

Centre Cívic

programació

Setembre - Desembre
2021

xerrades*

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

Dimecres 6 d'octubre a les 19 h

La nova tarificació elèctrica, a càrrec de Lurdes Quintero, Oficina Comarcal d'Informació al Consumidor de l'Alt Camp.

Amb aquest taller podreu conèixer les novetats en la nova tarificació de la factura elèctrica, aprofundir els conceptes que apareixen en la facturació, consells per millorar els hàbits de consum i resoldre els dubtes en referència al subministrament d'energia.
Cal inscripció prèvia.

espectacles infantils

Dijous 28 d'octubre a les 17.30 h a la plaça Pilar Prim (davant del Centre Cívic)

Vine a celebrar la castanyada amb nosaltres! Ballaràs i gaudiràs de l'espectacle tot celebrant la festa!
Cal inscripció prèvia.

Divendres 17 de desembre a les 17.30 h a la plaça Pilar Prim (davant del Centre Cívic)

Fem Cagar el tió! a càrrec de la Colla Gegantera Pessigolla de Valls.

A cops de bastó el tradicional Tió cagarà llaminadures per als nens i nenes de Valls que s'hi vulguin arribar.
Cal inscripció prèvia.

escola de pares

CICLE DE XERRADES SOBRE LA CRIANÇA

• **Dimecres 13 d'octubre a les 18.30 h. Educar en parella quan tenim visions diferents.** A vegades tenim clar com volem educar, però què passa quan la nostra parella no comparteix la mateixa visió que nosaltres? Com podem crear un clima en el qual no ens contradïem l'un a l'altre? Com podem treballar per sentir-nos còmodes i que els nostres estils educatius no afectin negativament la nostra relació de parella?

Destinatari/es: taller dirigit a pares i mares d'infants entre 0 i 12 anys (sense infants). Els nadons són benvinguts. La xerrada us resultarà útil tant si veniu en parella com si veniu sols/es

• **Dimecres 3 de novembre a les 18.30 h. Límits i explosions emocionals.** On es troba l'equilibri entre donar ales, a la vegada que assenyalem el camí? Com podem fer-ho perquè els límits siguin realment respectats? I si quan marco un límit el meu fill/a explota? En aquesta xerrada descobrirem les claus per respondre a aquestes preguntes i per acompanyar les explosions dels nostres fills/es de manera efectiva.

Destinatari/es: taller dirigit a pares i mares d'infants entre 0 i 10 anys (sense infants). Els nadons són benvinguts.

• **Dimecres 1 de desembre a les 18.30 h. Els Reis: conciliar màgia i veritat.** Cada vegada som més els pares i mares que ens adonem de la importància de posar

consciència a la manera com celebrem la tradició dels Reis. Volem viure-la al màxim, perquè recordem com n'era de màgic quan érem petits, però a la vegada, no volem haver d'acabar dient-los que els hem estat enganyant tots aquests anys. Però, i si existeix la manera de viure la màgia d'aquesta festa tan arrelada, sense haver de caure en la mentida? I si hi ha alguna manera per enfocar la temuda conversa, de manera que no trenqui cors, sinó que sembli il·lusió?

Destinatari/es: taller dirigit a pares i mares d'infants entre 0 i 9 anys (sense infants). Els nadons són benvinguts.

FORMADORA:

Judit Besora, de La Tribu

PREU:

Gratuit. Cal 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 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 29 de setembre:** Conserves de fruites i verdures de temporada, a càrrec de Pere Vidal
- **Dimecres 27 d'octubre:** Panellets, a càrrec de Pere Vidal (cal portar ingredients de decoració)
- **Dimecres 24 de novembre:** Truitada (truites alternatives amb i sense ou), a càrrec de Pere Vidal
- **Dimecres 15 de desembre:** Tortell de Reis, a càrrec de Pere Vidal (cal portar ingredients de decoració)

OBSERVACIONS:

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

ESPAI:

Aula de cuina de Vallsgenera (Casa Caritat)

PREU:

Taquilla inversa (a càrrec dels formadors/es)

FEM CREPS DE TARDOR!

