

TARRAGONA
JOVE

DE 12 A
35 ANYS

tgn

HIVERN
JOVE
2024·2024

Més informació i inscripcions a
www.tarragonajove.org

— GENER·FEBRER·MARÇ



AJUNTAMENT DE
TARRAGONA



www.tarragona.cat

APP
TGN
AGENDA

ÍNDEX

ACTIVITATS EDUCATIVES

. AULES TEMÀTIQUES.....	4
. ESPORTS I AVENTURA	11
. TEATRE I DANSA	13
. MÚSICA.....	15
. IDIOMES, COMUNICACIÓ I CREACIÓ LITERÀRIA.....	16
. CINEMA, ARTS PLÀSTIQUES I VISUALS	17
. INFORMÀTICA I XARXES SOCIALS.....	19
. CUINA	20
. TREBALL I EDUCACIÓ	22
. SALUT	24
. CAIXA D'EINES	32

ACTIVITATS CULTURALS

ZONA CULTURA KESSE	34
EXPOSICIONS	36
INFORMACIÓ D'INTERÈS	43



AULES TEMATIQVES

AULA DE JOCS I LLEURE

De dimarts a dissabte | de 16.30 a 20.30 h | Espai Jove Kesse
Gratuït sense inscripció | 12 a 20 anys
Activitat dirigida de 18 a 20 h | Programació
setmanal a l'aplicació HubJove

Vine a la primera planta de l'Espai Jove Kesse! Un espai carregat de dinàmiques creatives, ideades i compartides entre un grup de joves que, dia a dia, fan equip. Pots venir a fer deures, fer ús dels ordinadors d'autoconsulta, jugar al futbolí o a jocs de taula, passar l'estona o fer un petit descans.. tu decideixes! I si vols, a les 18h, el personal de dinamització del Kesse realitza una activitat dirigida que no cal fer inscripció prèvia. T'esperem!

Activitat emmarcada en el programa "Temps per Cures"



AULA DE RECERCA DE FEINA

Dimarts del 6 de febrer al 19 de març | de 17 a 18.30 h | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia | 16 a 35 anys

A càrrec del servei de Treball i Educació de l'Oficina Jove del Tarragonès.

Els canals de recerca de feina són aquelles vies que emprem per trobar oportunitats laborals. Saps per on circulen les ofertes de feina? I on has d'anar a buscar feina? Amb aquest taller et volem oferir l'espai, les eines, els mitjans i el suport tècnic, imprescindible en el temps de recerca de feina.

AULES TEMÀTIQUES

AULA DE BENESTAR EMOCIONAL AUTOCURES

Dimarts del 6 de febrer
al 19 de març | 17.30 a 19 h
Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
+18 anys

A càrrec de Tina Riba i Juan
Manuel Rodríguez

Des del Servei de Salut de l'Oficina Jove del Tarragonès, et facilitem un espai per a tu, per a cuidar-te i on et pots permetre parar i ser tu mateix. Un espai de seguretat i d'autocures, on poder gaudir d'un temps per a tu. Quant fa que no et dediques una estona només per a tu? T'escoltes? Saps identificar les teves emocions, sentiments? Coneixes el teu cos?

Busques relacions autèntiques? Eines per viure millor el present i construir un bon futur?

Et volem convidar a un espai grupal, confidencial i inclusiu on trobar-te

amb tu i amb altres persones des d'un nou lloc, desfer nusos, abocar angoixes i sortir-ne amb noves forces i renovada, amb recursos i eines per mirar endavant amb il·lusió. *Es recomana portar roba i calçat còmodes.*

AULA DE DANSES URBANES

Dimarts del 6 de febrer
al 19 de març
de 19.30 a 21 h | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
12 a 20 anys

A càrrec de Second Home Studio

Les danses urbanes són danses socials, sorgeixen de la comunitat i de joves com tu! Són un fenomen de llarg recorregut, però últimament estan molt a l'alça! Tot i que la majoria van néixer en espais urbans i clandestins, a dia d'avui molts d'aquests estils es poden aprendre en tallers com aquest.

Treballarem tots els estils que la conformen, com hip hop, commercial, dancehall, afro, house, waacking, etc... aprendràs una mica de tots els balls i gaudiràs de la dansa compartint.



AULA DE TEATRE JOVE

Dimecres del 7 de febrer
al 20 de març
de 16.30 a 18 h | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
de 12 a 20 anys

A càrrec d'ExpressaT

Un espai d'expressió teatral per descobrir formes i registres d'interpretació i caracterització personal.

AULA DE TEATRE JOVE+

Dimecres del 7 de febrer
al 20 de març
de 18.30 a 20 h | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
16 a 35 anys

A càrrec de César Candilejo.

Aquest curs està enfocat a aquelles persones que vulguin endinsar-se en el món de la interpretació actoral, conèixer i desenvolupar les eines que ens permeten interpretar a través del llenguatge teatral.

Exhibició al Cicle Cultura Kesse:
Divendres 8 de març a les 20 h





AULA D'APRENDRE A ESTUDIAR SUPPORT EDUCATIU AMB UN COACH

Dimecres del 7 de febrer
al 20 de març
de 18 a 19.30 h | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
de 12 a 20 anys

A càrrec de Jordi Rodríguez

Cada dimecres, el nostre tècnic de suport educatiu de l'Espai Jove Kesse realitzarà una activitat que està plantejada de manera que si tries totes les d'aquest trimestre, permet establir un itinerari amb les passes /aprenentatges recomanades per estudiar, però també pots assistir a cadascuna d'elles de manera puntual.

