



SALOU ACTIU

**PROGRAMACIÓ DE
TALLERS I ACTIVITATS
PRIMAVERA 2010
IAS-CENTRE CÍVIC**



Pere Granados Carrillo, **Alcalde de Salou**
Isabel Aguilera García, **Regidora de Cultura i Festes**
Júlia Gómez Mesonero, **Regidora de Joventut i Infància**

SALOU ACTIU

**PROGRAMACIÓ DE
TALLERS I ACTIVITATS
PRIMAVERA 2010
IAS-CENTRE CÍVIC**

Us presentem la tercera agenda “Salou Actiu” fruit de la iniciativa de tots i totes vosaltres. Gràcies a l’acollida que ha tingut aquesta experiència, l’agenda de la primavera ve plena d’activitats que hem preparat amb molta il·lusió i dedicació.

Salou és un municipi amb inquietuds, amb ganes d’aprendre i d’enfortir les nostres xarxes socio-culturals, i aquest espai esdevé idoni per canalitzar-les i fer-les realitat. L’oferta lúdica i cultural que us proposem en aquesta agenda no és només això, sinó que implica la cerca d’un espai comú on compartir i intercanviar experiències, idees i coneixements.

Hem aconseguit dotar de vida el Centre Cívic, i tots els salouencs i salouenques ens en podem sentir orgullosos. Des de l’Alcaldia, i des de les regidories de Cultura i Festes, i de Joventut i Infància, continuarem treballant per donar compliment a les vostres iniciatives, tot escoltant-vos per oferir-vos allò que necessiteu per enfortir els vincles que ens uneixen com a ciutadans i com a comunitat.

Per tant, us donem les gràcies per la vostra imprescindible col·laboració, i us animem a continuar aportant suggeriments i a participar en totes les activitats i tallers. Ens complau dir i constatar que “Salou Actiu” és un projecte per a la ciutadania, impulsat des de la ciutadania.

Os presentamos la tercera agenda “Salou Actiu” fruto de la iniciativa de todos y todas vosotras. Gracias a la acogida que ha tenido esta experiencia, la agenda de la primavera llega llena de actividades que hemos preparado con mucha ilusión y dedicación.

Salou es un municipio con inquietudes, con ganas de aprender y fortalecer nuestros vínculos socioculturales, y este espacio es idóneo para canalizarlas y hacerlas realidad. La oferta lúdica y cultural que os proponemos en esta agenda no es sólo eso, sino que implica la búsqueda de un espacio común donde compartir e intercambiar experiencias, ideas y conocimientos.

Hemos conseguido darle vida al Centro Cívico, y todos los salouenses y solouensas nos podemos sentir orgullosos. Desde la Alcaldía, y desde las Concejalías de Cultura y Fiestas, y de Juventud e Infancia, seguiremos trabajando para cumplir vuestras expectativas, escuchándoos y ofreciándoos lo que necesitáis para fortalecer los vínculos que nos unen como ciudadanos y como comunidad.

Por lo tanto, os damos las gracias por vuestra imprescindible colaboración, y os animamos a seguir aportando sugerencias y a participar en todas las actividades y talleres. Nos complace decir y constatar que “Salou Actiu” es un proyecto para la ciudadanía, impulsado desde la ciudadanía.

INSCRIPCIONS

Inscripcions a tots els tallers/activitats

Del dimarts 6 al divendres 9 d'abril, ambdós inclosos.

Horari d'inscripcions

De dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 17 a 20h.

Lloc: departament de Cultura i Festes de l'Ajuntament de Salou.

Més informació

Per rebre més informació us heu de dirigir a les oficines del departament de Cultura i Festes, c. Advocat Gallego, 2. De dilluns a divendres de 10 h a 14h, i dimarts i dijous de 17 h a 20h, excepte festius.