Aprendre a fer creps és de les coses més senzilles; ho posarem en pràctica en aquest taller, combinant salat, dolç, amb les dues receptes estrella: la *galette* i la crep. Una proposta divertida i saludable que no deixarà indiferents els teus convidats.

HORARI:

Dimecres de 18 a 20 h

DATA:

Pendent de confirmació

OBSERVACIONS:

Portar una carmanyola

FORMADORA:

Yolanda Gurí

PREU:

De 7 a 25 anys: 6 €

Més de 25 anys: 7 €

tallers d'informàtica

INICIA'T AMB LES TIC

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 27 de setembre al 13 de desembre

FORMADORA:

Luisa Miralles, Punt Òmnia Valls

ESPAI:

Aula Òmnia 1 de Vallsgenera (Casa Caritat)

PREU:

De 16 a 25 anys: 30 €

Més de 25 anys: 45 €

Majors de 64 anys: 10 €

ACTUALITZA'T AMB LES TIC

Adreçat a persones amb coneixements bàsics en noves tecnologies i informàtica per 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 a Internet.

HORARI:

Dilluns d'11.30 a 13.30 h

DATES:

Del 27 de setembre al 13 de desembre

FORMADORA:

Luisa Miralles, Punt Òmnia Valls

ESPAI:

Aula Òmnia 1 de Vallsgenera (Casa Caritat)

PREU:

De 16 a 25 anys: 30 €

Més de 25 anys: 45 €

Majors de 64 anys: 10 €

de tot i més

INICIACIÓ A LA LLENGUA DE SIGNES

Aprèn una altra llengua per poder tenir una comunicació més fluida amb persones amb problemes auditius. Sobre una base teòrica, però sobretot la pràctica aprendrem des de zero amb converses i cançons.

HORARI:

Dissabte de 10 a 11.30 h

DATA:

Del 25 de setembre al 18 de desembre

FORMADORA:

Sara Esteban

PREU:

De 16 a 25 anys: 30 €

Més de 25 anys: 45 €

TRANSFORMACIÓ DE MOBLES

Vols transformar un moble, una tauleta de nit, una cadira...? T'ajudarem a restaurar una peça antiga per una de més moderna i divertida!

HORARI (a escollir):

• **Grup 1:** Dilluns de 17 a 19 h

• **Grup 2:** Dimecres de 17 a 19 h

DATA:

Del 27 de setembre 15 de desembre

OBSERVACIONS:

Per a persones majors de 18 anys

FORMADORA:

Teresa Trilla

PREU:

De 18 a 25 anys: 30 €

Més de 25 anys: 45 €

CERCLE DE DONES

Un cercle de dones és un espai de trobada ancestral, sa i sanador, que ens connecta amb la nostra essència femenina per compartir sense judici, des de l'interior i amb molt d'amor. Ens trobem per connectar-nos amb nosaltres mateixes, amb la lluna i amb l'energia del cercle.

HORARI:

De 18 a 20 h

DATES:

• **Dimecres 22 de setembre: Lluna plena a Peixos.** Descubrim la nostra part més intuïtiva i espiritual, i donem la benvinguda a la tardor

• **20 d'octubre: Lluna plena a Àries.** Celebrem la nostra energia empenedora

• **17 de novembre: Lluna plena a Taure.** Ens connectem amb els plaers de la naturalesa

• **15 de desembre: Lluna plena a Bessons.** Comuniquem amb consciència

OBSERVACIONS:

Destinat a dones

FORMADORA:

Fanny Ulldemolins

PREU:

Gratuït. Cal inscripció prèvia

TAST DE LLETRES

Bufet lliure de paraules per 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

DATA:

Del 20 de setembre al 13 de desembre

OBSERVACIONS:

Per a persones majors de 15 anys

FORMADORA:

Ester Enrich

PREU:

Gratuït. Cal inscripció prèvia

ESPAI DE JOCS

Compartirem l'experiència de jugar amb els amics i amigues, la família, els companys/es de feina o de classe a través dels jocs de taula, d'estratègia i de cartes. Esteu a punt? Doncs que comenci el joc!

