



Centre Cívic
de VALLS

Setembre
Desembre
2024



Programació

XERRADES I TALLERS

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

Dissabte 28 de setembre d'11 a 12:30 h **Ocells de Proximitat i com fotografar-los**, a càrrec de **Valls en transició, Increïble comestible-Valls, AdELA**

Coneixes els ocells de la zona on vius? Saps com és un xot, un abellerol o un blauet? T'agradaria conèixer més sobre ells i saber com s'aconsegueix fotografar-los?

En aquesta xerrada, el Teo Milán, ens explicarà quins són els ocells que podem trobar a Valls i els seus voltants, mentre aprenem com poder retratar-los.

Amb inscripció prèvia.
(Lloc: sala d'actes de Vallsgenera)

Dimecres 9 d'octubre a les 18:00 h **Concert «Sons de la terra»** a càrrec de **Ferran Roca** (compositor i músic multiinstrumentista)

La música és comunicació i és el llenguatge més proper entre les persones. Els instruments no tenen edat ni sexe. Són la distància més curta entre el pensament i la comprensió.

En aquesta proposta musical pedagògica es mostraran un per un, 80 instruments i elements sonors del nostre territori, amb explicació i demostració sonora, descobrint així, el nostre gran patrimoni musical.

Amb inscripció prèvia.

Dimecres 13 de novembre a les 18:30 h **Xerrada «SOS: ha vist porno»** a càrrec de **Núria Sorribes** (Educatora de salut sexual i afectiva).

Què faig si l'he enxampat mirant un vídeo porno? Puc fer alguna cosa per a evitar-ho?

En aquesta xerrada analitzarem l'evolució del consum dels continguts pornogràfics, de l'ús/abús que se'n fa actualment, dels models de referència que se'n desprenen i de les conseqüències que això comporta. També s'indiquen algunes premisses bàsiques per a protegir les filles i fills.

Amb inscripció prèvia.

Dimecres 20 de novembre a les 18:00 h **Xerrada «L'Art del temps: Descobrint el teu rellotge circadiari»** a càrrec de **Gerard Aragonès Bargalló** (Investigador del Departament de Bioquímica i Biotecnologia de la URV - Setmana de la Ciència).

Sabies que dins teu hi ha un rellotge intern que regula quan tens son, quan tens més energia i fins i tot, com et sents? Els ritmes circadiaris són el mecanisme natural que controla aquests processos i molts més. En aquesta xerrada, descobriràs com funciona el teu rellotge circadiari i la seva importància en la teva vida diària. Parlarem sobre els diferents cronotips i com aquests influeixen en el nostre estat d'ànim i benestar. A més, abordarem problemes comuns com el jet-lag social, la narcolèpsia i l'insomni, i com podem adoptar bons hàbits per mantenir un cicle son-vigília saludable.

Amb inscripció prèvia.

MINICIVIC: ESPECTACLES I ACTIVITATS INFANTILS I FAMILIARS

Dimecres 23 d'octubre a les 17.30 h.

Inici de recorregut a la plaça de la Sardana i fins a la plaça Pilar Prim.

Contacontes infernals a càrrec dels **Diables de Valls i d'Agustí Farré**

El Ball de Diables de Valls acompanyarà als infants de la ciutat a conèixer la història del bé i el mal a través de la figura del diable, ben present en els contes i rondalles populars.

Cercavila a ritme dels tabals del Ball de diables i del Ball de diables infantil de Valls des del local de la Unió Anelles de la Flama fins a la plaça de la biblioteca Carles Cardó i contacontes a càrrec d'Agustí Farré acompanyat de les tropes infernals.

Recorregut: Plaça de la Sardana, Ctra de Montblanc, Font de la Manxa, C/ Jaume Huguet, Plaça del Pati, C/ de la Cort, C/ del Roser, Plaça Pilar Prim

Hora inici: 17.30 h. inici cercavila, 18:00 h. inici contacontes.

Organitza i col·labora: Centre Cívic, Unió Anelles de la Flama, Ball de Diables de Valls, Drac de Valls i Bou tradicional de Valls.