PROGRAMACIÓ

7 de febrer: Aprendre a trobar un motiu a l'hora d'estudiar

14 de febrer: Aprendre a planificar

21 de febrer: Aprendre que el temps sigui un aliat i no un enemic

28 de febrer: Aprendre a situar-se en "mode estudi"

6 de març: Aprendre a reconèixer el que és important

13 de març: Aprendre tècniques concretes d'estudi

20 de març: Aprendre a memoritzar





ESPAI LGTBIQA+

Dimecres del 7 de febrer al 20 de març
de 18.30 a 20.00 h | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia | 14 a 25 anys (preferentment)

A càrrec d'H2O, Col·lectiu Gai, Lesbià, Bisexual i
Transsexual (GLBT) del Camp de Tarragona

Espai de trobada obert a totes les persones que s'identifiquen amb aquest col·lectiu. El principal objectiu és oferir un espai de referència per tal de poder atendre les teves demandes i teixir xarxa, a través d'activitats com karaoke, teatre, endevinar personatges, manualitats...

Activitat emmarcada en el programa "Temps per Cures"



AULA DE FOTOGRAFIA I VÍDEO

Dijous de l'1 de febrer al 21 de març | de 17 a 19 h | Espai Jove Kesse
1 divendres de cada mes | de 19 a 21 h | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia | de 14 a 25 anys

A càrrec de Carlos Uriarte

Utilitzar la càmera correctament per a gaudir de la fotografia i el vídeo es pot convertir en una tasca bastant difícil. Té molts botons, menús, configuracions..., i al final acabes posant-la en mode automàtic. Això és una cosa que ens ha passat a tots i totes quan estem començant. T'esperem en aquesta aula per aprendre com funciona tot el material, poder fer edicions ràpides i fer alguna pràctica, en directe!



AULES TEMÀTIQUES

AULA DE CUINA CREATIVA

Dijous de l'1 de febrer
al 21 de març
de 17.30 a 19 h | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
de 14 a 25 anys

A càrrec de Paula López-Hervás

Dedica els dijous a la tarda a recollir tota la informació possible sobre l'art culinari, millorant les habilitats i dots de xef per sorprendre les companyies més properes. Inscriu-te a les sessions a què t'interessi participar o a totes!

1/2/24 - "Cookies" variades

Explorarem diferents tipus de cookies, des de les clàssiques fins a les més innovadores.

8/2/24 - Pizzes diferents

Una classe dedicada a la creació de pizzes diferents per celebrar el Dia Mundial de la Pizza el dia 9 de febrer

15/2/24 - Idees variades d'esmorzars

Descobrirem opcions creatives per començar el dia amb energia.

22/2/24 - Sopars en 10 minuts

Sessió ràpida i pràctica per preparar sopars deliciosos en poc temps.



29/2/24 - Hamburgueses gourmet

Una classe dedicada a la creació d'hamburgueses úniques i delicioses.

7/3/24 - Truita de patates

Apre'n a cuinar una truita de patates més saludable mentre celebrem el Dia Mundial de la Truita de patates el 9 de març.

14/3/24 - Cuina del món

Viatjarem a través de sabors exquisits explorant diferents països

21/3/24 - Dolços Saludables

Aprendrem a preparar els dolços més clàssics en la versió més saludable: Coc, berlines i galetes.

28/3/24 - KesseChef

Vine a participar en el nostre concurs amb totes les tècniques apreses durant l'aula de cuina

AULES TEMÀTIQUES

AULA D'INICIACIÓ A LA LLENGUA JAPONESA

Dijous de l'1 de febrer al 21 de març | de 19.15 a 20.45 h
Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia | de 14 a 35 anys

A càrrec d'Àngel Francisco Monedero

La immersió necessària per animar-te a descobrir els trets més característics de la llengua japonesa.

AULA DE CANT CORAL

Dijous de l'1 de febrer al 21 de març | de 19.15 a 20.45 h
Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia de 16 a 35 anys

A càrrec de Carla Cruells

T'agradaria formar part del grup de cant de l'Espai Jove Kesse? Descobreix com treure el millor de la teva veu alhora que et diverteixes i aprens, independentment del nivell i de l'estil que hagi practicat abans.

Exhibició al Cicle Cultura Kesse:
Dissabte 23 de març a les 20 h

AULA D'APROFUNDIMENT A LA LLENGUA JAPONESA

Divendres del 2 de febrer al 22 de març | de 19.15 a 20.45 h
Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia de 14 a 35 anys

A càrrec d'Àngel Francisco Monedero

Si has realitzat l'aula d'iniciació o ja tens coneixements bàsics, et pots inscriure per continuar aprenent i descobrir aquesta llengua. MATANE – またね!!!



AULES TEMÀTIQUES

AULA DE DANSA CONTEMPORÀNIA I EXPERIMENTAL

Dissabte del 3 de febrer al 16 de març

de 17 a 18.30 h | Espai Jove Kesse

Gratuït amb inscripció prèvia | de 14 a 30 anys

A càrrec de Raquel Méndez i Júlia Miralles

Espai de trobada entre la dansa i el teatre corporal dirigit al treball del lliure moviment, on l'aprenentatge es veurà reflectit en l'exploració de la tècnica bàsica d'estil contemporani; de terra, aèria i partnering, per poder assolir les eines necessàries per a la interpretació escènica.

Exhibició al Cicle Cultura Kesse: Divendres 22 de març a les 20 h





ESPORTS I AVENTURA

TALLER DE CONSTRUCCIÓ D'ANDRÒMINES DISFRETTADES CARNAVAL24

Dissabtes 20 i 27 de gener
i 3 de febrer
de 16:30 a 20:30 | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
+16 anys

Dissabte 10 de febrer | matí
Plaça del Rei. Baixada del Pajaritu

A càrrec de Josep Pijuan (Piju)

T'agradaria participar a la baixada del Pajaritu que es realitza dins dels actes del Carnaval? Et proposem que siguis membre de la colla de l'Espai Jove Kesse. Dissenyarem i construirem una andròmina per fer-la baixar i passar el Carnaval més divertit i satíric que mai hauràs viscut. Hi col·labora: Conselleria de Cultura de l'Ajuntament de Tarragona



TARDES MULTI-ESPORTIVES

Dimecres del 7 de febrer
al 27 de març
a les 17.30 h | Centre Cívic
de Bonavista i voltants
Gratuït amb inscripció prèvia
de 14 a 25 anys