Tel. 977 309 217

mlozano@salou.org // www.salou.org

CONDICIONS

- Cada activitat té un nombre limitat de places a cobrir per ordre rigorós d'inscripció.
- Les persones empadronades al municipi de Salou gaudeixen de preferència per ocupar les places als tallers/activitats.
- L'Ajuntament de Salou es reserva el dret de modificar o anul·lar una activitat si no hi ha un nombre mínim d'inscrits o per problemes aliens a la seva voluntat.
- Per poder formalitzar la inscripció cal que el/la ciutadà/ana porti la fotocòpia del DNI, en el cas que la persona inscrita sigui **menor d'edat**, el del pare/mare o tutor/a. Cal una fotocòpia per a cada activitat.
- L'import de la matrícula s'efectuarà, en efectiu, en el moment de formalitzar la matrícula, de no ser així no es reservarà la plaça per a l'activitat.
- L'import de la inscripció no serà retornat encara que l'interessat causi baixa per qualsevol concepte.
- Els menors d'edat caldrà que aportin autorització del pare/mare o tutor/a per inscriure-s'hi.
- En cas de ser acceptat/ada a un curs es facilitaran les dades pertinents al professor/a del taller.
- Només es podrà participar en un dels tres tallers d'informàtica (iniciació a Windows, iniciació als programes d'Office i iniciació a Internet).

ÍNDEX

	Tallers	8
	Monogràfics	28
	Activitat infantil	30
	Sortida	32

TALLERS

Iniciació al teatre / arts escèniques

Apunta't a teatre i deixa volar la imaginació. Posat a la pell d'un príncep, una heroïna o un drac. Coneixerem el que és la interpretació teatral tot jugant i divertint-nos. Al mateix temps aprendrem a perdre la por a parlar davant els altres.

GRUP A (4-5 anys) Horari: Dilluns 17.30h a 18.45h (del 12 d'abril al 14 de juny)

GRUP B (6-7 anys) Horari: Dilluns 17.30h a 18.45h (del 12 d'abril al 14 de juny)

Lloc: Sala Europa del TAS

GRUP C (8-11 anys) Horari: Dimarts 17.30h a 18.45h (del 13 d'abril al 15 de juny)

Lloc: Sala Europa del TAS

Preu: 35 €

Sessions d'una hora i quart setmanal: 10 setmanes (12,5h/trimestre)