Dimecres 30 d'octubre a les 17.30 h.

A la plaça Pilar Prim (davant del Centre Cívic)

La Castanyada, a càrrec de la companyia **Top-Guay**.

La Peca desperta a la tardor, les castanyes i els moniatos deuen estar a punt, però la Maria Castanyera porta un bon constipat, un caldet li portarem i també l'ajudarem. Coneixeu tots l'ofici de castanyera?... I en Marrameu? El coneixeu? Un gat molt espavilat, però els bigotis té escaldats.

Entre tots ajudarem la Maria Castanyera per aconseguir una bona castanyada, com les de sempre. No hi falteu perquè entre castanya i castanya ballarem, jugarem, menjarem i riurem.

TARDA DE JOCS (INFANTIL)

La tarda de jocs ofereix una experiència enriquidora a les persones participants amb una sessió setmanal de jocs de taula moderns i jocs de mancala. Amb una gran varietat de jocs de taula disponibles, cada sessió ofereix noves emocions i reptes. A més, l'ambient relaxat i inclusiu fomenta la col·laboració i l'amistat entre els i les jugadors. No perdís l'oportunitat de formar part d'aquesta increïble experiència de jocs de taula!

Horari: Divendres de 17.30 a 18.30 h.

Dates: Del 20 de setembre al 13 de desembre de 2024.

Formador: Jordi Climent

Observacions: Destinat a infants en edats compres entre els 6 i els 12 anys.

Preu: Gratuït, amb inscripció prèvia.

MINICIVIC DE NADAL

Divendres 20 de desembre a les 17 h.
a la plaça Pilar Prim (davant del Centre Cívic)
Fem cagar al tió! a càrrec de la **Colla Gegantera Pessigolla de Valls.**

A cops de bastó el tradicional Tió cagarà lla-minadures pels nens i nenes de Valls que s'hi vulguin acostar.

Cal inscripció prèvia per franges horàries.

LA FÀBRICA DE LES IL·LUSIONS

28, 29 i 30 de desembre i 2, 3 i 4 de gener de 16 a 20 h.

a la Biblioteca Popular de Valls.

La Fàbrica de les Il·lusions torna aquest Nadal amb un espectacle familiar ple de llums, música, colors i molta màgia. En aquesta ocasió, la Biblioteca Popular de Valls es transformarà en un nou espai on farem volar la imaginació amb els més petits de la casa!

CUINA DE NADAL (POSTRES): pinyes de pessebre i mousse de torró

Taller de cuina per a tots els públics on farem diferents postres de Nadal: pinyes de pessebre i mousse de torró. Si vols sorprendre els teus convidats aquestes festes, no et perdís el taller!

Horari: De 10 a 12.30 h.

Data: Dissabte 14 de desembre

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

Lloc: Aula de cuina de Vallsgenera

Formadora: Alba Molas, @unadepostres

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

Cal inscripció prèvia.

TALLER DE POSTALS DE NADAL

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

Data: Dimecres 18 de desembre

Horari: De 17:30 a 20 h.

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

Destinatari: A partir de 12 anys.

Formadora: Marta Palau (CanHippieHome)

Preu: 6 €. Amb inscripció prèvia.



AULA DE CUINA

CUINA REBEL

Ja arriba la tardor. És temps de fer conserves de les collites abundants de l'estiu i fer receptes utilitzant productes de temporada. Cuinar els aliments és igual d'important que produir-los. Cuina Rebel neix a Valls amb l'objectiu de tornar a capacitar a la ciutadania a cuinar els seus propis aliments de manera sostenible utilitzant recursos locals. Agafeu el davantal i sortiu del costat fosc per ser part de la Cuina Rebel!!!

Horari: De 18 a 21 h.

Dates: Dimecres 18 de setembre: Conserves de fruites i verdures de temporada, a càrrec de Pere Vidal

Dimecres 30 d'octubre: Panellets, a càrrec de Pere Vidal (cal portar ingredients de decoració)

Dimecres 20 de novembre: Cuina Venèçolana, a càrrec de Daniel Mora

Divendres 18 de desembre: Tortell de Reis, a càrrec de Pere Vidal (cal portar ingredients de decoració)

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

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

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

Preu: Taquilla inversa (a càrrec dels formadors/es).