A càrrec de Dídac Martínez

Vols saber totes les opcions per a la pràctica de l'esport que l'espai públic et pot oferir? Vine a aquest taller i passa la tarda més divertida alhora que fas esport amb l'acompanyament d'entrenadors especialitzats en street workout i cal·listènia, entrenament funcional, jocs i gimcanes...
Ho coorganitza: Xarxa de Centres Cívics



**ESPORTS I
AVENTURA**



ENIGMA NOCTURN PARLANT AMB LES PARETS

Divendres 22 de març | a les 21 h
Lloc de trobada: Pla de la Seu
Gratuït amb inscripció prèvia
a partir de 16 anys

A càrrec d'Auriga, serveis culturals

La ciutat de Tarragona amaga a les seves parets un missatge mil·lenari. Es creu a qui pugui reunir correctament tots els símbols li serà revelada la saviesa de la ciutat





TEATRE I DANSA

AULA DE DANSES URBANES

Dimarts del 6 de febrer
al 19 de març
de 19.30 a 21 h | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
12 a 20 anys

A càrrec de Second Home Studio

*Més info pàg 4 Aules temàtiques

AULA DE TEATRE JOVE

Dimecres del 7 de febrer
al 20 de març
de 16.30 a 18 h | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
de 12 a 20 anys

A càrrec d'ExpressAT

*Més info pàg 5 Aules temàtiques





AULA DE TEATRE JOVE+

Dimecres del 7 de febrer
al 20 de març
de 18.30 a 20 h | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
16 a 35 anys

A càrrec de César Candilejo.

*Més info pàg 5 Aules temàtiques

AULA DE DANSA CONTEM- PORÀNIA I EXPERIMENTAL

Dissabte del 3 de febrer
al 16 de març
de 17 a 18.30 h | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
de 14 a 30 anys

A càrrec de Raquel Méndez
i Júlia Miralles

*Més info pàg 10 Aules temàtiques

RETRATS DE MOSTRA: 30 ANYS DE LA MOSTRA DE TEATRE JOVE PRESENTACIÓ LLIBRE

Dijous 29 de febrer | a Les 19 h |
Teatre Metropol | Tots els públics

El 1994 va néixer, a Tarragona, la Mostra de Teatre Jove, un espai d'expressió que s'ha consolidat a la programació cultural de primavera i des del qual les persones joves poden posar a prova les seves creacions i viure una experiència teatral en un equipament de caire professional.

Amb motiu dels 30 anys de la Mostra, es publica aquest llibre amb 30 testimonis de la història d'aquest cicle teatral. Una mostra de La Mostra, doncs, que compta amb el testimoni de persones que ens expliquen què els ha aportat viure-la de prop (des de la interpretació, la direcció, la dramàrgia, els aspectes tècnics, l'ensenyament, la gestió cultural o el públic) i què els aporta el teatre. L'obra també inclou les reflexions de les companyies actuals, per tal d'analitzar quin és el present i el futur del teatre jove a la ciutat.

Amb textos d'Enric Garcia Jardí i
il·lustracions d'Alba Domingo

MÚSICA

AULA DE CANT CORAL

Dijous de l'1 de febrer al 21 de març
de 19.15 a 20.45 h | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia | de 16 a 35 anys

A càrrec de Carla Cruells

*Més info pàg 9 Aules temàtiques





IDIOMES, COMUNICACIÓ I CREACIÓ LITERÀRIA

AULA D'INICIACIÓ A LA LLENGUA JAPONESA

Dijous de l'1 de febrer
al 21 de març

de 19.15 a 20.45 h

Espai Jove Kesse

Gratuït amb inscripció prèvia

de 14 a 35 anys

A càrrec d'Àngel Francisco Monedero

*Més info pàg 9 Aules temàtiques

AULA D'APROFUNDI- MENT A LA LLENGUA JAPONESA

Divendres del 2 de febrer

al 22 de març

de 19.15 a 20.45 h

Espai Jove Kesse

Gratuït amb inscripció prèvia

de 14 a 35 anys

A càrrec d'Àngel Francisco Monedero

*Més info pàg 9 Aules temàtiques



CINEMA, ARTS PLÀSTIQUES I VISUALS

TALLER DE CAL·LIGRAFIA XINESA ANY NOU XINÈS

Divendres 16 de febrer
de 18.30 a 20 h | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
de 12 a 35 anys

A càrrec de l'Associació
d'estudiants xinesos de la URV

Descobreix l'art de la cal·ligrafia xinesa amb estudiants de la URV. Aprèn trets bàsics d'aquest art ancestral. Vine i connecta amb la cultura xinesa mentre millores les teves habilitats de cal·ligrafia.

AULA DE FOTOGRAFIA I VÍDEO

Dijous de l'1 de febrer
al 21 de març
de 17 a 19 h | Espai Jove Kesse
1 divendres de cada mes | de
19 a 21 h | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
de 14 a 25 anys

A càrrec de Carlos Uriarte

*Més info pàg 7 Aules temàtiques



TALLER ART & IOGA

Dissabte, 23 de març | de 17.30 a 19.30h
Espai Jove Kesse | Gratuït amb inscripció prèvia
de 14 a 35 anys

A càrrec de Mònica Boladeres i Camila Alés

El taller Art & Ioga és una experiència que et permetrà despertar el teu potencial mitjançant un viatge d'introspecció a través de la pràctica del ioga que posteriorment podràs expressar mitjançant la tècnica de l'aquarel·la i el lettering. Com a resultat dissenyaràs la teva pròpia creació on podràs plasmar els teus propòsits, desitjos i tenir-los presents en el teu dia a dia.





