de maig**

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



## Hipopressius + esquena sana

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

**Del 22 de febrer al 7 de juny**

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

**Del 25 de febrer al 10 de juny**

📅 Divendres | 🕒 09:30 a 10:30 h | 📍 Mas Abelló | 84,00 €

**Del 28 de febrer al 20 de juny**

📅 Dilluns | 🕒 17:30 a 18:30 h | 📍 Ponent | 84,00 €

**Del 28 de febrer al 20 de juny**

📅 Dilluns | 🕒 18:45 a 19:45 h | 📍 Carme | 84,00 €

## Iniciació a la marxa nòrdica

*Ens iniciarem en la tècnica de coordinació de cames i braços per treballar d'una manera divertida tot el cos de manera simètrica.*

**Del 20 d'abril al 8 de juny**

📅 Dimecres | 🕒 20:00 a 21:30 h | 📍 Mestral | 49,56 €

## Iniciació al quiromassatge

*Com a través del massatge podem generar benestar.*

**Del 28 de febrer al 16 de maig**

📅 Dilluns | 🕒 20:00 a 21:30 h | 📍 Ponent | 61,95 €



## Ioga

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

### Del 22 de febrer al 7 de juny

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

### Del 23 de febrer al 8 de juny

📅 Dimecres	🕒 14:00 a 15:30 h	📍 Carme	92,93 €
------------	-------------------	---------	---------

### Del 24 de febrer al 9 de juny

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

### Del 28 de febrer al 20 de juny

📅 Dilluns	🕒 19:00 a 20:30 h	📍 Llevant	92,93 €
-----------	-------------------	-----------	---------

## Ioga a la cadira

*És una àssana apte per a tots els públics que ens ajuda a reforçar d'una manera suau la musculatura dels peus, de l'esquena i dels braços.*

### Del 22 de febrer al 7 de juny

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

### Del 25 de febrer al 10 de juny

📅 Divendres	🕒 11:15 a 12:15 h	📍 Llevant	84,00 €
-------------	-------------------	-----------	---------

## Ioga d'alliberament miofascial

*Pràctica del ioga destinada a alliberar tensió muscular i emocional.*

### Del 28 de febrer al 20 de juny

📅 Dilluns	🕒 20:00 a 21:00 h	📍 Carme	84,00 €
-----------	-------------------	---------	---------

## 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 23 de febrer al 8 de juny

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

### Del 24 de febrer al 9 de juny

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

## logalates

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

**Del 25 de febrer al 10 de juny**

📅 Divendres | ⌚ 14:30 a 15:30 h | 📍 Carme | 84,00 €

**Del 28 de febrer al 20 de juny**

📅 Dilluns | ⌚ 14:00 a 15:00 h | 📍 Carme | 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 25 de febrer al 10 de juny**

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

## Monogràfic sòl pelvià

*Curs pràctic per conèixer el sòl pelvià i com protegir-lo. Aprendrem els hàbits en la vida diària per permeten prevenir el seu deteriorament i realitzarem exercicis de tonificació i d'enfortiment. Es tracta d'un curs que combina teoria i pràctica durant tota la sessió.*

**28 de març**

📅 Dilluns | ⌚ 10:00 a 13:00 h | 📍 Ponent | 18,00 €

**3 de juny**

📅 Divendres | ⌚ 17:00 a 20:00 h | 📍 Carme | 18,00 €

## Pilates

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

**Del 23 de febrer al 8 de juny**

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

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

**Del 24 de febrer al 9 de juny**

📅 Dijous | ⌚ 17:30 a 18:30 h | 📍 Llevant | 84,00 €

**Del 25 de febrer al 10 de juny**

📅 Divendres | ⌚ 12:00 a 13:00 h | 📍 Ponent | 84,00 €



## Tai-txi

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

**Del 22 de febrer al 7 de juny**

📅 Dimarts	🕒 10:30 a 12:00 h	📍 Ponent	92,93 €
	🕒 17:30 a 19:00 h	📍 Carme	92,93 €

## Tècniques de respiració, relaxació i atenció plena

*Practicarem diferents mètodes per trobar pautes personals, autogestionar-nos d'una manera més eficient i gaudir de la vida quotidiana. T'ajudarem a combatre estat d'angoixa, estrès i d'altres malalties.*