Cal inscripció prèvia.

TALLERS D'INFORMÀTICA

INICIAT AMB LES TIC (INFORMÀTICA BÀSICA)

Mai és tard per iniciar-te en les noves tecnologies. Taller adreçat a persones sense o amb pocs coneixements informàtics. Els continguts que treballarem seran la iniciació a l'ús de l'ordinador i del sistema operatiu, l'ús del processador de textos i una introducció a internet.

Horari: Dilluns de 9 a 11 h.

Dates: Del 30 de setembre al 2 de desembre

Formador: David Gateu (Punt Òmnia Valls)

Espai: Aula Òmnia 2 de Vallsgenera (Casa Caritat)

Preu: De 16 a 25 anys: 35€

Més de 25 anys: 50€

Majors de 64 anys: 10€

ACTUALITZAT AMB LES TIC

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

Horari: Dilluns d'11.30 a 13 h.

Dates: Del 30 de setembre al 2 de desembre

Formador: David Gateu (Punt Òmnia Valls)

Espai: Aula Òmnia 2 de Vallsgenera (Casa Caritat)

Preu: De 16 a 25 anys: 30€

Més de 25 anys: 45€

Majors de 64 anys: 10€



CREATIVITAT DIGITAL

En aquest taller aprendrem a fer servir diferents eines digitals amb els coneixements que això implica: gravar i editar àudio, nocions de disseny gràfic bàsic, lectura automàtica amb intel·ligència artificial, publicació a internet... aprendràs a través de la pràctica. Una manera diferent de conèixer i aplicar els aprenentatges en el món digital.

Horari: Divendres d'11:30 a 13 h.

Dates: Del 30 de setembre al 9 de desembre

Formador: David Gateu (Punt Òmnia Vallès)

Espai: Aula Òmnia 2 de Vallsgenera (Casa Caritat)

Observacions: No calen coneixements avançats per fer aquest curs, però sí unes nocions elementals: saber fer anar carpetes de l'ordinador, utilitzar programa de text i saber navegar per internet. El més important és tenir-ne ganes!

Preu: Gratuït. Amb inscripció prèvia.

TALLERS DE TELEFONS MÒBILS

Tens algun dubte concret amb el mòbil? No saps com descarregar-te una aplicació? Vols demanar hora a l'administració o inscriure't a una borsa de treball? En aquest taller t'ajudarem!

Horari: Dijous d'11 a 12 h.

Dates: 7, 14, 21 i 28 de novembre

Formador: Miquel Parera (Daidalos Education)

Preu: Gratuït, amb inscripció prèvia

IDIOMES

LLINGUA DE SIGNES (AVANÇAT)

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

Horari: Dissabte de 10 a 12 h.

Dates: Del 21 de setembre al 14 de desembre

Formador: Montserrat Fornes Ribes

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



PARLEM EN ANGLÈS

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

Horari: Dimecres de 18.30 a 19.45h

Dates: Del 18 de setembre a l'11 de desembre

Formador: Maisie Still

Preu: De 16 a 25 anys: 30€
De 26 a 64 anys: 45€
Més de 64 anys: 10€

COMENCEM A PARLAR EN ANGLÈS

Tens nocions bàsiques d'anglès? No t'has atrevit mai a parlar-lo? Llença't a la piscina! Amb aquest taller enfortiràs la capacitat de comunicar-te en aquest idioma: escoltar i parlar en anglès per enfrontar-te a situacions quotidianes.

Horari: Dimecres de 17 a 18.15h

Dates: Del 18 de setembre a l'11 de desembre

Formador: Maisie Still

Preu: De 16 a 25 anys: 30€

De 26 a 64 anys: 45€

Més de 64 anys: 10€

DE TOT I MÉS!

