

TARRAGONA  
JOVE

AULES  
TEMÀTIQUES

CONSTRUCCIÓ  
D'ANDRÒMINES  
DISFRESSADES

# HIVERN JOVE

tgn

## 2025·2025

Més informació i inscripcions a  
[www.tarragonajove.org](http://www.tarragonajove.org)

— GENER·FEBRER·MARÇ

TALLERS DE  
BENESTAR  
EMOCIONAL

APROPA'T  
A LA REALITAT  
VIRTUAL

TARDES  
MULTIESPORTIVES



AJUNTAMENT DE  
TARRAGONA

[www.tarragona.cat](https://www.tarragona.cat) APP  
TGN  
AGENDA

# HIVERN TARRAGONAJOVE 2025

## GENER-FEBRER-MARÇ

ACTIVITATS EDUCATIVES I CULTURALS

DE 12 A 35 ANYS

Més informació i inscripcions a partir del 14 de gener a [tarragonajove.org](http://tarragonajove.org)

### ACTIVITATS

[AULES TEMÀTIQUES](#)

[ESPORTS I AVENTURA](#)

[TEATRE CIRC I DANSA](#)

[MÚSICA](#)

[IDIOMES, COMUNICACIÓ I CREACIÓ LITERÀRIA](#)

[CINEMA, ARTS PLÀSTIQUES I VISUALS](#)

[INFORMÀTICA I INTERNET](#)

[CUINA](#)

[TREBALL I EDUCACIÓ](#)

[SALUT](#)

[CAIXA D'EINES](#)

## AULES TEMÀTIQUES

### **Aula de jocs i lleure**

**De dimarts a dissabte | de 16.30 a 20.30 h | Espai Jove Kesse | de 12 a 20 anys |**

**Gratuït sense inscripció amb Targeta Kesse**

**Activitat dirigida de 18.00 a 20.00 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 18 h, el personal de dinamització del Kesse realitza una activitat dirigida per a la qual no cal fer inscripció prèvia. T'esperem!

### **Aula de dansa. Creació i experimentació**

**Dimarts del 4 de febrer al 8 d'abril | de 16.30 a 18.00 h | Espai Jove Kesse | de 14 a 30 anys | Gratuït amb inscripció prèvia**

**A càrrec de Raquel Méndez i Júlia Miralles**

Endinsa't en un espai de creació on podràs explorar i descobrir el teu propi llenguatge corporal. Quin és el teu estil? Com és la teva manera única de moure't? En aquesta aula, anirem més enllà de les paraules per explicar històries a través del cos i del moviment.

Experimentarem amb la dansa des d'una perspectiva de creació escènica, utilitzant la improvisació com a eina principal. Aquí no es tracta només de seguir passos, sinó de jugar, gaudir i trobar noves formes d'expressió personal.

**Exhibició i espai obert de dansa - Cicle Cultura Kesse: divendres 11 d'abril a les 20 h**

### **Aula de teatre Jove**

**Dimarts del 4 de febrer al 8 d'abril | de 17 a 18.30 h | Espai Jove Kesse | de 12 a 20 anys | Gratuït amb inscripció prèvia**

**A càrrec de Pep Linares**

El teatre ofereix un espai i un temps que permet l'expressió lliure dels i les participants. Un moment on aturar-se i deixar-se endur per situacions i personatges imaginats. És una activitat que brinda l'oportunitat de deixar-te la llibertat per a potenciar i desenvolupar les teves capacitats d'una manera ben expressiva.

### **Aula de danses urbanes**

**Dimarts del 4 de febrer al 8 d'abril | de 18.30 a 20 h | Espai Jove Kesse | de 12 a 20 anys | Gratuït amb inscripció prèvia**  
**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... Aprendreàs una mica de tots els balls i gaudiràs de la dansa compartint.

### **Aula de cinema i producció audiovisual**

**Dimecres del 5 de febrer al 9 d'abril | de 17 a 18.30 h | Espai Jove Kesse | de 12 a 25 anys | Gratuït amb inscripció prèvia**  
**A càrrec de Cèsar Candilejo**

Aquest taller ofereix l'oportunitat de descobrir els fonaments del cinema i la producció audiovisual. Es treballarà en grups per escriure, dirigir, filmar i editar les seves pròpies peces. El taller inclou coneixements teòrics i també pràctics en els camps del món audiovisual com producció, direcció, realització, direcció de fotografia, so, muntatge, enregistrament, retransmissió en directe i distribució; en sessions pràctiques amb càmeres i equip tècnic.

### **Aula d'aprendre a estudiar**

**Segon i quart dimecres de cada mes:**

**12 i 26 de febrer**

**12 i 26 de març**

**2 d'abril**

**De 18 a 19.30 h | Espai Jove Kesse | de 12 a 25 anys | Gratuït amb inscripció prèvia**  
**A càrrec de Jordi Rodríguez**

Et van bé els estudis? Sigui com sigui, sempre pots millorar... El nostre tècnic de suport educatiu de l'Espai Jove Kesse realitzarà una activitat per desenvolupar les teves habilitats d'estudi. Et formarem en tècniques d'estudi, en com gestionar el temps, i en l'organització personal.