**Del 28 de febrer al 20 de juny**

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



## Txi kung

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

**Del 21 d'abril al 9 de juny**

📅 Dijous	🕒 20:00 a 21:30 h	📍 Mestral	49,56 €
----------	-------------------	-----------	---------

## Zumba

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

**Del 23 de febrer al 8 de juny**

📅 Dimecres	🕒 18:30 a 19:30 h	📍 Carme	84,00 €
------------	-------------------	---------	---------

**Del 24 de febrer al 9 de juny**

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

# Fotografia i creativitat digital



## Càmera reflex digital

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

### Iniciació

**Del 22 de febrer al 3 de maig**

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

### Avançat

**Del 28 de febrer al 16 de maig**

📅 Dilluns | 🕒 19:30 a 21:30 h | 📍 Migjorn | 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 9 al 23 de març**

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

**Del 4 al 18 de maig**

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

**Del 25 de maig al 8 de juny**

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



# Gastronomia



## Amanides i entrants vegans

Receptes senzilles amb molt de color, que t'ajudaran a depurar el teu organisme i a tenir un millor benestar físic.

Del 5 al 19 de maig

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

## Batch cooking

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

7 i 14 de març

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

Del 18 de maig a l'1 de juny

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

## Batuts saludables

Sucs desintoxicants per depurar el teu cos.

24 i 31 de març

📅 Dijous | 🕒 19:00 a 20:30 h | 📍 Mestral | 22,20 €

## Carpaccios i tartars

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

6 i 13 d'abril

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

## Conserves i mermelades

Aprenderàs a crear les teves pròpies conserves i mermelades, segons les teves preferències o els teus gustos, perquè et facilitin el teu dia a dia a la cuina.

Del 23 de febrer al 9 de març

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



## Cuina asiàtica

*Aprendreu conceptes de la cuina coreana, asiàtica, japonesa, índia... els ingredients imprescindibles, les receptes mil·lenàries, sabors, colors d'aquesta àmplia varietat de plats i tècniques culinàries.*

**4 de març**

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

## Cuina d'aprofitament

*Coneix receptes per aprofitar el què tens a la nevera i evitar el malbaratament d'aliments.*

**29 de març**

📅 Dimarts | ⌚ 10:00 a 12:00 h | 📍 Mas Abelló | 14,80 €

**1 d'abril**

📅 Divendres | ⌚ 19:15 a 21:15 h | 📍 Mas Abelló | 14,80 €

## Cuina de proximitat

*Aprèn uns quants trucs i receptes per cuinar de forma saludable i poc calòrica alhora de saborosa. Aprofita al màxim el producte local i de temporada.*

**Del 9 al 23 de març**

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

## Cuina de temporada-hivern/primavera

*T'agradaria menjar d'acord amb el cicle de la natura? T'ensenyem a treure profit dels productes de cada temporada.*

**21 i 28 de març**

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



## Cuina oriental

Taller de cuina oriental de plats exòtics i fàcils de preparar.

**Del 16 al 30 de març**

📅 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 22 de febrer al 5 d'abril**

📅 Dimarts | ⌚ 19:30 a 21:00 h | 📍 Migjorn | 55,65 €

**Del 19 d'abril al 31 de maig**

📅 Dimarts | ⌚ 19:30 a 21:00 h | 📍 Migjorn | 55,65 €

## Cuina saludable

Aprendre les bases d'una alimentació saludable. Com depurar el nostre cos. Aliments bàsics, dietes sanes i receptes creatives.

**Del 5 al 19 de maig**

📅 Dijous | ⌚ 09:30 a 11:30 h | 📍 Llevant | 44,40 €

## Licors fets a casa

Elabora els teus propis licors a casa. Revisarem receptes tradicionals i coneixerem d'altres de més innovadores.

**30 de maig**

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

## Maridatges de primavera: vins per al bon temps

Descobreix quines són les claus per triar el millor vi de primavera.

**28 d'abril**

📅 Dijous | ⌚ 19:15 a 20:45 h | 📍 Mas Abelló | 11,10 €



## Mason jar

Com preparar les millors receptes el cap de setmana per tenir molts plats per la resta de dies sense que perdin les seves propietats. La tècnica del mason jar ens ho explica molt bé.

8 d'abril

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

## Petits cuiners **ACTIVITAT INFANTIL-PASSAPORT CULTURAL\***

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

Del 22 de febrer al 7 de juny

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

## Postres en got

Vols una nova presentació per als teus postres? O potser uns postres que poden estar preparats amb antelació? En aquest curs elaborarem postres de petit format però igual de deliciosos.