ARTESANS ALIMENTARIS

Per a consumir local tenim a l'abast molts ingredients i aliments que es produeixen i/o s'elaboren en aquestes terres. Són els **artesans alimentaris** els que els produeixen, transformen i en fan aliments elaborats. Gràcies a ells, podem consumir-los reduint l'impacte en el transport i promovent una economia propera i sostenible. En aquest cicle **visitarem finques del nostre territori** on podrem recol·lectar plantes aromàtiques, medicinals i adventícies, veure on s'elabora i tastar vi, ametlles, oli, fruites, verdures i altres productes locals, ecològics i de qualitat. I també coneixerem les persones que hi ha al darrere, petits grans herois de l'alimentació sostenible pels quals val la pena apostar i amb qui podem fer un canvi cap a una alimentació més sana i que no destrueix el planeta.

Dies i hores:

Dissabte 21 de setembre
d'11 a 13 h.

Visita a la finca de la Francisca Espinosa del projecte "Aromáticas del Gaià" (Montferri)

De la mà de Francisca i la seva llarga experiència en el coneixement de les plantes aromàtiques i medicinals descobrirem com identificar, cultivar, conservar i aprendrem les seves propietats i utilització per cuidar la nostra salut i el nostre entorn.

Dijous 17 d'octubre
de 16 a 18:30 h (aprox.)

Visita a les instal·lacions de "La Barraqueta Agroecològica" (Vilallonga del Camp)

La Barraqueta agroecològica és un projecte de producció d'horta, fruiters i gallines de forma ecològica, local i de temporada.

Dissabte 9 de novembre
d'11 a 13 h

Visita i tast de vins al Cellar "Carlania Celler" (Barberà de la Conca).

Carlania Celler som una família de **Barberà de la Conca**, que treballem i vivim al poble. L'agricultura i l'elaboració de vi ens ha ajudat a donar continuïtat al cultiu de les terres familiars. **L'agricultura biodinàmica** que practiquem, ens ha permès unir els nostres sentiments amb la terra i a comprendre que el vi ha de ser sincer amb les seves particularitats que el fan únic.

Observacions: El tast només per a majors de 18 anys

Dissabte 14 de desembre
d'11 a 13 h

Visita a les finques de "Fruits del Gaià" (Bràfim).

Descobrim **Fruits del Gaià**, arboricultura mediterrània ecològica. Entre les planes de l'Alt Camp i la riba del Gaià, conreen ametllers i oliveres. A partir de la tradició de l'explotació familiar, busquen noves formes de cultiu que millorin la relació amb l'entorn. També ens explicaran, com a integrants de la **Cooperativa la Brostada**, en què consisteix aquest nou projecte.

Observacions: Portar calçat còmode i aigua.
Punt de trobada: Aparcament de l'Hort del Carme per sortir amb cotxe particular.
Organitzadors: Valls en transició, Increïble comestible-Valls, AdELA
Preu: Gratuït. Cal inscripció prèvia.

ART I CREATIVITAT

TAST DE LLETRES

Bufet lliure de paraules per a viure una experiència nova a cada classe. Connecta amb tu, la del costat i el de més enllà, a través de l'escriptura creativa, els jocs de paraules i la lectura activa. Menja't les lletres i viu-les.

Horari: Dilluns de 18.30 a 20 h.
Dates: Del 16 de setembre al 9 de desembre
Formadora: Ester Enrich
Preu: De 15 a 25 anys: 30 €
Més de 25 anys: 45€

INICIACIÓ A L'AQUAREL·LA BOTÀNICA

Per incentivar la creativitat amb l'aigua, els colors i les textures. Expressar-te a través de les aquarel·les i trobar la teva veu, tot gaudint del procés i deixant anar el resultat.