INFORMÀTI- CA I XARXES SOCIALS

**SI ÉS GRATUÏT,
EL PRODUCTE
ETS TU!
COM LES XARXES
SOCIALS FAN ÚS
DE LES NOSTRES
DADES PERSONALS**

Dimarts 20 de febrer
18 h | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
a partir de 12 anys

Dia rere dia prenem decisions en funció de la informació que ens arriba i de com ens arriba. La nostra relació amb el món és filtrada, en gran part, pels mitjans de comunicació. A partir de la informació que ens cuinen, es conforma la preuada opinió pública. Entorn d'aquesta opinió pública també es creen les tendències que fan consumir uns productes i serveis o uns altres. Les xarxes socials, no només no han esdevingut eines per a la

verificació i el control; més aviat són nous i potents altaveus per a la desinformació, i canals d'una publicitat invasiva, que de vegades no som conscients que ens utilitza com a producte. Quan naveguem, deixem un rastre de dades que permet saber molts detalls de la nostra vida. Hi ha empreses que utilitzen aquestes dades amb fins comercials. Si és gratuït, el producte ets tu.

En aquest taller, prendrem consciència de tot plegat, i buscarem alternatives per a realitzar un consum més conscient i crític. Ho organitza: Agència Catalana del Consum i Europe Direct Tarragona



EUROPE DIRECT
Tarragona



Generalitat de Catalunya
Agència Catalana
del Consum



CUINA

AULA DE CUINA CREATIVA

Dijous de l'1 de febrer
al 21 de març
de 17.30 a 19 h | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
de 14 a 25 anys

A càrrec de Paula López-Hervás

*Més info pàg 8 Aules temàtiques

DOLÇOS XINESOS | TALLER DE CUINA XINESA ANY NOU XINÈS

Divendres 23 de febrer
de 18 a 20 h | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
de 12 a 35 anys

Descobreix el nostre taller de cuina especialitzat en dolços xinesos. Aprenderàs a crear deliciosos pastissos mitjançant l'ús de simples ingredients com farina, sucre i llevat.. Una experiència dolça i educativa que et transportarà al món dels postres xinesos



TREBALL I EDUCACIÓ

oficina Jove
del Tarragonès

Generalitat de Catalunya
Departament de Treball i Formació
Direcció General de Joventut

ASSOCIACIÓ DE
TARRAGONA

CCCI
Consell Comarcal del Tarragonès

AULA DE RECERCA DE FEINA

Dimarts del 6 de febrer
al 19 de març
de 17 a 18.30 h | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
16 a 35 anys

A càrrec del servei de Treball i Educació de l'Oficina Jove del Tarragonès.

+info pàg 3 Aules temàtiques

CÀPSULES TÈCNIQUES L'ORIENTACIÓ PROFESSIONAL I EDUCATIVA EN EL TREBALL AMB LES PERSONES JOVES

Dimarts 20 i dimecres 21 de febrer
de 9 a 14 h | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
Dirigida a professionals que treballen amb persones joves

A càrrec d'Irene Bachetti i del Servei de Treball i Educació, de l'Oficina Jove del Tarragonès

Emmarcades dins les jornades Inspirant futurs (jornades per a professionals de l'orientació i de l'educació, dirigides per l'Oficina Jove del Tarragonès i Tarragona Impulsa)



COM TROBAR FEINA PER SETMANA SANTA

Dijous 29 de febrer
de 17 a 18.30 h

Gratuït amb inscripció prèvia
Espai Jove Kesse I de 16 a 35 anys

A càrrec del Servei de Treball i Educació,
de l'Oficina Jove del Tarragonès

Et plantejges treballar la temporada de Setmana Santa? Coneixes les ofertes de treball que Tarragona et pot oferir? Quins són els sectors amb més demanda? Vine al taller i descobrim quines oportunitats laborals tenim al nostre abast!

LA MEVA MARCA PERSONAL

Dijous 28 de març
de 17 a 18.30 h | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
de 16 a 35 anys

A càrrec del Servei de Treball i Educació,
de l'Oficina Jove del Tarragonès

Estàs buscant feina però no et truquen d'enlloc? Doncs vine a aquest taller on aprendrem què és la marca personal i què podem fer per aportar aquell valor afegit personal que ens faci destacar i diferenciar. Vine a confeccionar la teva marca personal!

Aquestes dues càpsules formatives pretenen donar eines i tècniques pràctiques a aquelles persones professionals que treballen amb joves en la definició del seu itinerari formatiu, professional i vital. Parlarem sobre l'autoconeixement, el model d'ocupabilitat, la presa de decisions i la definició dels objectius professionals amb una proposta de recursos per poder utilitzar al dia a dia.

ITINERARIS EDUCATIUS I FORMATIUS. TRIA EL TEU CAMÍ!

Dijous 22 febrer
de 17 a 18.30 h | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
de 16 a 35 anys

A càrrec del Servei de Treball
i Educació, de l'Oficina
Jove del Tarragonès

Si estàs cursant l'ESO i no tens molt clar cap a on tirar, si fa temps que no estudies i t'agradaria formar-te en algun àmbit específic, si vols millorar les teves competències d'idiomes o digitals i no saps on anar... aquest és el teu taller! Vine i t'informarem dels diferents itineraris i camins que pots triar per complir el teu objectiu!



SALUT

oficina Jove
del Tarragonès

Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials
Direcció General de Joventut

AJUNTAMENT DE
TARRAGONA

CGI
Consell Comarcal del Tarragonès

JOVES PROMOTORS/ES DE LA SALUT

Dijous de l'1 de febrer
al 21 de març | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
a partir de 16 anys

A càrrec d'H2O, Assexora't, Institut Municipal de Serveis Socials de Tarragona, departament de Salut pública de l'Ajuntament de Tarragona i Oficina Jove del Tarragonès

Saps si ets una persona promotora de salut? Les teves amistats et demanen consell, escoltes i acompanyes? Vol-dries millorar aquestes habilitats i d'altres? Aquest és el teu curs, inscriu-te!

PROGRAMACIÓ

1 de febrer | de 17 a 20 h:
presentació i jocs de coneixements
/ Salut i benestar

8 de febrer | de 18 a 20 h: Sexualitat

15 de febrer | de 18 a 20 h: Drogues
legals o il·legals? Prevenció de riscos.