16 i 23 de maig

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



## Postres healthy

Com preparar els millors postres sense sucre i conèixer els millors substituïus per seguir preparant els nostres dolços preferits. Aprenderàs alternatives naturals i saludables al sucre per endolcir els aliments.

3 de juny

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

## Postres semifreds

Apre'n a realitzar diferents versions del millor postre per quan pugen les temperatures. Tant per grans celebracions com petites i es pot tenir preparat amb dies d'antelació.

13 i 14 de juny

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

\*Obert a les nenes i nens i si portes el Passaport Cultural te'l segellem!

## Sopes del món

*T'agraden les sopes? Has provat les d'altres països i t'agradaria poder fer-les a casa? Vine al centre cívic i aprèn noves receptes del millor remei per al fred.*

**3 de març**

📅 Dilluns

🕒 18:00 a 21:00 h

📍 Carme

| 22,20 €

## Tapes d'estiu 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 26 de maig al 9 de juny**

📅 Dijous

🕒 19:00 a 20:30 h

📍 Mestral

| 33,30 €

## Tè kombutxa casolà

*Aprèn a elaborar la nova beguda fermentada de moda i gaudeix dels seus beneficis amb una recepta natural feta a casa.*

**2 de maig**

📅 Dilluns

🕒 18:00 a 21:00 h

📍 Carme

| 22,20 €



# Idiomes



## Alemaný 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 22 de febrer al 7 de juny**

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

## Alemaný per conversar bàsic

*Adreçat a persones amb coneixements d'alemany de nivell bàsic-intermedi capaces de comunicar-se en aquesta llengua.*

**Del 24 de febrer al 9 de juny**

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

## Alemaný intermedi

*Per aquelles persones que parlin 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 24 de febrer al 9 de juny**

📅 Dijous | 🕒 19:00 a 20:30 h | 📍 Llevant | 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 23 de febrer al 8 de juny**

📅 Dimecres | 🕒 17:00 a 18:30 h | 📍 Carme | 96,75 €

**Del 25 de febrer al 10 de juny**

📅 Divendres | 🕒 09:30 a 11:00 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 22 de febrer al 7 de juny**

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

**Del 23 de febrer al 8 de juny**

📅 Dimecres | 🕒 09:30 a 11:00 h | 📍 Carme | 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 22 de febrer al 7 de juny**

📅 Dimarts | 🕒 10:30 a 12:00 h | 📍 Carme | 96,75 €

**Del 24 de febrer al 9 de juny**

📅 Dijous | 🕒 18:30 a 20:00 h | 📍 Migjorn | 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 22 de febrer al 7 de juny**

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

## Anglès per conversar principiants

*Curs pràctic per a persones de nivell bàsic, capaces de comunicar-se en aquesta llengua.*

**Del 22 de febrer al 7 de juny**

📅 Dimarts | 🕒 16:30 a 18:00 h | 📍 Ponent | 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 23 de febrer al 8 de juny**

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

**Del 25 de febrer al 10 de juny**

📅 Divendres | 🕒 12:00 a 13:30 h | 📍 Ponent | 96,75 €

## Italià iniciació

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

**Del 24 de febrer al 9 de juny**

📅 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 28 de febrer al 20 de juny**

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

## Passejades en anglès

*Passejant pels voltants i per la natura, practicarem d'una manera fàcil i divertida l'anglès.*

**Del 25 d'abril al 20 de juny**

📅 Dilluns | ⌚ 09:30 a 11:00 h | 📍 Mestral | 51,60 €

## Passejades en francès

*Passejant pels voltants i per la natura, practicarem d'una manera fàcil i divertida el francès.*

**Del 19 d'abril al 7 de juny**

📅 Dimarts | ⌚ 19:00 a 20:30 h | 📍 Mestral | 51,60 €



# Informàtica i noves tecnologies



## Ciberseguretat

*Aprèn els conceptes bàsics per navegar de manera segura per internet protegint la teva intimitat i evitant possibles frau.*

**Del 15 al 22 de març**

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

## Contrasenyes i còpies de seguretat

*Gestiona la seguretat de les teves xarxes de manera segura i desant de manera correcta les teves dades.*