### **Aula de teatre Jove Plus**

**Dimecres del 5 de febrer al 9 d'abril | de 19 a 20.30 h | Espai Jove Kesse | de 16 a 35 anys | Gratuït amb inscripció prèvia**

**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.

### **Espai LGBTI+**

**Dimecres del 5 de febrer al 9 d'abril | de 17.30 a 19.00 h | Espai Jove Kesse | de 12 a 17 anys (preferentment) | Gratuït amb inscripció prèvia**

**A càrrec d'H2o**

Des de l'Espai Jove Kesse et volem presentar el nostre espai segur LGBTI+. Un servei creat per a promoure la igualtat, el respecte, la seguretat i la llibertat a totes aquelles persones que s'identifiquen amb el col·lectiu LGBTI+. Un espai lliure de prejudicis sigui la que sigui la teva orientació sexual, identitat o expressió de gènere, on podràs expressar-te, relacionar-te i realitzar l'activitat programada si et ve de gust.

El nostre objectiu és el reconeixement de la diversitat sexual, sensibilització de la ciutadania i la prevenció de qualsevol tipus de lgbtifòbia.

Inscriu-te a les sessions a què t'interessi participar, o a totes!

### **Aula de fotografia**

**Dijous del 6 de febrer al 10 d'abril | de 17 a 19 h | Espai Jove Kesse | de 14 a 25 anys | Gratuït amb inscripció prèvia**

**A càrrec de Carlos Uriarte**

Utilitzar la càmera correctament per a gaudir de la fotografia es pot convertir en una tasca força difícil. Té molts botons, menús, configuracions..., i al final acabes posant-la en mode automàtic. Això 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 també alguna pràctica!

### **Aula de dansa contemporània**

**Dijous del 6 de febrer al 10 d'abril | de 16.30 a 18 h | Espai Jove Kesse | de 14 a 30 anys | Gratuït amb inscripció prèvia**

**A càrrec de Raquel Méndez i Júlia Miralles**

Tant si ja tens experiència en la dansa com si és el teu primer contacte, aquest espai està dissenyat perquè puguis experimentar i gaudir de la dansa contemporània en un ambient acollidor i creatiu.

Coneixerem la tècnica bàsica des de diferents textures i moviments i treballarem la consciència corporal a través d'exercicis i jocs. Un espai ideal per endinsar-se en aquesta disciplina!

**Exhibició cicle Cultura kesse i espai obert de dansa: divendres 11 d'abril a les 20 h**

### **Aula de cuina saludable**

**Dijous, cada 15 dies, del 6 de febrer al 3 d'abril | de 17.30 a 19 h | Espai Jove Kesse | de 12 a 20 anys**

**Gratuït amb inscripció prèvia**

**A càrrec de Daniela Rodié**

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

<b>6 de febrer:</b>	<b>Cuina vegana:</b> hummus, pastís de "carn" i <i>pancake</i> .
<b>20 de febrer:</b>	<b>Cuina d'aprofitament:</b> albergínies farcides, molles de pa i <i>carrot cake</i> .
<b>6 de març:</b>	<b>Cuina amb llegums:</b> curri de cigrons, <i>baked beans</i> (esmorzar britànic) i llenties estofades.
<b>20 de març:</b>	<b>Cuina italiana:</b> pasta <i>al pesto rosso</i> , <i>risotto</i> i <i>torta caprese</i> .
<b>3 d'abril:</b>	<b>Entrants gourmet:</b> <i>laktes</i> de patata, vasets de patata, tartaleta de carxofa i festucs.

### **Aula de cuina creativa amb professionals**

**Dijous, cada 15 dies, des del 13 de febrer fins el 10 d'abril | de 17.30 a 19 h | Espai Jove Kesse | de 16 a 35 anys**

**Gratuït amb inscripció prèvia**

**A càrrec de l'entitat Tàrraco a taula**

Durant aquest hivern comptarem amb la companyia de 5 xefs de renom a casa nostra, gràcies a l'entitat Tàrraco a taula. Realitzarem els tallers amb els millors cuiners i cuineres de casa nostra, i aprendrem a fer receptes creatives amb productes que podem trobar cada dia al nostre mercat.

Inscriu-te a les sessions que més t'interessin o participa a totes per descobrir com transformar la teva passió per la cuina en autèntiques obres d'art.

- 13 de febrer:**            **Nassir Boulanouar - Restaurant Marrakech**  
Taller de cuina africana: hummus de cigrons i mutabal d'albergínia
- 27 de febrer:**           **Pedro Cardoza - Bar Nou Centre**  
Taller de tapes
- 13 de març:**            **Montse Bertran - Carns Bertran**  
Taller d'hamburgueses
- 27 de març:**            **Albert Tous - Forn Tous**  
Taller de forneria tradicional: coca de recapte
- 10 d'abril:**             **Adrià Seritjol - Restaurant Cup Vell**  
Taller de taberna marinera: suquet de peix de temporada amb picada de carquinyolis

### **Aula de cant coral**

**Dijous del 6 de febrer al 3 d'abril | de 19.15 a 20.45 h | Espai Jove Kesse | de 16 a 35 anys | Gratuït amb inscripció prèvia**

**A càrrec de Carla Cruells**

Vols formar part del grup de cant coral 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. Vine al cor del Kesse!