22 de febrer | de 18 a 20
h: Suport vital bàsic

29 de febrer | de 18 a 20 h:
Suport vital bàsic II

7 de març | de 18 a 20 h:
Sexualitat II

14 de març | de 18 a 20 h: Habilitats
comunicatives i dinàmiques

21 de març | de 18 a 20 h:
Un món en permanent connexió.
Equilibri digital. Cloenda

Assexora't
Institut Municipal de Serveis Socials de Tarragona

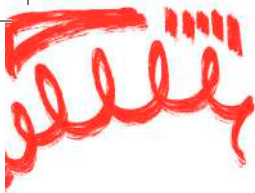
Institut Català de la Salut
Direcció d'Atenció Primària
Camp de Tarragona



oficina Jove
del Tarragonès

AJUNTAMENT DE
TARRAGONA
Promoció de la Salut

TGN
Cardioprotégida



AULA DE BENESTAR EMOCIONAL

Dimarts 6, 13, 20 i 27 de febrer | de 17.30 a 19 h | Espai Jove Kesse
Dimarts 5, 12, 19 de març
de 17.30 a 19 h | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
A partir de 16 anys

A càrrec de Tina Riba i Juan Manuel Rodríguez

* Més info pàg 4 Aules temàtiques

FORMACIÓ #AMB QUÈ JUGUEM

Divendres 9 febrer | de 10.30 a 12.30 h | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
/ per a professionals
Dilluns 26 febrer | de 18.30 a 20.30 h
Gratuït amb inscripció prèvia
Oficina Jove del Tarragonès
/ per a professionals

Formació adreçada a figures referents del món de l'esport, del lleure i l'educació (professorat, alumnat d'Integració Social, Treball Social o Educació Social).

SALUT



La pràctica de l'esport o el lleure esdevé una eina molt potent per afavorir estils de vida més saludables. Alhora, pot servir per prevenir diverses conductes de risc, entre les quals es troben els consums problemàtics de drogues.

Per altra banda, les activitats esportives o el lleure permeten establir un vincle de confiança i proximitat amb els infants i la població jove que fan pràctica esportiva. D'aquesta manera, la figura tècnica esportiva es converteix en una figura de referència, en un agent clau en els àmbits educatiu i preventiu, que pot servir d'exemple i que pot influir positivament en el benestar físic, emocional i social de les persones més joves.



Institut Català de la Salut
Direcció d'Atenció Primària
Camp de Tarragona

Col·labora: **oficina Jove** del Tarragonès

SALUT



TALLERS DE BENESTAR EMOCIONAL

Del 20 de febrer al 16 d'abril
Espai Jove Kesse I Gratuït
amb inscripció prèvia
GRUP 11 A 13: Dimarts
de 17.15 a 18.15 h
GRUP 14 A 16: Dimarts de 18.30 a
19.30 h


GRUP 17 A 21: Dimarts
de 18.30 a 19.30 h

A càrrec de les referents de Benestar Emocional, del CAP Tarraco i Laura Turner Pino, referent de Benestar Emocional del CAP Jaume I.

Us volem oferir un temps i un espai on poder-vos conèixer millor, on podeu desenvolupar les vostres competències emocionals i enfortir la vostra autoestima, aprendre estratègies de gestió emocional i resolució de conflictes.

Les referents de benestar emocional es posaran en contacte amb vosaltres per fer una entrevista prèvia al taller.

Ho organitza:

 Institut Català de la Salut
Direcció d'Atenció Primària
Camp de Tarragona

 oficina Jove
del Tarragonès



CICLE “TIPS PER UNA BONA VIDA”

Dimecres 21 de febrer
al 20 de març
de 17.30 a 20.30
Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia

A càrrec de l'Institut Català de
Programació Neurolingüística

21 de febrer – Com prendre bones decisions | de 16 a 35 anys

A la vida haurem de prendre moltes decisions importants, i saber quines coses hem de valorar per prendre la millor decisió és el secret de l'èxit. En aquest taller aprendrem a prendre decisions valentes.

28 de febrer – El viatge de l'heroi | de 12 a 16 anys

La vida és un viatge, ple d'aventures i també d'obstacles, misteris, paranys i tresors per descobrir. Endinsa't en el mapa del teu viatge i fes el primer pas.

6 de març – Comunicació no violenta | de 12 a 16 anys

Saber comunicar els nostres desitjos, els nostres somnis i les nostres decisions a les persones del nostre entorn, sempre respectant-les i també escoltant-les, és la clau per establir i mantenir relacions personals enriquidores i emocionants. Aprèn els secrets de la bona comunicació.

13 de març – Com definir el meu futur | de 16 a 35 anys

Què vols ser de gran? En què vols treballar? On t'agradaria viure? Aquestes preguntes són molt importants, i ara ha arribat l'hora de respondre-les i preparar-se per a fer realitat tot allò que desitges.

20 de març – La importància del coneixement | de 16 a 35 anys

El coneixement és molt més que noms i dades per aprendre de memòria. El coneixement ens posa en el camí de la saviesa i la bona vida, la vida que nosaltres decidim tenir.



XERRADA NUTRICIÓ “ETIQUETATGE NUTRICIONAL”

Dimarts 27 de febrer
de 17.30 a 18.30 h
Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
Per a tots els públics

A càrrec de la referent de nutrició
de l'ICS, Arantxa Zanfaño

Descobreix els secrets que hi ha darrere de les etiquetes dels aliments! Vine a la xerrada d'etiquetatge nutricional per aprendre a interpretar la informació de les etiquetes i prendre decisions alimentàries més saludables.

T'esperem per compartir coneixements i millorar el teu benestar, per una vida més saludable!



Institut Català de la Salut
Direcció d'Atenció Primària
Camp de Tarragona

“KM SOSTENIBLES” XERRADA

Dimecres 6 de març
de 19 a 20.30 h | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
Per a tots els públics

A càrrec de Jesús Gellida Albiol (atleta,
entrenador de corredors i corredores,
i divulgador de sostenibilitat.