**Del 1 al 8 de març**

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

## Del mòbil a l'ordinador. Fes el teu àlbum fotogràfic o composicions (Continuació)

*Aprofundirem en els continguts de: 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 23 de febrer al 6 d'abril**

📅 Dimecres | 🕒 11:00 a 12:30 h | 📍 Llevant | 55,65 €

## Del mòbil a l'ordinador. Fes el teu àlbum fotogràfic o composicions (Iniciació)

*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 20 d'abril a l'1 de juny**

📅 Dimecres | 🕒 11:00 a 12:30 h | 📍 Llevant | 55,65 €

## Informàtica i internet per a tothom. Nivell II.

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

**Del 10 de març al 19 de maig**

📅 Dijous | ⌚ 09:30 a 11:00 h | 📍 Mestral | 64,50 €

## 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 23 de febrer al 4 de maig**

📅 Dimecres | ⌚ 09:00 a 10:30 h | 📍 Ponent | 64,50 €

## 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'abril al 17 de maig**

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



# Altres



## Astronomia

*Iniciació al coneixement i observació del cel.*

**Del 23 de febrer al 8 de juny**

📅 Dimecres | ⌚ 20:00 a 21:30 h | 📍 Ponent | 96,75 €

## Educació canina: evita problemes a la convivència

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

**25 de maig**

📅 Dimecres | ⌚ 19:15 a 20:45 h | 📍 Mas Abelló | 9,30 €

## Fem un hort en 1 metre quadrat?

*Adquireix els coneixements bàsics per crear el teu hort al balcó de casa.*

**Del 4 de març a l'1 d'abril**

📅 Divendres | ⌚ 19:15 a 20:45 h | 📍 Mas Abelló | 46,50 €

## L'art dels cristalls de sanació

*Conèixer les característiques de cada centre vital o xacra, conèixer i saber per a què serveix cada mineral i quin ús terapèutic ens pot oferir.*

**Del 14 al 21 de març**

📅 Dilluns | ⌚ 19:30 a 21:00 h | 📍 Llevant | 12,00 €

## Shodô. Cal·ligrafia japonesa

«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 tinter on es prepara la tinta xinesa i paper d'arròs.

**Del 9 al 30 de març**

📅 Dimecres | 🕒 10:00 a 12:00 h | 📍 Llevant | 24,00 €

## Taller de tinença responsable dels gossos per a nens i nenes ACTIVITAT INFANTIL-PASSAPORT CULTURAL\*

Un taller per ser conscient de les responsabilitats què tenim amb els nostres animals de companyia.

**23 de març**

📅 Dimecres | 🕒 19:15 a 20:45 h | 📍 Mas Abelló | 9,30 €

\*Obert a les nenes i nens i si portes el Passaport Cultural te'l segellem!



# 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'intervenció socioeducatiu	Ⓧ	Del Carme · Llevant · Migjorn · Mestral Ponent · Más Abelló
Estudi Assistit	Ⓧ	Mas Abelló
Dependència	Ⓧ	Llevant
Habitatge	Ⓧ	Migjorn
Espai antenció Servei de 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 (PTT)	Ⓧ	Migjorn

## 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 CATALANA DE PREVENCIÓ AL SUÏCIDI  
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS L'HARMONIA DEL CARME  
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS TRES LLITS DELBARRI DE SANTA TERESA  
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 DE LA VÍBRIA DE REUS  
COR CIUTAT DE REUS  
FANOC. FAMÍLIES NOMBRESES DE CATALUNYA  
FRAC. FEDERACIÓ REUSENCA D'ASSOCIACIONS DE CARNAVAL  
FUNDACIÓ AMICS DE LA GENT GRAN  
FUNDACIÓ CONSUM USUARIS EN ACCCIÓ- FACUA  
LLIGA CONTRA EL CÀNCER COMARQUES DE TARRAGONA

## Llevant

AGIPCAT  
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  
COR CIUTAT DE REUS  
GRUP DIÀLEG INTERRELIGIÓS I INTERCONVICCIONAL DE REUS  
GRUP EL CLUB DE LA COSTURA  
GRUP TEATRE PARLEM-NE  
ONE\_SHOOT. K-POP

## 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 UNIÓ» 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 (AQUIN)  
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  
ESCUERIA 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)  
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS «PLAÇA CULTURA DE LA PAU»

# Normes de matriculació

FEBRER 2022 – JUNY 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 **7 al 18 de febrer de 2022**. 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 13:00h** i de **16:00 a 20:00h**.