JOVES
(a partir de
12 anys) i
ADULTS

Llums i acció, a l'escenari! / arts escèniques

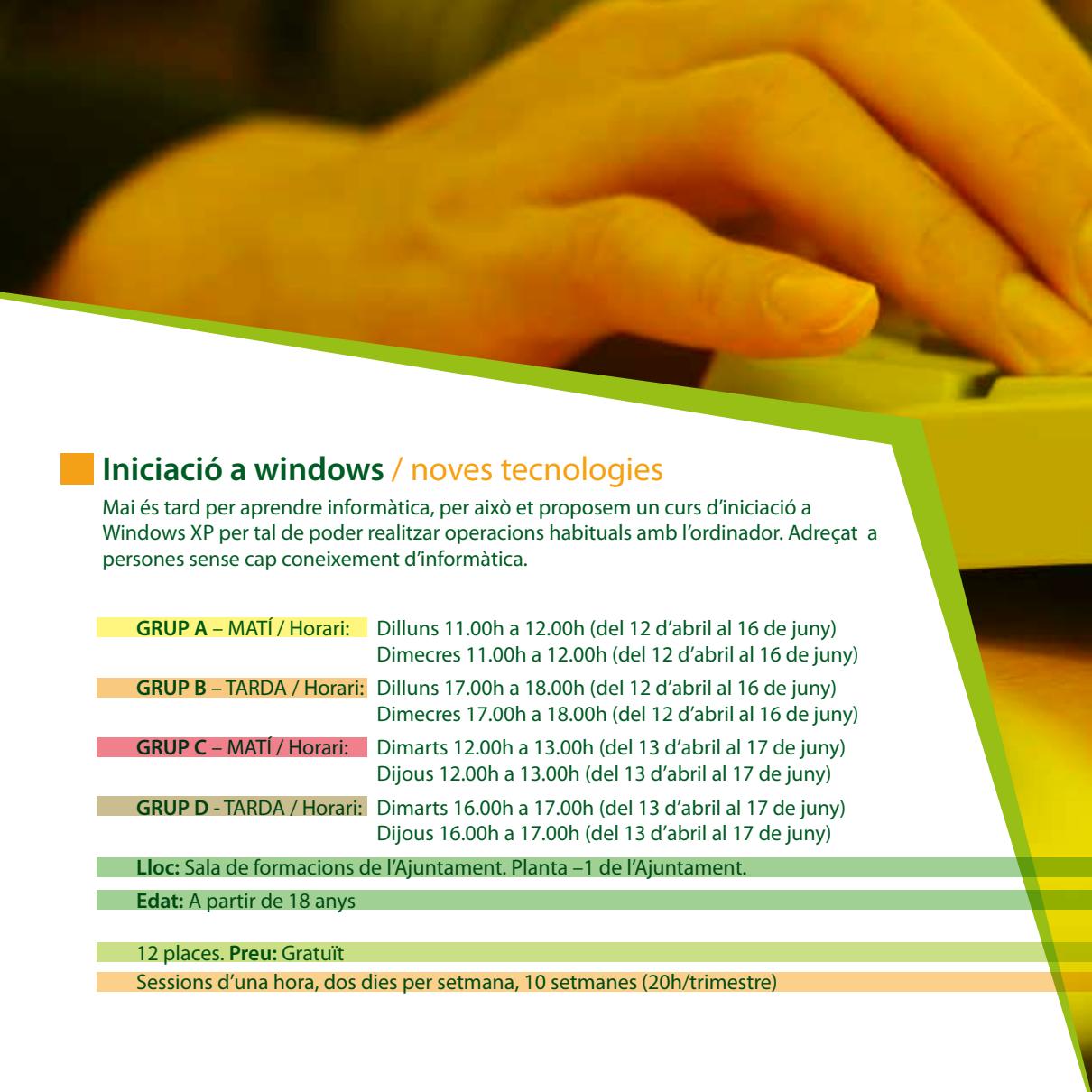
Mai és tard per formar part d'un grup de teatre i pujar dalt d'un escenari. Perd la por a parlar en públic i desenvolupa la teva imaginació a través de la interpretació.

Horari: Dilluns 20.00h a 21.15h (del 12 d'abril al 14 de juny)

Lloc: Sala Europa del TAS

Preu: 35 €

Sessions d'una hora i quart setmanal: 10 setmanes (12,5h/trimestre)



Iniciació a windows / noves tecnologies

Mai és tard per aprendre informàtica, per això et proposem un curs d'iniciació a Windows XP per tal de poder realitzar operacions habituals amb l'ordinador. Adreçat a persones sense cap coneixement d'informàtica.

GRUP A – MATÍ / Horari: Dilluns 11.00h a 12.00h (del 12 d'abril al 16 de juny)
Dimecres 11.00h a 12.00h (del 12 d'abril al 16 de juny)

GRUP B – TARDA / Horari: Dilluns 17.00h a 18.00h (del 12 d'abril al 16 de juny)
Dimecres 17.00h a 18.00h (del 12 d'abril al 16 de juny)

GRUP C – MATÍ / Horari: Dimarts 12.00h a 13.00h (del 13 d'abril al 17 de juny)
Dijous 12.00h a 13.00h (del 13 d'abril al 17 de juny)

GRUP D – TARDA / Horari: Dimarts 16.00h a 17.00h (del 13 d'abril al 17 de juny)
Dijous 16.00h a 17.00h (del 13 d'abril al 17 de juny)

Lloc: Sala de formacions de l'Ajuntament. Planta –1 de l'Ajuntament.

Edat: A partir de 18 anys

12 places. **Preu:** Gratuït

Sessions d'una hora, dos dies per setmana, 10 setmanes (20h/trimestre)

Iniciació als programes d'office / noves tecnologies

Si vols conèixer els programes més coneguts d'ofimàtica, aquest és el teu curs. Aprenem les funcions bàsiques dels programes Word, Excel i PowerPoint. Amb aquests programes podrem fer escrits, fulls de càlcul i presentacions. Adreçat a persones sense cap coneixement en aquests tres programes.