HORARI:

Divendres de 17.30 a 20 h

DATA:

Del 24 de setembre a l'10 de desembre

OBSERVACIONS:

A partir de 16 anys

FORMADORS:

David Heras, Associació As en la Manga

PREU:

Gratuït. Cal inscripció prèvia

DONA FIL

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

HORARI:

Dijous de 9.30 a 12 h

DATA:

Del 7 d'octubre al 9 de desembre

FORMADORA:

Candela Amill

PREU:

De 16 a 25 anys: 35 €

Més de 25 anys: 50 €

APRÈN A COSIR A MÀQUINA

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

HORARI:

Dijous de 17.30 a 19.30 h

DATES:

7, 14, 21 i 28 d'octubre

OBSERVACIONS:

Pots portar la teva màquina de cosir

FORMADORA:

Candela Amill

PREU:

De 16 a 25 anys: 24 €

Més de 25 anys: 28 €

ARTESANS ALIMENTARIS

Per 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 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 petits obradors de l'Alt Camp i podrem veure on s'elabora oli, mel, vi, cafè i altres productes locals, ecològics i de qualitat. I també coneixerem les persones que hi ha al darrere, petits grans herois i heroïnes 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 9 d'octubre de 9.30 a 12.30 h (aprox.). Visita i tast de vins al Celler Tanca els Ulls (Nulles).** El Celler del Cesc neix el 2014 on s'elaboren els vins "Tanca els Ulls". La seva filosofia és fer un cultiu respectuós, ecològic i sostenible que faci dels vins un reflex de les terres. Busquen elaborar vins que parlin de la proximitat del mar, de les arglles, dels llims, del terra calcarí i de les essències d'herbes aromàtiques del bosc mediterrani. En resum, busquen vins que siguin l'expressió del paisatge del nostre poble.

Punt de trobada: aparcament de l'Hort del Carme per sortir amb cotxe particular cap a Nulles. Cal portar calçat còmode i aigua

• **Dimarts 26 d'octubre de 10.30 a 13.30 h (aprox.). Visita al Restaurant QuintaForca (Nulles).** El Restaurant QuintaForca treballa amb aliments de màxima qualitat, bons, nets i justos. Ens dirigim a les persones del Camp de Tarragona, i altres llocs pròxims, que treballen amb criteris ecològics, eviten l'ús de transgènics i incorporen la sostenibilitat íntegra a les seves produccions. Slow Food és una mirada al món que neix per posar en valor l'alimentació com a punt de partida per reflexionar sobre la qualitat de vida que volem. Per això defensa la necessitat de mantenir l'equilibri i respecte pel medi ambient i les persones.

Punt de trobada: aparcament de l'Hort del Carme per sortir amb cotxe particular cap a Nulles

• **Dissabte 27 de novembre de 10.45 a 12 h (aprox.). Visita i tast de Cafès Lider (Valls).** "Cafès Lider" són torraders artesans de cafès d'arreu del món des de 1950. Torren els seus cafès biològics artesanalment sota comanda i després, amb molta cura, els molen i els envasen al buit perquè arribin a les mans del consumidor/a amb tota la seva frescor.

Punt de trobada: Centre Cívic

• **Dissabte 11 de desembre de 10 a 12 h (aprox.). Visita a l'obrador, botiga i tast dels productes de Cultius Gaia - El Rebost de la Garrofina (Valls).** Cultius Gaia - El Rebost de la Garrofina és un projecte de pagesia familiar que va començar amb la idea de cultivar les terres familiars i elaborar aliments agroecològics sans i de qualitat, fugint de les grans masses i fent venda de proximitat. Elaboren la marca Garrofina que són cremes, tauletes, torrons i altres, a partir de la garrofa i la fruita seca. Agroecològic significa per nosaltres ecològic i de comerç just. Fan cultius, elaboració i venda de productes amb ànima!