## Durada dels cursos:

La durada dels cursos –tret dels monogràfics– serà de 15 sessions compreses entre el **22 de febrer** i el **20 de juny**.

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 realitzat el pagament de la matrícula no es retornarà l'import.

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.

# Calendari

FEBRER 2022 - JUNY 2022

 *Període inscripcions*

 *Festius*

 *Inici i final quadrimestre*

	Dl.	Dt.	Dc.	Dj.	Dv.
Febrer		1	2	3	4
	7	8	9	10	11
	14	15	16	17	18
	21	22	23	24	25
	28				
Març		1	2	3	4
	7	8	9	10	11
	14	15	16	17	18
	21	22	23	24	25
	28	29	30	31	
Abril					1
	4	5	6	7	8
	11	12	13	14	15
	18	19	20	21	22
	25	26	27	28	29
Maig	2	3	4	5	6
	9	10	11	12	13
	16	17	18	19	20
	23	24	25	26	27
	30	31			
Juny			1	2	3
	6	7	8	9	10
	13	14	15	16	17
	20	21	22	23	24
	27				

# Centres Cívics de Reus



## CENTRE CÍVIC DEL CARMÉ

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 estan sota les mesures vigents del Procicat



DISTÀNCIA



MANS



MASCARETA



VENTILACIÓ

# Tocats pel vent

dels

*Centres Cívics de Reus*

**ACTIVITATS  
GRATUÏTES**

Inscripcions a:  
[inscripcions.reus.cat](http://inscripcions.reus.cat)



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

centres  
CÍVICS  
de Reus



# Sant Jordi

ACTIVITATS GRATUÏTES



## CENTRE CÍVIC PONENT

### Tarda de racons medievals al Ponent

*Tarda plena d'activitats en diferents racons.*

**21 d'abril**

Dijous | 17:30 h | Ponent

### Paradeta de llibres d'intercanvi al carrer

*Durant tot el dia. Porta el teu llibre que ja has llegit i canvia'l per un altre. Llibres per a tothom.*

**21 d'abril**

Dijous | Tot el dia | Ponent

**22 d'abril**

Divendres | Tot el dia | Ponent

## CENTRE CÍVIC LLEVANT

### Recitem cançons i cantem poemes

*Actuació de la Coral Rubió i Ors.*

**21 d'abril**

Dijous | 15:15 h | Llevant

### XI Tarda Literària C.C. Llevant. Gabriel Ferrater i Soler

*La lectura de textos d'un autor català s'ha convertit en una cita imprescindible per tots els seus participants als voltants dels actes de Sant Jordi.*

**22 d'abril**

Divendres | 18:30 h | Llevant

## CENTRE CÍVIC MESTRAL

### Exhibició de puntes de coixí

*A càrrec del les Puntaires de Reus.*

**20 d'abril**

📅 Dimecres | 🕒 10:30 a 11:30 h | 📍 Mestral

### La tarda del drac

*Gaudeix d'una tarda plena d'activitats. Amb la col·laboració de les entitats i associacions del Centre Cívic, el SIS i escoles del barri.*

**20 d'abril**

📅 Dimecres | 🕒 17:00 h | 📍 Mestral

### Paradeta d'intercanvi de llibres al carrer

*Amb la col·laboració de les entitats i associacions del Centre.*

**21 d'abril**

📅 Dijous | 🕒 Tot el dia | 📍 Mestral

**22 d'abril**

📅 Divendres | 🕒 Tot el dia | 📍 Mestral

## CENTRE CÍVIC MAS ABELLÓ

### Fem el castell de Sant Jordi

*Mural participatiu de Sant Jordi amb la col·laboració de les escoles del barri.*

**21 d'abril**

📅 Dijous | 🕒 09:30 a 12:30 h | 📍 Mas Abelló

**22 d'abril**

📅 Divendres | 🕒 09:30 a 12:30 h | 📍 Mas Abelló

### Paradeta d'intercanvi de llibres al carrer

*Llibres per a tothom.*

**22 d'abril**

📅 Divendres | 🕒 17:00 h | 📍 Mas Abelló

## Roses per Sant Jordi

Vine a aquest taller on podràs crear les teves pròpies roses de Sant Jordi i participar en la decoració del Centre Cívic.