Per a protegir el medi natural tot-hom hem de ser conscients de la nostra petjada ecològica i actuar en conseqüència, ser responsables de les nostres accions i buscar un impacte positiu per a la societat i el planeta. En aquest sentit, el món de l'esport té molt de camí per recórrer en la promoció de la sostenibilitat implicant esportistes, clubs/organitzadors, federacions, empreses i administracions, minimitzant l'impacte mediambiental dels seus esdeveniments, promovent marques i material esportiu de producció i distribució sostenible per a un consum responsable, i multiplicant les bones pràctiques, iniciatives, projectes i activitats esportives que garanteixin més kmSostenibles.

JORNADA 25è ANIVERSARI H2O

Dijous 14 de març | de 9.30 a 14 h
Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
Per a professionals

A càrrec H2O, Col·lectiu Gai, Lesbià, Bisexual i Transsexual (GLBT) del Camp de Tarragona

En el 25è aniversari de la creació d'H2O, l'entitat LGTBI de referència al Camp de Tarragona, oferim una jornada de celebració, però també d'anàlisi de la feina feta (i la que queda per fer) en l'àmbit de la intervenció comunitària, vinculada sobretot a les sexualitats, la realitat LGTBI, la salut sexual i la salut juvenil.

La jornada constarà d'unes taules de debat i experiències amb l'actualització dins dels àmbits temàtics d'incidència de l'entitat, es coneixeran altres experiències i models de treball, així com el plantejament de quins són els reptes de futur. Les taules experiencials estaran acompanyades per professionals experts en la matèria i seran les següents:

Sexualitats: quin tipus d'educació sexual està rebent la població juvenil? S'està intervenint en tots

els contextos? Des de quines mirades s'intervé? La garantim al llarg de tota l'educació obligatòria?

Àmbit LGTBI: Com acompanyem la diversitat LGTBI? Disposen les persones de joventut d'eines per a l'abordatge de la realitat LGTBI en els seus àmbits de treball? Com treballlem les situacions LGTBIfòbiques que es produeixen?

Salut sexual: les relacions sexuals en l'època del porno i les xarxes socials... Estem preparades per als poliamors i les diversitats afectives? Com abordem noves realitats vinculades al VIH i altres ITS: chemsex, prep...?

Salut juvenil: on busca la informació la població jove a l'hora d'abordar la informació en salut? Noves metodologies i estratègies per arribar a la població juvenil en matèria de salut. Diferents contextos, diferents estratègies.

Ho organitza:



TARRAGONA
JOVE

KESSE T'ESCOLTA

• Suport i

Què et p

Malesta
Inqui

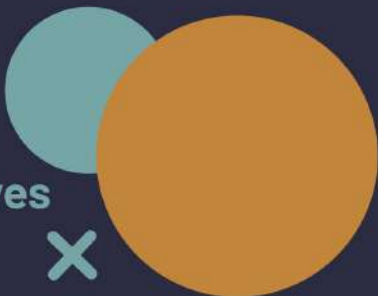
TROBARÀS

- ✘ *Espai d'atenció individual*
- ✘ *De total confiança*
- ✘ *I podràs expressar què p*
i com et sents en cada r

tarragonajove.org/kessetescolta



rt i acompanyament
emocional per a **joves**



et preocupa?

tar Dubtes
quietuds



vidual i confidencial

què penses
ada moment



Fes la teva consulta
directament per
whatsapp



CAIXA D'EINES

ESPAI LGTBIQA+

Dimecres del 7 de febrer
al 20 de març
de 18.30 a 20 h | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
14 a 25 anys (preferentment)

A càrrec d'H2O, Col·lectiu Gai,
Lesbià, Bisexual i Transsexual
(GLBT) del Camp de Tarragona

*Més info pàg 7 Aules temàtiques

AULA D'APRENDRE A ESTUDIAR SUPPORT EDUCATIU AMB UN COACH

Dimecres del 7 de febrer
al 20 de març
de 18 a 19.30 h | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
de 12 a 20 anys

A càrrec de Jordi Rodríguez

*Més info pàg 6 Aules temàtiques

TALLER DE NUSOS XINESOS ANY NOU XINÈS

Divendres 9 de febrer
de 18.30 a 20 h | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
de 12 a 35 anys

A càrrec de L'Associació
d'estudiants xinesos de La URV

En aquest taller aprendrem l'art de fer nusos, un art que es realitza des de temps antics, abans de l'escriptura quan es feien servir per a evidenciar esdeveniments importants. Després van passar a formar part dels vestits, de quadres decoratius o penjolls. Un art que necessita paciència i dedicació. El nus de la sort és el símbol de protecció preferit de la Xina.

CAMPS DE SOLIDARITAT

Dijous 15 de febrer
a les 18.30 h | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
a partir de 21 anys

Vine a conèixer els Camps de Solidaritat, una oportunitat única per conèixer i conviure amb entitats d'altres països amb una formació prèvia. Sessió informativa per saber possibles destinacions i requisits per viatjar.
Ho organitza: SETEM

LA DONA COM A OBJECTE DE CONSUM

Dijous 7 de març
a les 18.30 h | Espai Jove Kesse
Gratuït amb inscripció prèvia
a partir de 12 anys

El consumisme impregna tots els àmbits de la nostra vida i ens movem seguint les pautes que dicta la publi-

cat; ens passem la vida treballant, bàsicament per poder consumir més i més. La dona ha estat sempre un objecte de consum: tot i que ens pugui semblar que ja és un tema superat, la realitat ens mostra que no. Què en penseu dels anuncis que ens mostren un model de dona amb un cos perfecte, ideal, a punt per a ser consumida per l'home? I de la seva necessitat de seguir consumint cosmètics, roba, accessoris, etc., perquè la seva autoestima depèn d'un model publicitari i de l'aprovació de l'home?

En aquest taller s'aprofundeix en aquests aspectes i es pren consciència de la situació per tal que pugui arribar a actuar conscientment i millorar la situació de la dona també en l'àmbit de la societat de consum.