GRUP A – MATÍ / Horari: Dilluns 10.00h a 11.00h (del 12 d'abril al 16 de juny)
Dimecres 10.00h a 11.00h (del 12 d'abril al 16 de juny)

GRUP B – MATÍ / Horari: Dimarts 10.00h a 11.00h (del 13 d'abril al 17 de juny)
Dijous 10.00h a 11.00h (del 13 d'abril al 17 de juny)

GRUP C – TARDA / Horari: Dimarts 17.00h a 18.00h (del 13 d'abril al 17 de juny)
Dijous 17.00h a 18.00h (del 13 d'abril al 17 de juny)

Lloc: Sala de formacions de l'Ajuntament. Planta –1 de l'Ajuntament.

Edat: A partir de 18 anys

12 places. **Preu:** Gratuït

Sessions d'una hora, dos dies per setmana: 10 setmanes (20h/trimestre)

Iniciació a internet / noves tecnologies

En aquest curs aprendrem a navegar per Internet, una eina que ens permetrà consultar informació, enviar i rebre correus electrònics, comunicar-nos per Internet, buscar i contractar viatges... Adreçat a persones que mai han accedit a Internet.

GRUP A – MATÍ / Horari: Dilluns 12.00h a 13.00h (del 12 d'abril al 16 de juny)
Dimecres 12.00h a 13.00h (del 12 d'abril al 16 de juny)

GRUP B – TARDA / Horari: Dilluns 16.00h a 17.00h (del 12 d'abril al 16 de juny)
Dimecres 16.00h a 17.00h (del 12 d'abril al 16 de juny)

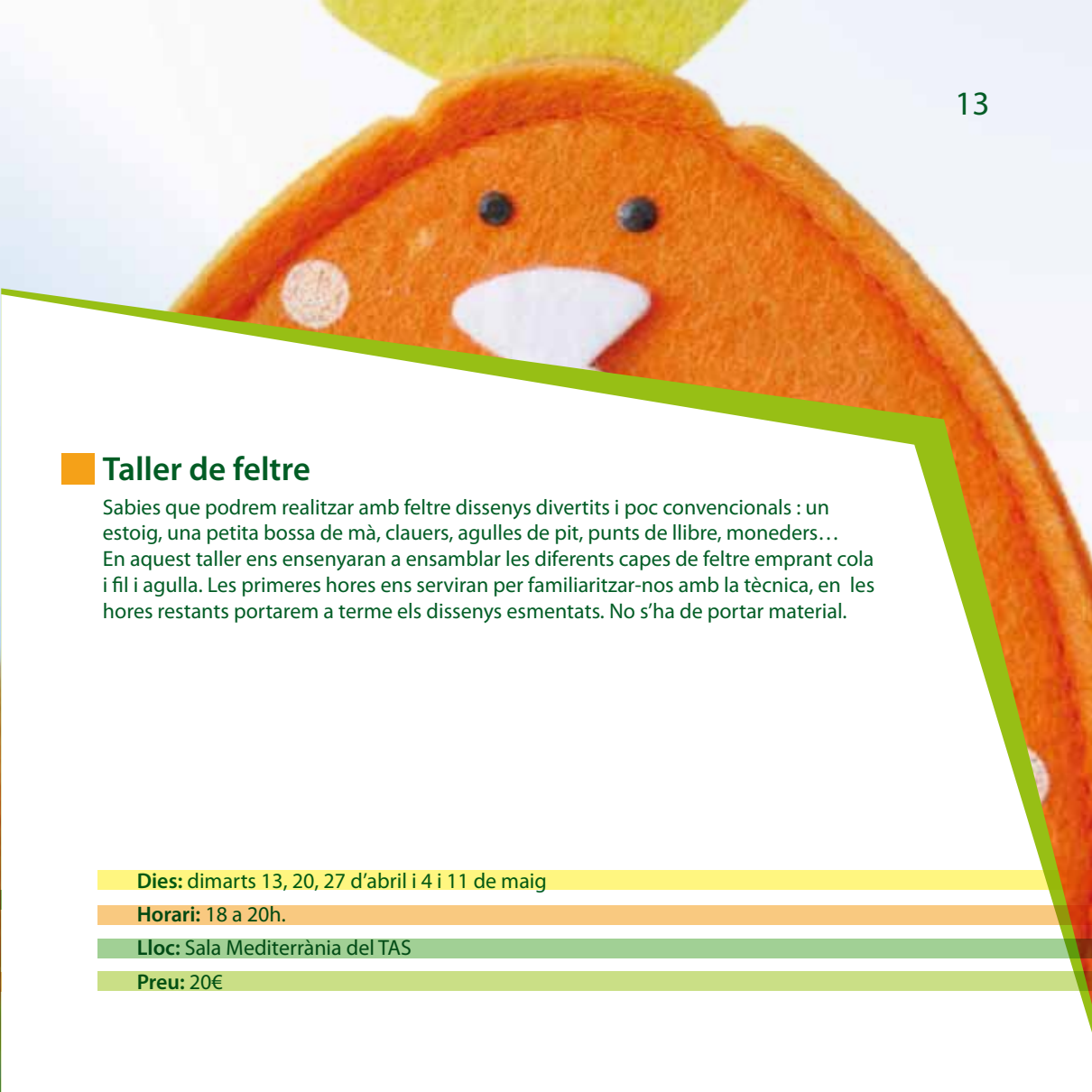
GRUP C – MATÍ / Horari: Dimarts 11.00h a 12.00h (del 13 d'abril al 17 de juny)
Dijous 11.00h a 12.00h (del 13 d'abril al 17 de juny)