22 d'abril

📅 Divendres

🕒 18:00 h

📍 Mas Abelló

## CENTRE CÍVIC DEL CARME

### Poesia en família

Creacions poètiques dels més petits de la casa.

25 d'abril

📅 Dilluns

🕒 17:30 h

📍 Carme

### Vet aquí un conte il·lustrat

Gaudirem de la narració d'un conte amb la creació en directe de les seves il·lustracions.

29 d'abril

📅 Divendres

🕒 17:30 h

📍 Carme

## CENTRE CÍVIC MIGJORN

### Poesia en família

Creacions poètiques dels més petits de la casa.

20 d'abril

📅 Dimecres

🕒 17:30 h

📍 Migjorn

### Lectura compartida

Lectura de textos i exposició de punts de llibre.

21 d'abril

📅 Dijous

🕒 17:30 h

📍 Migjorn





# Rutes i més

ACTIVITATS GRATUÏTES



## Caminades Passeig de la Boca de la Mina: Passeig de la Boca de la Mina, espai patrimonial i espai de salut

*Sortida per l'entorn del Passeig de la Boca de la Mina i la partida de Monterols. Ruta circular de 6 km. Durant la ruta es pararà atenció als elements singulars del paisatge i la seva relació amb la ciutat. Durada aproximada 2h. Col·laboració amb Reus, Esport i Lleure S.A. Punt de trobada: Plaça M. Angels Ollé, davant escola Mowgli.*

**21 d'abril**

📅 Dijous | 🕒 17:00 h | 📍 Plaça M. Angels Ollé

**17 de maig**

📅 Dimarts | 🕒 17:30 h | 📍 Plaça M. Angels Ollé

**8 de juny**

📅 Dimecres | 🕒 18:00 h | 📍 Plaça M. Angels Ollé

## Des de la finestra del Centre Cívic

*Us presentem un nou cicle de rutes que convida a descobrir l'entorn i la història de cadascun dels Centres Cívics de Reus, el Carme, el Migjorn, el Mestral, el Mas Abelló, el Ponent, el Llevant, i en un futur no molt llunyà, el Gregal.*

### Des de la finestra del Carme: «La Patacada, més que una festa!»

*Posarem èmfasi en el significat de l'entorn immediat per conèixer millor la festa popular. Posarem en valor els balls i d'altres representacions festives populars, passarem per les festes consolidades i finalitzarem amb el lligam social que presenten tant les festes populars com el Centre Cívic del Carme.*

**9 de juny**

📅 Dijous | 🕒 10:00 h | 📍 Carme

### Des de la finestra del Migjorn: «Passeja per Migjorn i descobreix l'entorn del barri»

*Passejarem pel Reus sud i descobrirem la fundació dels barris a través d'una activitat guiada, on la fotografia i la memòria oral ens descobriren episodis, edificis i actes en xarxa que han caracteritzat la vida diària dels habitants de la zona del Centre Cívic Migjorn.*

**16 de juny**

📅 Dijous | 🕒 10:00 h | 📍 Migjorn

# En família

ACTIVITATS GRATUÏTES



## Maquillatge creatiu per carnaval

*Per Carnaval, tot s'hi val! Podràs conèixer i aprendre mètodes per maquillar-se d'una manera creativa.*

**24 de febrer**

 Dijous |  18:00 a 19:30 h |  Ponent

## Festes infantils saludables

*Aprèn receptes saludables i divertides per acompanyar les teves festes d'aniversari.*

**18 de març**

 Divendres |  18:00 a 19:30 h |  Mas Abelló

## Tastet aula artística infantil

*Un espai didàctic i sensorial per ajudar als petits a conèixer i a fomentar les arts plàstiques d'una manera divertida.*

**24 de març**

 Dijous |  18:00 a 19:30 h |  Ponent

## Construeix un planetari mòbil en família

*Crea el teu planetari mòbil amb paper i estisores!*

**13 de maig**

 Divendres |  18:00 a 19:30 h |  Mas Abelló



## Aprèn a ballar una dansa tradicional de la festa major

*Aprèn a ballar alguna dansa del seguici festiu de la festa major, al so de músiques i coreografies diverses.*