**Exhibició Cicle Cultura Kesse: divendres 4 d'abril a les 20 h**

### **Aula de creació de novel·la fantàstica: Més enllà del drac.**

**Divendres del 7 de febrer al 28 març | de 17 a 18.30 h | Espai Jove Kesse | de 12 a 35 anys | Gratuït amb inscripció prèvia**

**A càrrec de l'Escola de Lletres**

Vols crear mons màgics on dracs imponents surten volant i heroïnes valentes lluiten per un destí més gran? En aquest taller, desenvoluparàs la teva imaginació i aprendràs a escriure històries fantàstiques que captivaran qui les llegeixi. Descobreix les claus per construir universos rics, personatges memorables i trames emocionants. Inscriu-t'hi i embarcat en una aventura literària!

Aquesta segona part de l'aula aprofundirà en aspectes més avançats de la narrativa fantàstica, amb un enfocament en l'edició, la revisió i la preparació per a la publicació o presentació a un concurs literari.

No cal haver realitzat l'aula de la temporada de tardor. Pots incorporar-te directament a les sessions d'aquesta temporada d'hivern:

- Sessió 1: El ritme i la tensió narrativa**
- Sessió 2: El punt de vista narratiu**
- Sessió 3: La construcció d'antagonistes memorables**
- Sessió 4: El simbolisme i la metàfora en la fantasia**
- Sessió 5: El gènere fantàstic i les seves subcategories**
- Sessió 6: El procés d'escriptura i la revisió**
- Sessió 7: El món editorial i la publicació**
- Sessió 8: El futur de la teva història**



## ESPORT I AVENTURA

### Taller de construcció d'andròmines disfressades

**CARNAVAL25**

Dissabte 8, 15 i 22 de febrer | de 16:30 a 20:30 h | Espai Jove Kesse

Gratuït amb inscripció prèvia | de 16 a 35 anys

Dissabte 1 de març | 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

### La història oblidada. Enigma Nocturn

**NOVETAT!**

Dimecres 19 de febrer | 18 h | Biblioteca Pepita Ferrer de Torreforta | dels 12 als 35 anys | Gratuït amb inscripció prèvia

### A càrrec d'Auriga, serveis culturals

Les biblioteques són un espai on es guarden les històries més fantàstiques i impressionants que ens puguem imaginar: tresors, naus espacials, viatges al futur, encanteris, monstres i heroïnes... Només cal trobar el llibre correcte per a la persona adient i treure'l de l'oblit dels racons més amagats de la biblioteca.

**Hi col·labora:** Biblioteca Pepita Ferrer de Torreforta

### Les obres d'art robades. Enigma Nocturn

**NOVETAT!**

Divendres 28 de març | 20 h | Plaça de les Cols (punt de trobada) | dels 12 als 35 anys

| Gratuït amb inscripció prèvia

### A càrrec d'Auriga, serveis Culturals

Un dels museus de la Part Alta de Tarragona ha denunciat el robatori de dues peces valuoses de la seva col·lecció just un dia abans de ser exposades al públic. Resoleu aquest enigma i retorneu les obres d'art a temps per a l'obertura al públic.

### **Tardes multiesportives**

**Dimarts i dijous del 4 de febrer al 10 d'abril | a les 17.30 a 18.30 h | de 12 a 18 anys**

**Dimarts: Centre Cívic de Torreforta**

**Dijous: Centre Cívic de Bonavista**

**Opció 1 o 2 dies**

**Gratuït amb inscripció prèvia**

**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 de professionals d'entrenament especialistes en *street workout* i cal·listènia, entrenament funcional, jocs i gimcanes...

**Ho coorganitza:** Xarxa de Centres Cívics

## **TEATRE, CIRC I DANSA**

### **Descobrim el circ amb l'Ateneu Popular 9barris**

**NOVETAT**

**Divendres 31 de gener | de 17.30 a 19.00 h | Espai Jove Kesse | de 12 a 35 anys |**

**Gratuït amb inscripció prèvia**

Aquest taller, dissenyat per l'Ateneu Popular 9Barris, és una invitació a endinsar-se en el fascinant món del circ, combinant activitat física, expressió artística i diversió. Es tracta d'una experiència lúdica i educativa que, a través del joc, permet descobrir les tècniques i disciplines circenses, alhora que es treballen valors transformadors.