Ho organitza:



EUROPE DIRECT
Tarragona



Generalitat de Catalunya
Agència Catalana
del Consum



ZONA CULTURA KESSE

WWW.TARRAGONAJOVE.ORG

ENTRADA LLIURE
AMB AFORAMENT
LIMITAT

FRANKIE BORONAT

Divendres 9 de febrer
20 h | Música

Nascut a Reus (Baix Camp) el 1998, Frankie Boronat va iniciar la seva incursió en la música als 14 anys amb l'adquisició d'una guitarra, tot i no saber-la tocar. De manera autodidacta, va començar a explorar les melodies dels seus ídols, aprenent a tocar les seves cançons. Simultàniament, va començar a escriure versos que, amb el temps, es van transformar en les seves pròpies cançons.

El seu treball titulat "Període d'expansió" pren vida a partir de les experiències personals viscudes. L'amor, la solitud i la construcció de l'autoestima són alguns dels temes profunds que Frankie intenta explorar i expressar a través de les seves lletres.



ANY NOU XINÈS

Divendres 16 de febrer
20 h | Música i dansa

En ocasió de la celebració de l'Any Nou Xinès, les estudiantants xineses de la URV ens conviden a una immersió en la seva rica cultura. Mitjançant una presentació, ens acostaran als seus rituals i costums, permetent-nos fer un viatge simbòlic a la celebració de l'any del drac.

Experimentarem la bellesa de les cançons tradicionals xineses, una exhibició d'instruments musicals característics i fins i tot tindrem l'oportunitat de gaudir del ball amb canya de bambú. Serà una ocasió fascinant per comprendre i celebrar aquest moment significatiu del calendari xinès.



LAS DE LA CHIRI. CHIRIGOTA DE DONES DE TARRAGONA CARNAVAL24

Divendres 23 de febrer
20 h | Música

Aquest any @Lasdelachiri presenten "Hasta aquí hemos Llegao" i vénen amb moltes ganes de seguir omplint carrers, places i locals de la ciutat. Aquest any porten un despropòsit de proposta i vénen disposades a desmantellar tot el que es trobin per davant.

Sense perdre de vista l'humor, la crítica i la conya, aquest any és l'any de marxar. Només haureu d'estar ben atentes per seguir les senyals i saber cap on ens volen portar.





ENT & L

Divendres 1 de març | 20 h | Dansa

A càrrec de la Cia. La Latente

Una interpretació de dansa íntima guiada pels cors valents en la seva jornada de transformació, desafiant la ment i abraçant l'evolució personal. Cada pas és un viatge intern que desafia les creences, impulsa el transcendir i anima a explorar més enllà del cor trencat.

LES DONES, PODEM PARLAR?

Dissabte 2 de març
20 h | Filosofia

A càrrec d'Irina Cohí i Pau Capdevila

Noies, quants cops heu hagut de callar per donar-li la paraula a un home? Nois, algun cop heu estat aquest home? Les reflexions d'Elizabeth Spelman i Miranda Fricker ens faran veure com, fins i tot en les converses més insignificants, podem trobar conductes masculistes.



LECTURA DRAMATITZADA. AULA DE TEATRE DE L'ESPAI JOVE KESSE

Divendres 8 de març | 20 h | Teatre

En commemoració del Dia de la dona, els i les participants de les aules de teatre de l'Espai Jove Kesse realitzaran una lectura de textos escrits per dones per promoure la reflexió i l'empatia i entendre les diverses realitats de les dones al món.

MONÒLEG: GUILLEM ESTADELLA

Divendres 15 de març
20 h | Humor

Guillem Estadella va iniciar la seva carrera a la comunicació a Radio Cunit als 15 anys, descobrint la seva passió per fer riure mentre comunicava. Amb només 18 anys, va presentar el seu primer monòleg i va guanyar el concurs 'Lijar Sonríe' a Almeria.

El seu talent ha brillat a diverses emissores com SER Catalunya, Digital Hits FM i Onda Cero, i durant els últims 3 anys ha estat reportant al matí a 'Fricandó Matiner' a RAC105. A més, destaca al programa 'El Barça Juga a Rac1' amb la seva secció d'humor i cuina, 'Estadella Michelin', i ha treballat com a reporter a 'La Primera Pedra' a Rac1.



ESCENARI OBERT DE DANSA

Divendres 22 de març
20 h | Dansa

En un espai d'experimentació, les alumnes de dansa contemporània convergeixen en un escenari obert, formant part d'un dia d'exhibició que fusiona dansa i acció corporal. Aquest esdeveniment, centrat en el moviment lliure, s'erigeix com a plataforma per a la creativitat i expressió.

CONCERT DEL COR DEL KESSE

Dissabte 23 de març
20 h | Música

Els joves de l'Aula de Cant Coral de l'Espai Jove Kesse clouen el trimestre amb una actuació que exhibeix els seus progressos i inquietuds davant del públic, oferint una mostra del que han après i dels seus talents musicals.

CULTURA KESSE EXPOSICIONS

ESPAI JOVE KESSE

De dimarts a dissabte de 16.30 a 21h

TRACES. EFECTE MIRALL. LABORATORI DEL RÈFLEX

Del 18 de gener al 17 de febrer

Mostra de fotografies resultat del taller Laboratori del Reflex. Estudi experimental d'autoretrat fotogràfic realitzat en el marc del festival SCAN i a càrrec d'Alba Rodríguez

SUPORT VITAL BÀSIC I DEA. CADENA DE SUPERVIVÈNCIA

Del 5 al 30 de març

El coneixement de les tècniques de Suport Vital Bàsic no l'ha de tenir únicament el personal sanitari. El coneixement de les tècniques bàsiques d'RCP poden ser útils per a tothom en cas que ens trobem alguna víctima que pateix una arritmia o qualsevol tipus d'accident cardiovascular. En canvi, se sap que actualment només el 24% de la població sap fer les maniobres de reanimació cardiopulmonar.