Lloc: Sala de formacions de l'Ajuntament. Planta -1 de l'Ajuntament.

Edat: A partir de 18 anys

12 places. **Preu:** Gratuït

Sessions d'una hora, dos dies per setmana: 10 setmanes (20h/trimestre)



Taller de feltre

Sabíes que podrem realitzar amb feltre dissenys divertits i poc convencionals : un estoig, una petita bossa de mà, clauers, agulles de pit, punts de llibre, moneders... En aquest taller ens ensenyaran a ensamblar les diferents capes de feltre emprant cola i fil i agulla. Les primeres hores ens serviran per familiaritzar-nos amb la tècnica, en les hores restants portarem a terme els dissenys esmentats. No s'ha de portar material.

Dies: dimarts 13, 20, 27 d'abril i 4 i 11 de maig

Horari: 18 a 20h.

Lloc: Sala Mediterrània del TAS

Preu: 20€



Taller de maquillatge de festa

Posa't guapa! En aquest taller aprendrem com ens hem de maquillar per sortir a la nit, anar a un sopar, actes especials com bodes... Treu el màxim profit de la teva bellesa tot destacant els trets més bonics de la teva cara.

Dies: dimecres 14 i 21 d'abril

Horari: de 19 a 21h

Lloc: Sala Europa del TAS

Preu: 5€

Taller de reflexologia podal

L'objectiu bàsic del taller és que les persones es conscienciïn de la necessitat de tenir cura dels nostres peus com es mereixen. A diari, calcem sabates que ens fan mal, caminem damunt de superfícies sobre les quals els nostres peus pateixen.

La cura personal dels peus, ens repercuteix, no només per lluir-los bonics, sinó que també ens proporciona salut. La reflexologia ens condueix al coneixement dels nostres peus i de tots els seus punts reflexos, i a aconseguir l'equilibri de tots els nostres òrgans. Amb experiència podem localitzar punts de dolor i possibles efectes en els òrgans reflexos.

Bàsicament en aquest taller ensenyarem la forma més idònia de tenir cura dels nostres peus, la manera de relaxar-nos després d'un dia de treball i més endavant anirem aprofundint en el món de la reflexologia d'una manera més especialitzada. Als tallers hi haurà una part teòrica, en què s'estudia la morfologia, anatomia i fisiologia del peu. Així com una part pràctica on s'ensenyarà com portar a terme tot el que s'ha après.

Dies: dimecres 14 i 21, 28 d'abril i dimecres 5 de maig

Horari: 10 a 12h (2 hores/4 dies. La durada total és de 8 hores).