Hi col·labora: Tarragona Cultura

### **Aula de danses urbanes**

**Dimarts del 4 de febrer al 8 d'abril | de 18.30 a 20 h | Espai Jove Kesse | de 12 a 20 anys | Gratuït amb inscripció prèvia**

**A càrrec de Second Home Studio**

### **Aula de dansa. Creació i experimentació**

**Dimarts del 4 de febrer al 8 d'abril | de 16.30 a 18.00 h | Espai Jove Kesse | de 14 a 30 anys | Gratuït amb inscripció prèvia**

**A càrrec de Raquel Méndez i Júlia Miralles**

### **Aula de dansa contemporània**

**Dijous del 6 de febrer al 10 d'abril | de 16.30 a 18 h | Espai Jove Kesse | de 14 a 30 anys | Gratuït amb inscripció prèvia**  
**A càrrec de Raquel Méndez i Júlia Miralles**

### **Aula de teatre Jove**

**Dimarts del 4 de febrer al 8 d'abril | de 17 a 18.30 h | Espai Jove Kesse | de 12 a 20 anys | Gratuït amb inscripció prèvia**  
**A càrrec de Pep Linares**

### **Dos somos uno. Taller d'eines de *partnering***

**Dissabte 1 de febrer | de 18.30 a 20.30 h | Espai Jove Kesse | A partir de 14 anys | Gratuït amb inscripció prèvia**  
**A càrrec d'Estrella García i Miguel Quiroga de ZIG ZAG DANZA**

*El partnering* és com coneixem en la dansa la tècnica de treball que implica dos o més executants (companys o companyes).

En aquest taller proposem l'exploració i experimentació de diferents eines que ens obrin una nova perspectiva en la comunicació amb el nostre *partner* de dansa. Desenvoluparem diferents vies d'aproximació i evolució del contacte amb un altre/s executant/s que ens permetin trobar-nos en un lloc comú des del qual evolucionar juntes.

Des de l'escolta, la presa de contacte, el "romandre alerta" i la visió i control de l'espai que ens envolta, ens guiarem a través de diferents vies per a trobar nous i sorprenents camins en els quals moure'ns en companyia.

El taller es planteja per a persones que tinguin una base de coneixement en el treball del cos, però es pot obrir no sols a estudiants o professionals de la dansa, sinó també a d'altres disciplines artístiques en les quals es necessiti el suport i desenvolupament del treball del cos i les seves possibilitats comunicatives.

**Hi col·labora:** Tarragona Cultura

### **Aula de teatre jove plus**

**Dimecres del 5 de febrer al 9 d'abril | de 19 a 20.30 h | Espai Jove Kesse | de 16 a 35 anys | Gratuït amb inscripció prèvia**  
**A càrrec de César Candilejo**

Més informació a la pàg. xx Aules temàtiques

### **Taller de Dicció: Millora la Teva Expressió Oral**

**Divendres, 14 de febrer | de 17 a 19h | de 14 a 35 anys | Espai Jove Kesse | Gratuït amb inscripció prèvia**

**A càrrec de Toni Guillemat, professor del CFGS de tècniques teatrals del l'INS Martí Franquès**

Vols guanyar confiança a l'hora de parlar en públic? El aquest taller t'ajudarà a millorar la teva expressió oral, corregir els errors més comuns i treballar la pronunciació per transmetre amb claredat i seguretat. Aprendreàs tècniques per articular millor, utilitzar la veu de manera efectiva i comunicar-te amb més fluïdesa en situacions quotidianes, acadèmiques o professionals.

**En el marc de la Mostra de teatre Jove 2025**

### **Interpretació i presència escènica: *masterclass* amb Joan Faneca**

**Dissabte 22 de febrer | de 17 a 20 h | de 14 a 35 anys | Espai Jove Kesse | Gratuït amb inscripció prèvia**

En aquest taller intensiu, Joan Faneca, cofundador i membre de Vol Ras cia, els i les participants tindran l'oportunitat d'endinsar-se en les eines fonamentals de la interpretació i la creació escènica. Durant la sessió, es treballaran conceptes clau com la naturalitat interpretativa, l'escolta activa, la improvisació i l'expressió corporal, amb l'objectiu de desenvolupar la presència escènica i la capacitat comunicativa de cada persona.

**En el marc de la Mostra de Teatre Jove 2025.**

### **El cos a escena: expressió i presència teatral**

**Divendres, 7 de març | de 18 a 20 h | de 14 a 35 anys | Espai Jove Kesse | Gratuït amb inscripció prèvia**

**A càrrec de Jordi Romero, professor del CFGS de tècniques teatrals del l'INS Martí Franquès**

Submergeix-te en un viatge d'autoconeixement corporal i creatiu! Aquesta activitat està dissenyada per connectar el cos i la ment, explorar el moviment i potenciar l'expressió corporal com a eina de comunicació i creació artística.

Aprendràs a desenvolupar la consciència corporal, a millorar la teva presència escènica i a relacionar-te amb l'espai i els altres de manera fluïda i expressiva.

En el marc de la Mostra de Teatre Jove 2025.

### **Ballar un poema**

**Dijous 20 de març | de 19 a 20.30 h | de 12 a 35 anys | Espai Jove Kesse | Gratuït amb inscripció prèvia**

**A càrrec de Kenna Martin**

Dins del marc de l'exposició "**Endinsa't al cor de les paraules**", us convidem a viure una experiència única que fusiona la literatura i el moviment corporal.

En aquest taller, descobrirem com transformar un poema en dansa, explorant les seves emocions, ritmes i imatges a través del cos.

Partirem de la lectura i interpretació col·lectiva d'un poema seleccionat, deixant que les paraules ens guiïn en la creació d'una coreografia lliure i expressiva. No cal tenir experiència prèvia en dansa, només ganes d'explorar i connectar amb la poesia d'una manera nova i creativa.