El passat 16 d'octubre, dia Mundial de conscienciació sensibilització de l'aturada cardíaca, on aquest any, els alumnes de L'INS Sant Pere i Sant Pau



Foto: Paula Moreta

EXPOSICIONS

que han treballat el programa de Suport Vital Bàsic al seu centre educatiu, van ajudar a pintar uns plafons per donar a conèixer les maniobres de SVB amb la coordinació i l'acompanyament de l'alumnat del CFGS d'il·lustració de l'Escola d'art i Disseny de la Diputació de Tarragona. Resultat del qual, es mostra en aquesta exposició que ajuda a integrar les maniobres necessàries per una bona intervenció davant d'una situació d'emergència.

El material audiovisual ha estat realitzat per Nerea Urbano, Mónica Balza i Diego Rivera.

Ho organitza: Conselleria de Salut Pública i Joventut de l'Ajuntament de Tarragona, CFGS d'Il·lustració i d'Animació de l'Escola d'Art i Disseny de la Diputació de Tarragona

Hi col·labora: INS Sant Pere i Sant Pau



TGN CULTURA

primavera
març — juny 2024



Generalitat de Catalunya
Departament
de Cultura



Diputació Tarragona



PROGRAMA ESTATAL
DE ARTS ESCÈNICAS



AJUNTAMENT DE
TARRAGONA



www.tarragona.cat

APP
TGN

AGENDA

PREUS I DESCOMPTES

DESCOMPTES GENERALS

- **+65:** 15% de descompte
- **Descompte JOVE:** 50% de descompte (de 12 a 35 anys)- inclou Carnet Jove
- **Descompte INFANT:** 50% de descompte (de 5 a 11 anys)
- **Carnet Tarragona jove:** 55% de descompte
- **Carnet estudiant:** 25% de descompte
- **Mobilitat reduïda:** 30% de descompte (cadires de rodes)
- **Carnet discapacitat / Família nombrosa / Monoparental / Aturats*** inscrits amb Dardo: 30% de descompte
- **Grups o entitats:** Del 15 al 25% (consultar condicions i reserves taquilles.teatrestarragona@tarragona.cat)

*Cal portar acreditació per adherir-se als descomptes

PACK DUO

20 % de descompte per la compra de 2 espectacles diferents

ABONAMENT 3

25 % de descompte per la compra de 3 espectacles diferents

ABONAMENT 5

35 % de descompte per la compra de 5 espectacles diferents

*Els descomptes estan subjectes a possibles modificacions en funció de les condicions de contractació dels espectacles.

HUB TGN JOVE

El **HubJove** és la nova app de **Tarragona Jove** que et connecta amb la ciutat.



Equipaments

Què fem?

Agenda

Carnets

Reserves espais



Tràmits

Notícies

Ja disponible per Android & iOS



Descarrega-te-la ja!

tarragonajove.org/app



INFORMACIÓ D'INTERÈS

INSCRIPCIONS A PARTIR DE L'11 DE GENER A LES 17H
a www.TARRAGONAJOVE.org

Per estar al dia i tenir més informació sobre les activitats de Tarragonajove, pots fer-ho des dels següents canals:

www.tarragonajove.org

@tarragonajove a Instagram i Facebook

www.tarragonajove.org/butlleti

Horaris d'informació i atenció:

Oficina Jove del Tarragonès:

Dilluns: 9.30 a 13 h (en línia)

Dimarts: 9.30 a 13 h i 16.30 a 19 h

Dimecres: 9.30 a 14 h

Dijous: 9.30 a 14 h i 16.30 a 19 h

Divendres: 9.30 a 14 h

Espai Jove Kesse:

Dimarts, dimecres i

dissabtes de 16.30 a 21 h

Dijous i divendres de 16.30 a 22 h

Adreces electròniques:

tarragonajove@tarragona.cat /

tarragones@oficinajove.cat

Telèfons:

Tel.: 977 251 873

Tel.: 977 296 251

SUSPENSIÓ I ANUL·LACIÓ D'ACTIVITATS

La Conselleria de Joventut de l'Ajuntament de Tarragona es reserva el dret de fer canvis o suspendre les activitats que organitza exclusivament per raons que li siguin alienes. També es reserva el dret de variar les condicions dels cursos per raons organitzatives.

*Pel que fa a les activitats de caràcter gratuït, si la persona que ha realitzat reserva no s'excusa davant alguna possible absència li poden vetar l'accés a qualsevol plaça gratuïta durant l'any 2024.

Important: les baixes s'han de notificar a tarragonajove@tarragona.cat dos dies abans que comenci el curs.

HUB JOVE

La nova app de
Tarragona Jove que et
connecta amb la ciutat.

Ja disponible
per Android & iOS



tarragonajove.org/app

Agenda
Carnets · Què fem?
Tràmits · Notícies
Equipaments
Reserves d'espais



TARRAGONA
JOVE

> OFICINA JOVE DEL TARRAGONÈS

DiLLuns: 9.30 a 13 h (en Línia)
Dimarts: 9.30 a 13 h i 16.30 a 19 h
Dimecres: 9.30 a 14 h
Dijous: 9.30 a 14 h i 16.30 a 19 h
Divendres: 9.30 a 14 h

Tel.: 977 251 873
tarragones@oficinajove.cat

> ESPAI JOVE KESSE

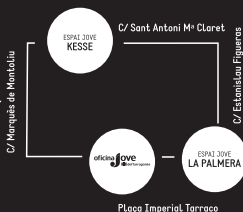
Dimarts, dimecres i
dissabtes de 16.30 a 21 h
Dijous i divendres de 16.30 a 22 h

Tel.: 977 296 251
tarragones@oficinajove.cat

WWW.
TARRAGONAJOVE.
ORG



ESPAYS
TARRAGONA
JOVE



Imprès en paper 100% reciclat, amb tintes d'origen
vegetal i amb criteris de reducció d'impacte ambiental.

Fotografies del programa: - Wikimedia Commons Niu d'imatges de La
joventut. Direcció general de Joventut - [flickr.com/photos/joventutcat/](https://www.flickr.com/photos/joventutcat/)