Horari: Dimarts de 18 a 19.30 h.
Dates: Del 17 de setembre al 10 de desembre
Observacions: A partir de 15 anys. No es necessiten coneixements previs.
Formadora: Marta Palau (CanHippieHome)
Preu (material a part):

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

DONA FIL

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

Horari: Dijous de 9.30 a 12 h.
Dates: Del 19 de setembre al dijous 21 de novembre
Formadora: Candela Amill
Preu: De 16 a 25 anys: 35€
Més de 25 anys: 50€

TALLER D'IL·LUSTRACIÓ DE HAIKUS

Els Haikus ens ensenyen a explorar la poesia japonesa de tres versos, capturant moments efímers de la naturalesa i emocions profundes. En aquest taller els i les participants aprendran què



és un Haiku i n'illustraran un amb tinta xinesa negra. Les persones participants escriuran el seu propi Haiku, analitzaran el significat simbòlic dels seus versos i il·lustraran aquests en una sola imatge amb la tècnica del Sumié.

Horari: Dimecres de 17:30 a 19:30 h.

Dates: 2 d'octubre

Formadora: Elisabet Boal

Preu: Gratuït, amb inscripció prèvia.

TALLER D'ENQUADERNACIÓ VISTA

En aquest taller aprendreu a realitzar l'enquadració vista (o japonesa) i prendràs cap a casa una llibreta enquadrada per tu que podràs fer servir de llibre de firmes, per escriure-hi journaling, de dibuix, com a àlbum de fotos, de llibre de receptes... o per a fer el millor regal! Serà una llibreta única, ja que podràs dissenyar-la al teu gust i personalitzar-la fins a l'últim detall. Serà format A5, de tapa dura, forrada amb tela i podràs escollir fer-la vertical o horitzontal, l'estampat de la portada, el color i el pattern del cosit.

Data: Dijous 24 d'octubre

Horari: De 17 a 20 h.

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

Destinatari/es: A partir de 14 anys.

Formadora: Ariadna Pujol (@adnapujol) de Valtrus (@valtrusatelier)

Preu: 9 € (tot el material està inclòs en el preu).

APREN A COSIR A MÀQUINA

Vols aprendre a utilitzar la màquina de cosir? Tens una màquina i no saps per on començar? Vine i t'ensenyarem com fer-ho!

Horari: De 17 a 19 h.

Data: Dijous 7, 14, 21 i 28 de novembre

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

Destinatari: A partir de 15 anys.

Formadora: Candela Amill

Preu: De 16 a 25 anys: 28€

Més de 25 anys: 24€



FEM SALUT!

(ACTIVITATS FÍSQUES I ESPORTIVES)

CARDIODANCE

Tens ganes d'estar en forma al ritme de música que segur que ja has ballat? Aquesta proposta d'exercicis de condicionament físic i tonificació a través de la música t'encantarà. Vine a passar una bona estona de manera dinàmica i musical!

Horari: Dilluns i dimecres de 15.10 a 16 h.

Dates: Del 16 de setembre al 13 de desembre

Observacions: Cal portar roba còmoda

Formadora: Creu Escarré

Preu: De 16 a 25 anys: 35 €

Més de 25 anys: 50 €

TAI-KUNG

Tècnica mil·lenària per reequilibrar cos i ment mitjançant moviment, concentració i respiració. Apte per a qualsevol persona, tant per edat o condició física.

Horari (cal escollir grup):

Grup 1: dimarts de 19 a 20 h.

Grup 2: dijous de 19.15 a 20.15 h.

Dates: Del 16 de setembre al 13 de desembre

Observacions: Cal portar roba còmoda i estoreta. Cal escollir un grup

Preu: De 16 a 25 anys: 30 €

Més de 25 anys: 45 €

HATHA VINYASA YOGA (YOGA DINÀMIC)

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

Horari (cal escollir grup):

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

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

Dates: Del 16 de setembre al 13 de desembre

Observacions: Cal portar estoreta i tovallola.

Cal escollir un grup

Formadora: Elisenda Nadal

Preu: De 16 a 25 anys: 30 €

Més de 25 anys: 45 €

PILATES

Activitat física i mental que consisteix en l'execució de moviments estàtics i controlats amb l'objectiu de reforçar la fermesa de la columna vertebral i cercar l'equilibri mental. Es desenvolupen els músculs interns i es reforça la musculatura de la columna vertebral, mentre equilibrem el nostre cos.