**Ho Coorganitza:** INS Martí i Franquès

## **MÚSICA**

### **Aula de cant coral**

**Dijous del 6 de febrer al 3 d'abril | de 19.15 a 20.45 h | Espai Jove Kesse | de 16 a 35 anys | Gratuït amb inscripció prèvia**

**A càrrec de Carla Cruells**

## IDIOMES, COMUNICACIÓ I CREACIÓ LITERÀRIA

**Aula de creació de novel·la fantàstica: Més enllà del drac.**

**Divendres del 7 de febrer al 28 març | de 17 a 18.30 h | Espai Jove Kesse | de 12 a 35 anys | Gratuït amb inscripció prèvia  
A càrrec de l'Escola de Lletres**

## CINEMA, ARTS PLÀSTIQUES I VISUALS

**Aula de cinema i producció audiovisual**

**Dimecres del 5 de febrer al 9 d'abril | de 17 a 18.30 h | Espai Jove Kesse | de 12 a 25 anys | Gratuït amb inscripció prèvia  
A càrrec de Cèsar Candilejo**

**Aula de fotografia**

**Dijous del 6 de febrer al 10 d'abril | de 17 a 19 h | Espai Jove Kesse | de 14 a 25 anys | Gratuït amb inscripció prèvia  
A càrrec de Carlos Uriarte**

**Brodat xinès i creació de saquet aromàtic**

**Divendres 7 de febrer | de 17.30 a 19 h | Espai Jove Kesse | de 12 a 35 anys | Gratuït amb inscripció prèvia  
A càrrec de l'Associació d'Estudiants i Investigadors Xinesos de Tarragona**

Descobreix l'art tradicional del brodat xinès i aprèn a confeccionar el teu propi saquet aromàtic brodat a mà, ple d'herbes fragants i significat cultural. En aquest taller, exploraràs tècniques bàsiques de brodat i la importància de les aromes en la tradició xinesa. Porta a casa una peça única creada per tu mateixa i submergeix-te en la riquesa d'aquesta mil·lenària artesanial!

***Lettering* i aquarel·la**

**Dissabte 15 de febrer | de 18 a 19.30 h | Espai Jove Kesse | 12 a 35 anys | Gratuït amb inscripció prèvia  
A càrrec de Mònica Boladeres**

T'agradaria iniciar-te al món del lettering i l'aquarel·la? Aquest taller és per a tu! Hem preparat una sessió d'iniciació a l'aquarel·la en el qual aprendràs a usar el color, a crear projectes fantàstics aplicant tècniques i efectes bàsics amb aquarel·les. També aprendrem a crear textos bonics amb la tècnica del lettering, on crearem pinzellades plenes de color i màgia.

## CUINA

### **Aula de cuina saludable**

**Dijous, cada 15 dies, del 6 de febrer al 3 d'abril | de 17.30 a 19 h | Espai Jove Kesse | de 12 a 20 anys**

**Gratuït amb inscripció prèvia**

**A càrrec de Daniela Rodié**

### **Aula de cuina creativa amb professionals**

**Dijous, cada 15 dies, des del 13 de febrer fins el 10 d'abril | de 17.30 a 19 h | Espai Jove Kesse | de 16 a 35 anys**

**Gratuït amb inscripció prèvia**

**A càrrec de l'entitat Tàrraco a taula**

### **中国家常炒菜**

**Cuina casolana xinesa: Pebrots amb carn, sopa de tomàquet amb ou i pa xinès al vapor**

**Dimarts 4 de febrer | de 17.30 a 19 h | Espai Jove Kesse | de 12 a 35 anys | Gratuït amb inscripció prèvia**

**A càrrec de l'Associació d'Estudiants i Investigadors Xinesos de Tarragona**

Vols descobrir els sabors autèntics de la cuina xinesa? En aquest taller aprendràs a preparar tres receptes clàssiques: pebrots saltejats amb carn, una sopa de tomàquet amb ou lleugera i deliciosa; i el tradicional pa xinès al vapor. Domina tècniques senzilles que et transportaran a una autèntica cuina familiar xinesa. Ideal per a amants del menjar casolà i la cultura oriental!

### **包饺子**

**Fes els teus propis raviolis**

**Dimarts 11 de febrer | de 17.30 a 19 h | Espai Jove Kesse | de 12 a 35 anys | Gratuït amb inscripció prèvia**

**A càrrec de l'Associació d'Estudiants i Investigadors Xinesos de Tarragona**

Submergeix-te en la tradició xinesa preparant els teus propis raviolis (*jiaozi*). Aprèn a emplenar, tancar i cuinar aquestes delicioses peces, típiques de reunions familiars. Una activitat divertida i saborosa!

汤圆

### **Descobreix el dolç *tangyuan***

**Dimarts 18 de febrer | de 17.30 a 19 h | Espai Jove Kesse | de 12 a 35 anys | Gratuït amb inscripció prèvia**

**A càrrec de l'Associació d'Estudiants i Investigadors Xinesos de Tarragona**

Descobreix el significat del *tangyuan*, unes postres xineses plenes de simbolisme. Aprèn a fer aquestes boletes d'arròs glutinosos farcides de sabors únics i a gaudir-les en una dolça sopa. Ideal per a tot amant del dolç!