Lloc: Sala Mediterrània del TAS

Preu: 20€



Iniciació a la fotografia digital II

L'objectiu d'aquest taller és conèixer les característiques de la teva càmera digital per saber utilitzar-la correctament en les diferents situacions que ens podem trobar a l'hora de realitzar fotografies.

Explicarem els conceptes de diafragma, ISO, balanç de blancs etc. Es descriuran els diferents tipus d'objectius i per a quina situació es fan servir de manera més idònia. Procurarem solucionar els problemes resolent-los de manera personalitzada.

Dies: dimecres 14, 21, 28 d'abril i 5 i 12 de maig

Horari: de 18 a 20h

Lloc: Sala Gaudí del Centre Cívic

12 persones

Preu: 20€

Ball d'envelat / arts escèniques

Començarem explicant els passos bàsics de l'ABC del ball. Primer practicarem el ball individual amb la finalitat d'anar agafant el ritme. Es farà una introducció de l'ordre dels temps de ball per explicar quan s'ha de començar a fer el primer pas. S'ampliaran els coneixements amb les coreografies bàsiques de txa-txa-txa, pas doble i salsa. Ballarem rumbes, boleros i fox-trot a més de les coreografies proposades pels alumnes.

Dates: dijous 15, 22, 29 d'abril i 6, 13, 20 i 27 de maig.

Horari: de 19 a 21 h.

Lloc: Sala Europa del TAS

Grup mínim de 10 persones, màxim 20.

Preu: 25€



Taller de restauració de mobles II

Tens algun moble vell que vulguis restaurar i que quedi com nou però amb encant?

Les primeres dues hores del curs es dedicaran a l'anàlisi dels mobles de cada participant i es donarà una fitxa a cada alumne amb el material necessari que ha de comprar. La resta d'hores es dedicaran a l'explicació, supervisió i aprenentatge del procés de restauració.

Els alumnes hauran de portar dues peces per restaurar (miralls, mobles, objectes metàl·lics) ja que en el procés de restauració s'ha d'esperar un temps entre els diferents passos.

Cada alumne haurà de comprar el material necessari per a la restauració de la seva peça i tindrà la possibilitat de seguir el procés a casa. Cal que la peça no sigui de grans dimensions.

Dates: dimarts 13, 20 i 27 d'abril i 4 i 11 de maig

Horari: de 19 a 21 h. Curs de 10 hores.

Lloc: Planta baixa del TAS

Grup màxim de 10 persones.

Preu: 25 €

Taller d'herbes remeieres 2

A causa de l'èxit de la primera edició del taller d'herbes remeieres del trimestre passat, us proposem un nou taller en què es tractaran aquests tres temes:

Respirar és viure: Per tal de millorar els símptomes del refredat, la grip, laringitis, faringitis, angines, bronquitis, asma. I per enfortir el sistema immunitari.

Som el que mengem: Dins d'aquest tema parlarem d'hipoglucèmia, diabetes, colesterol, obesitat, celulitis, tiroides, anèmia ferropènica.

Viure sense estrès: Per tal d'aprendre a viure sense estrès es podran tractar temes de cervell, malalties psicossomàtiques, dieta i harmonia mental, trastorns psíquics, insomni, depressió, ansietat, migranyes, estrès i hiperactivitat infantil.

Professora: Pilar Lafuente, fitoterapeuta.

Dies: dimarts 20, dijous 22 i dimarts 27 abril

Horari: 17.30 a 19h

Lloc: Sala Costa Daurada

Taller gratuït.

Cal inscriure-s'hi. **Organitza:** l'Antena del Coneixement de la URV a Salou



Curs d'accés a l'art

Es tracta d'un curs teòric en què veurem una petita evolució de l'art. Què hem d'apreciar d'un quadre? Com el valorem quan ens hi posem al davant? Ens oferiran unes breus pinzellades sobre com fer una mirada a les principals pintures de cada època i coneixerem les claus per a llegir les obres.

Impartit per Anna Isabel Serra, professora de la Universitat Rovira i Virgili.