Horari: Dilluns de 19.15 a 20.15 h

Dates: Del 16 de setembre al 9 de desembre

Observacions: Cal portar estoreta i roba còmode, adequat a usuaris de totes les edats i tots els nivells d'experiència.



Formadora: Laura Figuerola
Preu: De 16 a 25 anys: 30 €
Més de 25 anys: 45 €

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

La gimnàstica abdominal hipopressiva consisteix a combinar la respiració i les posicions del cos per treballar la nostra musculatura abdominal i el sòl pelvià.

A partir d'una apnea respiratòria es realitzen unes postures concretes. Alguns dels beneficis més destacats d'aquesta activitat són: la disminució del perímetre abdominal, ajuda en la recuperació en el postpart, millora la capacitat respiratòria, millora i prevé les incontinències urinàries i millora la postura reduint mals d'esquena.

Horari (cal escollir grup):

Grup 1: dilluns de 16.30 a 17.30 h

Grup 2: dijous de 12:30 a 13:30 h.

Dates: Del 16 de setembre al 13 de desembre

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

Formadora: Ester Pérez

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



BALS DE SALO

Classes de ball informals on farem un tastet de diversos estils (rumba, pasdobles, salsa, vals, batxata, etc). Espai per trobar-se, compartir i no quedar-se quiet!



Horari: Dilluns de 18 a 19 h.

Dates: Del 16 de setembre al 9 de desembre

Observacions: Cal portar roba còmoda

Formadora: Pilar Eslava Burgueño

Preu: Gratuït, amb inscripció prèvia.

RESPIRACIÓ CONSCIENT

Descobreix com millorar el teu benestar físic i mental! Aprèn tècniques per a reduir l'estrès, augmentar la concentració i promoure la calma interior. Inverteix en la teva salut i benestar gràcies a la pràctica de la respiració conscient.

Horari: Divendres de 15.00 a 16.00h

Dates: Del 20 de setembre al 13 de desembre

Observacions: Cal portar roba còmoda i estoreta

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

GENT GRAN ACTIVAT*

*Tallers recomanats a majors de 64 anys

BENESTAR EMOCIONAL

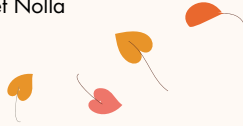
En aquest taller treballarem l'autoconfiança, l'autoestima en un mateix i el benestar emocional en general, generant vincles interpersonals, de socialització sobre la base d'experiències compartides.

Horari: Dimarts de 18 a 19 h.

Dates: Del 17 de setembre al 10 de desembre

Formadora: Elisabet Nolla

Preu: 10 €



MEMÒRIA

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

Horari:

Grup 1: Dilluns de 10 a 11 h.

Grup 2: Dilluns d'11 a 12 h.

Grup 3: Dimecres d'11.45 a 12.45 h.

Dates: Del 16 de setembre al 13 de desembre

Observacions: Cal escollir un grup

Formadora: Elisabet Nolla

Preu: 10 €

CATALÀ

Podràs aprendre les normes bàsiques d'ortografia i treballar la comprensió lectora, i així poder-te expressar i escriure en català correctament. Escriure notes a la família, omplir un formulari o escriure un missatge deixarà de ser un problema.

Horari: Dilluns de 10 a 11 h.

Dates: Del 16 de setembre al 9 de desembre

Observacions: Taller pensat per a les persones que no van tenir l'oportunitat d'estudiar en llengua catalana o amb nivell bàsic de català.

Formadora: Anna Pons

Preu: 10 €

GIMNÀSTICA

Gimnàstica de manteniment adaptada a les necessitats de la gent gran, basada en mobilitat articular, relaxació, resistència i de força, psicomotricitat i equilibri a través d'exercicis senzills, jocs i fins i tot, balls. La finalitat és mantenir el to físic i millorar l'estat d'ànim, tot passant una bona estona.