牛肉洋葱

### **Vedella amb ceba a l'estil xinès**

**Dimarts 25 de febrer | de 17.30 a 19 h | Espai Jove Kesse | de 12 a 35 anys | Gratuït amb inscripció prèvia**

**A càrrec de l'Associació d'Estudiants i Investigadors Xinesos de Tarragona**

Descobreix com preparar un plat xinès clàssic ple de sabor: vedella amb ceba acompanyada d'esponjós arròs blanc. Aprèn a marinar la carn perquè quedi tendra, saltejar-la al punt perfecte en wok i combinar-la amb l'arròs tradicional. Un taller pràctic per a portar l'autèntica cuina xinesa a la teva taula!

## **INFORMÀTICA I INTERNET**

### **Videojocs amb valors**

**Dissabte 1 de febrer | de 17.30 a 20.30 h | de 12 a 25 anys | Espai Jove Kesse | Gratuït amb inscripció prèvia**

**A càrrec de l'Associació Social Lovers**

Aquest taller combina la passió pels videojocs amb l'educació en valors. Està pensat per fomentar la creativitat, el treball en equip i el pensament crític mentre els i les participants aprenen a dissenyar i analitzar videojocs des d'una perspectiva responsable i inclusiva.

### **Curs 2: Ens movem pel món digital**

**Dimarts del 4 de febrer al 8 d'abril | de 17 a 19 h | de 12 a 35 anys | Oficina Jove del Tarragonès | Gratuït amb inscripció prèvia a [tarragonajove.org/bretxadigital](http://tarragonajove.org/bretxadigital)**

Usem les tecnologies digitals de forma habitual, però no tenim autonomia per encarar-ne nous usos: crear i fer servir el correu electrònic, fer fotos i vídeos, navegar per la xarxa, vigilar el que diem i el que fem!



### **Curs 3: Ens endinsem en el món digital**

**Dijous del 6 de febrer al 10 d'abril | de 17 a 19 h | de 12 a 35 anys | Oficina Jove del Tarragonès | Gratuït amb inscripció prèvia a [tarragonajove.org/bretxadigital](http://tarragonajove.org/bretxadigital)**

Tenim una autonomia bàsica en l'ús de les tecnologies digitals, però hi volem aprofundir. Com puc anar a fer tràmits i gestions des del mòbil, desar i compartir informació, relaxar-se i gaudir.

### **Apropa't a la realitat virtual**

**Dissabte 8 de març | de 17.30 a 20.30 h | de 12 a 25 anys | Espai Jove Kesse | Gratuït amb inscripció prèvia**

**A càrrec de l'Associació Social Lovers**

Descobriràs com funciona la tecnologia VR, gaudiràs de jocs i experiències immersives, i coneixeràs aplicacions que transformen la manera de divertir-nos, aprendre i comunicar-nos. Vine a provar dispositius de darrera generació i deixa't sorprendre per tot el que la realitat virtual et pot oferir. No t'ho perdís!

### **Munta el teu propi ordinador**

**Dissabte 29 de març | de 17.30 a 20.30 h | de 12 a 25 anys | Espai Jove Kesse | Gratuït amb inscripció prèvia**

**A càrrec de l'Associació Social Lovers**

És un taller pràctic on aprendràs les bases de l'assemblatge d'un PC pas a pas. Coneixeràs les peces i components, sabràs com connectar-les de forma segura i descobriràs consells per optimitzar-ne el rendiment. Vine, experimenta i endú-te el teu propi ordinador a punt per utilitzar!

Opcional portar els teus propis components.

# TREBALL I EDUCACIÓ

## **Processos Selectius: practiquem l'entrevista**

**Dijous 30 de gener | de 9 a 13 h | Oficina Jove del Tarragonès | de 16 a 35 anys |  
Gratuït amb inscripció prèvia**

**A càrrec del Programa de Suport a l'Ocupació Juvenil, impulsat pel Servei Públic  
d'Ocupació de Catalunya i finançat pel FSE Plus de Catalunya 2021-2027.**

Taller per aprendre a afrontar els processos selectius amb èxit! En aquest taller, explicarem les diverses fases d'un procés de selecció i practicarem l'entrevista d'una manera pràctica.

## **CP de Comerç i logística**

**Del 10 de febrer al 12 de maig | de 9 a 14 h | Cambra de Tarragona | de 16 a 29 anys en  
situació d'atur | 290 h + 40 h pràctiques en empresa | Gratuït amb inscripció prèvia a  
cambratgn.com**

Certificat professional per a desenvolupar les tasques assignades en establiments comercials: botigues, supermercats i hipermercats, per compte d'altri o propi en el cas del repartiment de proximitat, seguint les instruccions rebudes i sota la supervisió directa d'una persona responsable de l'establiment o repartiment comercial.