**26 de maig**

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

## Cançons i música en família

*Vine a cantar i gaudir una estona en família amb les teves cançons preferides.*

**10 de juny**

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



# Cultuquè

ACTIVITATS GRATUÏTES



## Taller/xerrada criança positiva

*Dirigit a famílies amb infants menors de 6 anys. Educació basada en el respecte i el reconeixement de la individualitat, tracte afectiu i no violent dins un marc de normes i valors, potenciant la seguretat i l'autonomia progressiva de l'infant. Ponents: Francesc Brull i Leonor Sanchez. Col·laboració CAP Sant Pere i CAP Horts de Miró.*

**Del 15 de febrer a l'1 de març**

📅 Dimarts | 🕒 15:00 a 16:30 h | 📍 Ponent

**Del 8 de març al 22 de març**

📅 Dimarts | 🕒 15:00 a 16:30 h | 📍 Ponent

**Del 29 de març al 19 d'abril**

📅 Dimarts | 🕒 15:00 a 16:30 h | 📍 Ponent

## Formació en Primers auxilis. Funcionament i us de l'IDEA

*S'emetrà certificat d'aprofitament. Salut Pública de l'Ajuntament de Reus.*

**1 de març**

📅 Dimarts | 🕒 10:00 a 14:00 h | 📍 Carme

**27 d'abril**

📅 Dimecres | 🕒 16:00 a 20:00 h | 📍 Mestral

## Xerrada El Passeig de la Boca de la Mina: paisatge patrimonial, espai de salut

*El passeig de la Boca de la Mina és un espai d'un gran valor patrimonial. Coneix els elements més destacats del seu paisatge natural, construït i viscut. I com descobrir l'entorn mitjançant l'activitat física, les rutes saludables i l'app Rutes Reus. Reus, Esport i Lleure S.A.*

**7 de març**

📅 Dilluns | 🕒 16:30 h | 📍 Ponent

**10 de març**

📅 Dijous | 🕒 16:30 h | 📍 Llevant

**15 de març**

📅 Dimarts | 🕒 16:30 h | 📍 Mas Abelló

**18 de març**

📅 Divendres | 🕒 16:30 h | 📍 Carme

**23 de març**

📅 Dimecres | 🕒 16:30 h | 📍 Mestral

**24 de març**

📅 Dijous | 🕒 16:30 h | 📍 Migjorn

## Documental: "Por Ser Mujer"

*Amb posterior col·loqui a càrrec de la seva directora Mercedes Resino.  
Acte dins la programació del Dia Internacional de les Dones del 8 de març.*

**9 de març**

📅 Dimecres | 🕒 18:00 h | 📍 Llevant

## Xerrada sobre violències tecnològiques

*Xerrada sobre què fer quan utilitzant els mitjans digitals atempten contra la intimitat de les persones. Comissió d'Igualtat i Violència Masclista de l'Illustre Col·legi de l'Advocacia de Reus.*

**17 de març**

📅 Dijous | 🕒 10:00 h | 📍 Migjorn

**17 de maig**

📅 Dimarts | 🕒 17:00 h | 📍 Mas Abelló

## Xerrada divulgativa en primers auxilis

*I ús del DEA. Salut Pública de l'Ajuntament de Reus.*

**5 d'abril**

📅 Dimarts | 🕒 16:00 a 18:00 h | 📍 Llevant

**19 de maig**

📅 Dijous | 🕒 16:00 a 18:00 h | 📍 Ponent

## Xerrada «Moure'ns per desinflamar»

*A càrrec d'Angelica, Fisioterapeuta Oficial de la Lliga Reumatològica Catalana.*

**18 de maig**

📅 Dimecres | 🕒 16:00 h | 📍 Mestral

## Xerrada informativa protocols d'actuació en emergències

*Inundacions, nevades, risc químic, etc. per part de Protecció civil de l'Ajuntament de Reus.*

**31 de març**

📅 Dijous | ⌚ 17:00 a 19:00 h | 📍 Ponent

**7 d'abril**

📅 Dijous | ⌚ 18:00 a 20:00 h | 📍 Mas Abelló

**18 de maig**

📅 Dimecres | ⌚ 10:00 a 12:00 h | 📍 Migjorn

**24 de maig**

📅 Dimarts | ⌚ 10:00 a 12:00 h | 📍 Carme

**1 de juny**

📅 Dimecres | ⌚ 17:00 a 19:00 h | 📍 Mestral

**8 de juny**

📅 Dimecres | ⌚ 10:00 a 12:00 h | 📍 Llevant

## Xerrada «Si convius amb dolor articular, pregunta al teu reumatòleg»

*A càrrec del Dr. Vicente Torrente, Reumatòleg de l'Hospital Penedès de Vilafranca.*