Punt de trobada: Centre Cívic

ORGANITZADORS:

Valls en transició, Increïble comestible-Valls, AdELA

PREU:

Gratuït. Cal inscripció prèvia

LETTERING

El *lettering* és l'art de dibuixar lletres a mà, és una eina visual i expressiva, és la suma d'il·lustració i missatge escrit. El curs començarà des de 0, no es necessita nivell previ. T'ensenyarem a incentivar la teva creativitat a través de dibuixar paraules i a trobar el teu propi estil. Treballarem la composició de frases, la coherència i l'equilibri de les formes. Utilitzarem diferents materials, tècniques i suports, a més de recursos decoratius. I el més important és que tothom en pot aprendre.

HORARI:

Dimarts de 17.30 a 19 h

DATA:

Del 21 de setembre al 14 de desembre

OBSERVACIONS:

A partir de 15 anys

FORMADORA:

Marta Palau (CanHippieHome)

PREU:

De 15 a 25 anys: 30 €

Més de 25 anys: 45 €

INICIACIÓ A L'SKATE

Vols aprendre a fer anar l'skate? Vols començar a fer trucs bàsics i de més complexos? No t'ho pensis més i prepara't per aprendre i divertir-te sobre quatre rodes!

HORARI (a escollir):

• **Grup 1:** Dimarts de 17.15 a 18.45 h

• **Grup 2:** Dijous de 17.15 a 18.45 h

DATA:

Del 21 de setembre al 16 de desembre

OBSERVACIONS:

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

FORMADORS:

Cristian Mesa i Santino Rial

PREU:

Gratuït. Cal inscripció prèvia

fem salut!

(Activitats físiques i esportives)

INICIACIÓ AL BMX

Vols aprendre a fer trucs amb la teva bici? Vols millorar la teva tècnica? No t'ho pensis més, vine a la pista de bmx i converteix-te en un/a autèntic/a *biker*!

HORARI (a escollir):

• **Grup 1:** Dissabte de 9.30 a 11 h

• **Grup 2:** Dissabte d'11 a 12.30 h

DATA:

Del 25 de setembre al 18 de desembre

OBSERVACIONS:

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

FORMADOR:

Ferran Pallàs

PREU:

Gratuït. Cal inscripció prèvia

INICIACIÓ A LA CAL-LISTÈNIA

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

HORARI (a escollir):

• **Grup 1:** Dimarts de 17.30 a 19 h

• **Grup 2:** Dissabte de 17.30 a 19 h

DATA:

Del 21 de setembre al 18 de
desembre

OBSERVACIONS:

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

FORMADORS:

Simo El Yaakoubi i Kamal El Jaghdal

PREU:

Gratuït. Cal inscripció prèvia

ZUMBA

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

HORARI:

Dilluns i dimecres de 15.30 a 16.30 h

DATA:

Del 20 de setembre al 15 de
desembre

OBSERVACIONS:

Cal portar estoreta i tovallola

FORMADORS:

Personal tècnic del Patronat

Municipal d'Esports

PREU:

De 14 a 25 anys: 35 €

Més de 25 anys: 50 €

TXI-KUNG

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

HORARI:

Dimarts de 19 a 20 h

DATA:

Del 21 de setembre al 14 de
desembre

OBSERVACIONS:

Cal portar roba còmoda i estoreta

FORMADOR:

Fausto Cepas

PREU:

De 16 a 25 anys: 30 €

Més de 25 anys: 45 €

HATHA VINYASA IOGA (IOGA DINÀMIC)

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

HORARI (a escollir):

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

• **Grup 2:** dijous de 15.15 a 16.15 h (2n
nivell) Online

DATA:

Del 21 de setembre al 16 de
desembre

OBSERVACIONS:

Cal portar estoreta i tovallola

FORMADORA:

Elisenda Nadal

PREU:

De 16 a 25 anys: 30 €

Més de 25 anys: 45 €

PILATES

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

HORARI:

Dilluns de 19.15 a 20.15 h

DATA:

Del 20 de setembre al 13 de
desembre

OBSERVACIONS:

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

HORARI:

Dijous de 12.30 h a 13.30 h

DATA:

Del 23 de setembre al 16 de desembre

OBSERVACIONS:

Cal portar estoreta i roba còmode,
Activitat contraindicada per a
hipertensos/es, embarassades, i
postpart inferior a 2 mesos. Cal portar
estoreta

FORMADORA:

Ester Pérez

PREU:

De 16 a 25 anys: 30 €

Més de 25 anys: 45 €

CAMINEM

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

HORARI:

Dimarts i dijous de 8.30 a 10 h

DATA:

Del 21 de setembre al 16 de desembre

PREU:

Gratuit. Cal inscripció prèvia

gent gran activa!