Continguts dels cursos:

1. Operacions auxiliars en el punt de venda
2. Preparació de comandes
3. Manipulació i moviments amb transpalets i carretons de mà
4. Atenció bàsica al client
5. Habilitats socials i per a l'ocupació
6. Mòdul de pràctiques professionals no laborals

## **Com entrar a treballar a l'administració local**

**Dimecres 26 de febrer | de 9 a 13 h | Oficina Jove del Tarragonès | de 16 a 35 anys |  
Gratuït amb inscripció prèvia**

**A càrrec del Programa de Suport a l'Ocupació Juvenil, impulsat pel Servei Públic  
d'Ocupació de Catalunya i finançat pel FSE Plus de Catalunya 2021-2027.**

Taller per a persones joves que estiguin interessades en treballar a l'administració pública, especialment en l'àmbit local. Aprendrem les diferents vies d'accés i explicarem el procés selectiu per entrar al sector públic.

## **Troba feina a Setmana Santa!**

**Dimecres 12 de març | de 9 a 13 h | Oficina Jove del Tarragonès | de 16 a 35 anys |  
Gratuït amb inscripció prèvia**

**A càrrec del Programa de Suport a l'Ocupació Juvenil, impulsat pel Servei Públic  
d'Ocupació de Catalunya i finançat pel FSE Plus de Catalunya 2021-2027.**

Taller per a persones joves que estiguin en cerca de feina i vulguin aprofitar la Setmana Santa per accedir a un treball de temporada. Explicarem algunes tècniques per poder aconseguir-ho!



## **SALUT**

### **Taller de benestar emocional**

**Del 5 de febrer al 26 de març | Espai Jove Kesse | Gratuït amb inscripció prèvia  
Grup de 14 a 16 anys: dimecres, de 18:30 a 19:45 h**

**A càrrec de Laura Turner, psicòloga referent de benestar emocional del CAP Jaume I**

T'ofereim un temps i un espai on poder-te conèixer millor, on puguis desenvolupar les teves competències emocionals i enfortir la teva autoestima, aprendre estratègies de gestió emocional i resolució de conflictes.

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

### **Taller de ioga**

**Divendres del 7 al 28 de febrer | de 19 a 20 h | de 16 a 35 anys | Espai Jove Kesse |  
Gratuït amb inscripció prèvia**

**A càrrec de Camila Alés**

Explora el benestar físic i mental amb el nostre taller de ioga. Aquest curs és ideal per a aquelles persones que volen descobrir els beneficis del ioga, desconectar de l'estrès diari i aprendre tècniques de relaxació i autocura.

## **CAIXA D'EINES. Habilitats socials i personals**

### **Espai LGBTI+**

**Dimecres del 5 de febrer al 9 d'abril | de 17.30 a 19.00 h | Espai Jove Kesse | de 12 a 17 anys (preferentment) | Gratuït amb inscripció prèvia  
A càrrec d'H2o**

### **CURS | NONONO: El discurs de l'odi no ens representa!**

**Dimarts del 4 de març al 8 d'abril | de 18 a 20 h | Espai Jove Kesse | de 12 a 20 anys | Gratuït amb inscripció prèvia  
A càrrec de l'Assemblea de Cooperació per la Pau i l'Associació Catalana per a la Integració d'Homosexuals, Bisexuals i Transsexuals Immigrants.**

Has sentit a parlar mai dels discursos d'odi? T'agradaria saber-ne més?

ACPP i ACATHI us proposen un programa de formació enfocat a detectar i prevenir els discursos d'odi al nostre entorn, als mitjans de comunicació i a les xarxes socials. A través de diferents recursos, aprendràs a deconstruir els discursos d'odi de diferents tipus, aprendràs com s'hi pot fer front i et podràs implicar en accions per a combatre'ls i moure't per a una societat sense discriminacions.

<b>Sessió 1   4 de març:</b>	<b>Introducció + Chatbot Mira Tu</b>
<b>Sessió 2   11 de març:</b>	<b>Biblioteques vivents</b>
<b>Sessió 3   18 de març:</b>	<b>Taller sobre interculturalitat i gènere</b>
<b>Sessió 4   25 de març:</b>	<b>Anàlisi resultats del Mira Tu</b>
<b>Sessió 5   1 d'abril:</b>	<b>Taller comunicació inclusiva</b>
<b>Sessió 6   8 d'abril:</b>	<b>Concurs cartells i avaluació del curs</b>

### **GRUP DE TREBALL PER ÀMBIT. Salut emocional**

**Dimecres, 19 de març | de 17 a 19 h | de 12 a 35 anys  
Espai Jove Kesse | Gratuït amb inscripció prèvia  
A càrrec de Jordi Rodríguez**

Des de fa un temps la salut emocional impregna les nostres vides, així com sorgeix una varietat de recursos que hi estan relacionats.

Però són necessaris? Són coneguts i reconeguts? Se'n parla prou, de salut emocional? Què és allò que més preocupa?

En aquest grup convidem a totes aquelles persones que vulguin dir-hi la seva per tal de conèixer-ne la seva visió i opinió; i poder dirigir les accions sobre salut emocional cap a la direcció correcta.