**4 de maig**

📅 Dimecres | ⌚ 16:00 h | 📍 Mestral

## Coreografies K-Pop amb One\_Shoot

*Música popular de Corea del Sud que inclou diversos estils musicals com el pop, rap, rock...*

**25 de març i 27 de maig**

📅 Divendres | ⌚ 18:00 h | 📍 Llevant

## Shuffle **ACTIVITAT INFANTIL-PASSAPORT CULTURAL\***

*Tastet de Shuffle de 8 a 12 anys. Salta ballant. Les passes bàsiques dels vídeos de ball de les xarxes socials.*

**6 de maig**

📅 Divendres | ⌚ 18:30 h | 📍 Carme

*\*Obert a les nenes i nens i si portes el Passaport Cultural te'l segellem!*

## Espai Gastronòmic

### Aperitius freds en got

*Com preparar una revetlla segura i gourmet.*

**1 de juny**

📅 Dimecres | ⌚ 10:00 h | 📍 Llevant

### Overnight de civada

*Diferents receptes d'un esmorzar saludable que es prepara amb antelació.*

**4 d'abril**

📅 Dilluns | ⌚ 18:00 h | 📍 Carme

### Poké hawaiano

*Plat de moda que conté tots els nutrients necessaris per un àpat equilibrat.*

**28 d'abril**

📅 Dijous | ⌚ 10:00 h | 📍 Migjorn

## Com es dissenya i quin simbolisme té un Jardí Japonès?

*Descobrir quins són els elements indispensables i el seu significat.*

**25 de maig**

📅 Dimecres | ⌚ 10:00 h | 📍 Llevant

## Contes per a adults

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

**27 de maig**

📅 Divendres | ⌚ 19:30 h | 📍 Mas Abelló



# Calendari d'exposicions

Febrer  
2022

Març  
2022

Abril  
2022

Maig  
2022

Del  
Carme

PINZELLADES  
DE LLIBERTAT

LA SETMANA  
SANTA  
REUSENCA

EL REUS  
ANTIC

BESTIARI  
ARQUITECTÒNIC  
I DECORATIU DE  
REUS

*Som de Reus*

*Josep Sendra*

*Josep Maria  
Guerris*

*Josep Sendra*

Llevant

CRÒNICA D'UN  
CAMÍ DE PEDRES

BESTIARI  
ARQUITECTÒNIC  
I DECORATIU DE  
REUS

PINTURES

UNA MIRADA AL  
CAMPANAR DE  
REUS

*Ingrid Vilà  
Rodríguez*

*Josep Sendra*

*Maria Jesús Rosell*

GABRIEL  
FERRATER I SOLER

*Josep Sendra*

*Del 19 abril - 3 maig*

Mas  
Abelló

EL REUS  
ANTIC

SORTIDES I  
POSTES DE SOL

LA SETMANA  
SANTA  
REUSENCA

PINTURES

*Josep Maria  
Guerris*

*Josep Sendra*

*Josep  
Sendra*

*Maria Jesús  
Rosell*

Mestral

BESTIARI  
ARQUITECTÒNIC  
I DECORATIU DE  
REUS

UNA MIRADA AL  
CAMPANAR DE  
REUS

SORTIDES I  
POSTES DE SOL

EL REUS  
ANTIC

*Josep Sendra*

*Josep Sendra*

*Josep Sendra*

*Josep Maria  
Guerris*

Migjorn

UNA MIRADA AL  
CAMPANAR DE  
REUS

PINTURES

BESTIARI  
ARQUITECTÒNIC  
I DECORATIU DE  
REUS

SORTIDES I  
POSTES DE SOL

*Josep Sendra*

*Maria Jesús  
Rosell*

*Josep Sendra*

*Josep Sendra*

Ponent

SORTIDES I  
POSTES DE SOL

EL REUS  
ANTIC

UNA MIRADA AL  
CAMPANAR DE  
REUS

LA SETMANA  
SANTA  
REUSENCA

*Josep Sendra*

*Josep Maria  
Guerris*

*Josep Sendra*

*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 08:00 a 22:00 h



# Connecta't a la xarxa wi-Fi

dels

Centres Cívics de Reus



Troba'ns a



@centrescivicsreus



centrescivics.reus.cat