Dies: 5, 12, 19 i 26 de maig

Horari: de 18h a 20h

Lloc: Sala Costa Daurada del TAS

Taller gratuït.

Cal inscriure-s'hi. **Organitza:** l'Antena del Coneixement de la URV a Salou.

Cuinar en fred

Farem 4 elaboracions diàries, amb la possibilitat de degustar-les al final de cada sessió. Cada dia farem una amanida amb una salsa vinagreta, un entrant i aperitiu. Les classes seran pràctiques, tot i que els alumnes poden participar-hi puntualment en algunes fases de l'elaboració de cada plat. El cuiner portarà tots els elements necessaris per a l'elaboració dels plats. Exemples del que cuinarem són: amanida de formatge de cabra caramel·litzat, amb maduixes, nous i vinagreta de fruits vermells; remenat de bacallà confitat i alls tendres; xips de verdures; aperitiu d'escalivada, espinacs i carabassó. Els alumnes no cal que portin material.

Dies: dimecres 5, 12 i 19 de maig

Horari: de 19 a 21h (2 hores/3 dies)

Lloc: Sala Europa del TAS

Preu: 10€



La risoteràpia com a eina per gestionar l'estrès

En aquest curs farem una introducció a la risoteràpia (eina que ens ajuda a eliminar tensions, bloquejos, depressions...). Exercicis grupals preparatoris, aprenentatge i estratègies i habilitats per viure més saludablement, fent servir la rialla com a medicament.

La risoteràpia és una disciplina grupal que mitjançant diferents tècniques ens disposa físicament i emocionalment per a la rialla, pot ajudar les persones a saber afrontar millor la vida canviant la forma de pensar, de negativa a més positiva.

Objectius: Comprovar que la rialla és molt més important del que s'ha dit tradicionalment, ens ajuda a millorar el nostre sistema immune i a prevenir malalties, millorar la nostra salut i també aporta una altra visió del món, més oberta, positiva i creativa. Alliberar tensions i relaxar-nos. Desenvolupar el creixement personal. Satisfacció i benestar personal. Gaudir de la pròpia experiència del joc. Descobrir el domini corporal amb les seves possibilitats d'expressió, imaginació, espontaneïtat i joc. Respecte al treball lliure i espontani. Descobrir moltes coses de vosaltres mateixos.

Dies: divendres 6 i 13 de maig

Horari: 19 a 21h

Lloc: Sala Mediterrània del TAS

Preu: 10€

Exposició de pintores amateurs de salou

Taller de ventalls

El taller de ventalls consistirà a deixar volar la imaginació i pintar un ventall amb estil propi. Desenvolupem la nostra creativitat!

Dia de la inauguració i del taller de ventalls: 27 de maig a les 17h.

Dies de l'exposició: del 27 de maig al 8 d'abril al passadís del TAS.

El taller de ventalls és gratuït.

Cal inscriure-s'hi **Organitza:** l'Antena del Coneixement de la URV a Salou



CreaART / taller d'arts plàstiques

CreaArt. Aplica diferents tècniques del món de les arts plàstiques en l'elaboració d'un quadre en caixó imitació entel-lat. Vine a descobrir-lo!

Dies: 10, 17, 24 i 31 de maig

Horari: de 16 a 18h

Lloc: Planta Baixa del TAS

Taller gratuït.

Cal inscriure-s'hi. **Organitza:** l'Antena del Coneixement de la URV a Salou

CreaART / taller de bijuteria

Desenvolupa la teva creativitat amb l'elaboració de complements utilitzant diferents materials i tècniques.

Dia: 21 de maig

Horari: de 17h a 19h

Lloc: Planta baixa del TAS

Taller gratuït.