*Tallers recomanats per a majors de 64 anys

BENESTAR EMOCIONAL

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

HORARI:

Dimarts de 17.45 a 18.45 h

DATA:

Del 21 de setembre al 14 de desembre

FORMADORA:

Fanny Ulldemolins

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 exercitar la memòria en la vida quotidiana i a reduir l'ansietat que provoquen les pèrdues de memòria.

HORARI (a escollir):

- Dilluns d'11 a 12 h
- Dimecres d'11.45 a 12.45 h
- Divendres de 9 a 10 h

DATA:

Del 20 de setembre a l'15 de desembre

OBSERVACIONS:

Cal escollir un grup

FORMADORA:

Susanna Dasca

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 (a escollir):

- Dilluns de 9 a 9.50 h
- Dilluns de 10 a 10.50 h

DATA:

Del 20 de setembre al 13 de desembre

OBSERVACIONS:

Cal escollir un grup.

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

FORMADORA:

Susanna Dasca

PREU:

10 €

ANGLÈS

Mai és tard per aprendre la llengua internacional per excel·lència. L'anglès és molt útil per viatjar, llegir o veure pel·lícules en versió original. Es treballa vocabulari pràctic, gramàtica i conversa bàsica.

HORARI (a escollir):

- Dijous de 9 a 10.20 h (Nivell 1)
- Dijous de 10.30 a 11.50 h (Nivell 2)

DATA:

Del 23 de setembre al 16 de desembre

OBSERVACIONS:

Cal escollir un grup

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 (a escollir):

- Dimecres de 9 a 10 h
- Dimecres de 10.15 a 11.15 h

DATA:

Del 22 de setembre al 15 de desembre

OBSERVACIONS:

Cal escollir grup

FORMADOR:

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 moure's.

HORARI (a escollir):

Dimarts de 16.30 a 17.30 h

DATA:

Del 21 de setembre al 14 de desembre

FORMADOR:

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 (a escollir):

• Divendres de 10.15 a 11.15 h

• Divendres de 11.30 a 12.30 h

DATA:

Del 24 de setembre al 10 de desembre

FORMADORA:

Susanna Dasca

PREU:

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

TALLER DE JOCS

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

HORARI:

Divendres de 16.15 a 17.15 h

DATA:

Del 24 de setembre al 17 de desembre

FORMADORA:

Ester Enrich

PREU:

10 €

informació d'interès

INSCRIPCIONS

Us podeu inscriure als tallers de "Gent gran activa" a partir del **dilluns 6 de setembre a les 10 h**. La resta d'activitats, a partir del **dimecres 8 de setembre**, al Centre Cívic de Valls **de dilluns a divendres de 10 h a 14 h i dimarts i dimecres de 17 h a 19 h**.

Totes les persones inscrites hauran d'entregar una declaració responsable degudament signada i s'hauran d'adoptar les mesures higièniques i de protecció que es determinin en cada moment. 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.

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.

CONSULTA, PARTICIPA I PROPOSA...

Si ens vols proposar alguna activitat o realitzar una consulta, pots fer-ho personalment mitjançant la nostra adreça de correu electrònic, per telèfon, o al nostre despatx (en horari d'inscripcions).

ESTIGUES INFORMAT

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!

ON ENS TROBARÀS?

CENTRE CÍVIC DE VALLS

C/ Sant Pere, 2

Tel. 977 60 98 49 / 630475980

A/e: centrecivic@valls.cat

Web: valls.cat/serveis/centre-civic

 [centrecivicvalls](https://www.facebook.com/centrecivicvalls)

 [centrecivicvalls](https://www.instagram.com/centrecivicvalls)





Ajuntament de Valls



Centre Cívic
de VALLS



VALLS**GENERA**

Amb la col·laboració de