Horari:

Grup 1: Dimecres de 9 a 10 h

Grup 2: Dimecres de 10 h a 11 h

Dates: Del 16 de setembre al 13 de desembre

Observacions: Cal escollir un grup

Formadora: Personal tècnic del Patronat Municipal d'Esports

Preu: 10 €

PSICOMOTRICITAT

Activitat física suau on es treballen mobilitat articular, relaxació, respiració, orientació, coordinació i equilibri. Adaptat a aquelles persones que tenen més dificultats per a moure's.

Horari: Dimarts de 16.30 a 17.30 h.

Dates: Del 17 de setembre al 10 de desembre

Formadora: Personal tècnic del Patronat Municipal d'Esports

Preu: 10 €



HISTÒRIA

Coneixeràs, recordaràs i aprendràs la història de la nostra ciutat i tot allò que a poc a poc ha llaurat un camí de records, d'experiències i de grans personatges il·lustres. Coneixeràs també, la història dels nostres orígens, de l'esclat heretat de les grans civilitzacions i de tot allò que ens ha envoltat a través de la història mundial.

Horari:

Grup 1: Divendres de 10 a 11 h.

Grup 2: Divendres d'11.15 a 12.15 h.

Dates: Del 16 de setembre al 13 de desembre

Formador/a: Eric Gili

Observacions: Durant el curs es realitzen algunes sortides externes. Cal escollir un grup

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

TALLER DE JOCS

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

Horari: Dimecres de 16:15 a 17:15 h.

Dates: Del 18 de setembre a l'11 de desembre

Formadora: Sabina Cano

Preu: 10 €

CAMINEM

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

Horari: Dimarts i dijous de 8.30 a 10 h.

Dates: Del 17 de setembre al 12 de desembre

Preu: Gratuït. Cal inscripció prèvia.



INFORMACIÓ D'INTERÈS:

INSCRIPCIONS:

Us podeu inscriure a les activitats de «Gent gran activa» a partir de dimecres 4 de setembre. La resta d'activitats, a partir de dilluns 9 de setembre, al Centre Cívic de Valls de dilluns a divendres de 10 a 14 h i, dimarts i dimecres de 17 a 19 h.

L'organització es reserva el dret de modificar el programa en cas que no s'arribi al mínim d'alumnes o per causes externes. La inscripció romandrà oberta mentre hi hagi places disponibles. El pagament presencial de les activitats que ho requereixin es realitza mitjançant targeta bancària.

Descomptes: els preus públics del Centre Cívic contemplen descomptes per a determinades situacions familiars i personals. Realitzeu la consulta en el moment de la inscripció.

ON ENS TROBARÀS?

Centre Cívic
C/ Sant Pere, 2 (planta 1)
Tel. 977 60 98 49 / 630 475 980
A/e: centrecivic@valls.cat
Web: valls.cat/serveis/centre-civic
f centrecivivalls
@ centrecivivalls

DIGUES LA TEVA!

Proposa'ns la teva activitat! Tallers, xerrades, cursos... si tens una inquietud o proposta, envia'ns un correu electrònic. Si ens vols realitzar una consulta, pots fer-ho mitjançant la nostra adreça de correu electrònic, per telèfon, o presencialment al nostre despatx (en horari d'atenció al públic).

ESTIGUES INFORMAT/DA

Si vols rebre directament al teu correu electrònic el Butlletí Informatiu del Centre Cívic, només ens has d'escriure a: centrecivic@valls.cat i demanar-nos-ho!

BINGO! LA REVISTA DEL CENTRE CÍVIC

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



Taller de lectura de poesia en veu alta

Un dilluns al mes a les 17.30 h.
Destinatari/es: a partir de 18 anys.
Preu: Gratuït. Més informació i inscripcions a la Biblioteca Carles Cardó.



Centre Cívic
de VALLS

Setembre
Desembre
2024





Ajuntament de Valls



Centre Cívic
de VALLS

Amb la col·laboració:



BIBLIOTECA
CARLES
CARDÓ
VALLS



Patronat d'Esports
Valls



Xarxa òmnia



VALLS GENERA
INSTITUT MUNICIPAL
DE DESARROL·LAMENT SOCIAL



UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI
ComCiència
Campus Extens

SC24
Viu la ciència!



Unió Anelles
de la Flama
Valls