Cal inscriure-s'hi. **Organitza:** l'Antena del Coneixement de la URV a Salou

Aules d'extensió universitària

Per a la gent gran a salou

És una iniciativa que busca donar una sortida a les inquietuds culturals de la tercera edat. Vol ajudar a donar una alternativa al temps de lleure dels principals implicats i protagonistes: la gent gran i propiciar que estiguin al dia de nous coneixements en àmbits molt diversos i sobre els quals manifesten interès. Un cop al mes un/a professor/a de la universitat impartirà una conferència dedicada a la Gent Gran de Salou a les 17h a la Sala Costa Daurada del Centre Cívic, la programació per a aquest trimestre és la següent:

Abril - Divendres 16. Jordi Rius: "Mags, dimonis i inquisidors"

Maig - Divendres 21. Josep M. Sabaté: Visita cultural a Tarragona (Catedral, Casa – Museu Castellarnau, Muralles, etc.)

Juny - Divendres 18. Cloenda. Josep M. Sabaté: "L'Imperi de Carles V"

Per a més informació i inscripcions al Centre Cívic de Salou, de dilluns a divendres de 10 a 14h i dilluns i dimarts de 17 a 20h. 30 €/ tot el curs (octubre-juny). Pensionistes consultar sobre gratuïtat.





MONOGRÀFICS

Gestió de conflictes i intervenció amb adolescents. Monogràfic de 30h.

Gestió de conflictes:

En aquest monogràfic adquirirem els coneixements i tècniques necessàries per tal d'afrontar diferents conflictes en l'àmbit laboral. Així com també adquirirem coneixements i tècniques necessaris per a la intervenció amb adolescents. Els objectius específics són: Plantejar diferents maneres d'enfrontar-se al conflicte Millorar la capacitat d'intervenció davant els infants. Adquirir recursos i tècniques per millorar la intervenció educativa en el menjador escolar. Conèixer les característiques dels adolescents i joves. Conèixer les característiques d'adolescents i joves en risc. Conèixer tècniques d'observació i d'intervenció. Saber quins són els canals i/o protocols per derivar alumnes en situació de risc.

Aquest curs és vàlid per a la formació complementària en forma de monogràfics específica del curs de directors/es de lleure

Dies: 19, 20, 21, 22, 23 i 24 d'abril

Horari: de dilluns a divendres de 15 a 20h i el dissabte de 9 a 14h.

Preu: 40€

Gestió de les emocions. **Monogràfic de 20h.**

Els objectius d'aquest curs són adquirir coneixements del que són les emocions bàsiques, comprendre la importància de les emocions en la interrelació de les persones. Al curs s'impartiran continguts teòrics que ens permetran aprendre a transitar les emocions bàsiques i comprendre la importància de la comunicació no verbal. Treballarem tècniques de relaxació, adquirirem tècniques de treball per a impulsar la gestió emocional en infants i per optimitzar el treball en equip i la cohesió grupal.

Aquest curs és vàlid per a la formació complementària en forma de monogràfics específica del curs de directors/es de lleure

Dies: 26, 27, 28, 29 i 30 d'abril

Horari: de dilluns a divendres de 16 a 20h.

Preu: 35€

ACTIVITAT INFANTIL

■ Representació de la llegenda de Sant Jordi per part del Grup Salou Teatre.

Dia: 23 d'abril

Lloc: Plaça Sant Jordi

Hora: 17.30 h.

Organitza: l'Antena del Coneixement de la URV a Salou



SORTIDA

Sortida en grup a l'exposició: el camp de concentració de Bram, 1939 d'Agustí Centelles.

Farem una visita guiada en què podrem admirar una selecció de les prop de 600 imatges que va realitzar Agustí Centelles durant la seva estada al camp de concentració de Bram, juntament amb fragments dels seu diari personal. Són un testimoni històric excepcional de la vida quotidiana dins d'un camp de concentració a la França de 1939.

Anirem amb autobús públic i cada persona inscrita s'haurà de pagar el bitllet.
Lloc de l'exposició: Sala d'Exposicions Caixa Tarragona. Higini Anglés, 5. Tarragona.
Cal inscriure-s'hi. Visita gratuïta. Organitza: l'Antena del Coneixement de la URV a Salou.

Dia: 5 de maig a les 10.30h









organitza:



AJUNTAMENT DE SALOU

col·labora:



UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI
CAMPUS EXTENS
ANTENA DEL CONEIXEMENT DE SALOU



Diputació Tarragona