**Manetes en acció: introducció a les petites reparacions i bricolatge a casa**  
**Dissabte 15, 22 i 29 març | de 17.30 a 19.30 h | Espai Jove Kesse | de 14 a 35 anys |**  
**Gratuit amb inscripció prèvia**  
**A càrrec de Jaime Jérez**

Vols aprendre a resoldre petits imprevistos a casa sense haver de dependre sempre d'una persona professional? En aquest taller pràctic, adreçat a aquelles persones que vulguin sentir-se més autònomes, descobrirem les eines bàsiques i les tècniques fonamentals per fer petites reparacions i tasques de bricolatge. Des d'instal·lar un prestatge fins a canviar una aixeta que degota, aprendràs recursos senzills i útils per mantenir i millorar el teu espai domèstic. Sense requerir experiència prèvia, en sortir del taller t'emportaràs les habilitats necessàries per afrontar amb confiança els reptes quotidians de manteniment a la llar.

## ZONA CULTURA KESSE / ACTES I ESPECTACLES

**Entrada gratuïta fins a omplir aforament**

**Espai Jove Kesse - 20 h**



**Terrae | La riuada**

**Divendres 7 de febrer | 20 h | Música | Tots els públics |**

**Entrada gratuïta**

Terrae és una amalgama de sons, ritmes i cants que traspuen l'amor per uns paisatges, per un riu, per una terra. Andreu Peral i Genís Bagés s'agermanen per retre homenatge al lloc que els ha vist créixer, les Terres de l'Ebre. Ens expliquen les històries de la seva gent, un poble humil i treballador, sempre ferm. El viatge musical que ens proposa aquest duet està ple de versos que ben segur ens ressonaran, ens emocionaran i ens faran somriure.

Ara ens presenten LA RIUADA, el seu primer treball, èxit de crítica especialitzada i que estan girant per tot el territori català. Una conjuminació de sintetitzadors, efectes de veu, *loops* i *samplers* que mariden amb els sons més primitius: la veu i la percussió

**皮影戏 | Teatre d'ombres xineses**

**Divendres 14 de febrer | de 20 a 21 h | Tots els públics | Entrada gratuïta**

**A càrrec de l'Associació d'Estudiants i Investigadors Xinesos de Tarragona**

Endinsa't en el màgic món del teatre d'ombres xineses i descobreix la història de Chang'e volant a la lluna. Aquest mite conta com Chang'e, una deessa de la mitologia xinesa, es va convertir en la dama de la lluna després de beure un elixir màgic. Viu aquesta llegenda a través de figures d'ombres, música i tradició. Una experiència fascinant!

**La Latente: "Mi querido Lorquita..."**

**Divendres 21 de febrer | 20 h | Dansa | Tots els públics | Entrada gratuïta**

Tarragona, 1935... la ciutat del retrobament... Una història de creativitat sense límits, dos genis en procés... Moltes cartes... Dues vides entrelaçades i un viatge on la dansa serà protagonista: Dalí i Lorca.

*Fragment d'una carta de Salvador Dalí a Federico García Lorca*

*"Tú eres una borrasca cristiana y necesitas de mi paganismo. La última temporada en Madrid te entregaste a lo que no te debiste entregar nunca. Yo iré a buscarte para hacerte una cura de mar. Será invierno y encenderemos la lumbre. Las pobres bestias estarán ateridas. Tú te acordarás que eres inventor de cosas maravillosas y viviremos juntos con una máquina de retratar..."*

**Curtmetratge: Ápate**

**Divendres 28 de febrer | 20 h | cinema | Tots els públics | Entrada gratuïta**

Ápate és un curtmetratge que mescla el drama amb el gènere policíac. És un projecte autogestionat per l'Héctor Salmerón, director i actor de l'obra, i l'Alfons Sabaté com a càmera i productor. Aquest curtmetratge explica l'història de dos policíes que s'intenten infiltrar a una banda de crim organitzat, on s'aprecia l'actitud més sociopàtica i cruda dels personatges, amb un final obert que explica una situació del submón del crim.

**Núria Duran**

**Divendres 7 de març | 20 h | Música | Tots els públics | Entrada gratuïta**

Núria Duran ens transporta a les seves vivències més profundes en forma d'indie-pop electrònic. La Núria posa paraules al llenguatge del subconscient i aconsegueix un equilibri entre la senzillesa i la complexitat harmònica. És un projecte ambiciós on la música i la imatge comparteixen protagonisme i això queda reflectit als videoclips i a la seva posada en escena. Les temàtiques principals de les cançons són la seva vida com a queer i autista i tot el que ha suposat en la seva forma de relacionar-se. Les seves composicions són tant en català com en anglès.

**Las de la Chiri. Chirigota de dones de Tarragona**

**CARNAVAL25**

**Divendres 14 de març | 20 h | Música | Tots els públics | Entrada gratuïta**

Las de la Chiri venen amb una actuació irreverent i esbojarrada amb què ens faran riure i reflexionar a parts iguals. El repertori té una mirada crítica cap a la societat i el nostre

entorn, on la sàtira, la ironia, el sarcasme i l'humor hi juguen un paper important. Prepareu-vos per passar una bona estona i emocionar-vos amb les seves cançons.

### **“Folie à deux”. La Diògenes**

**Divendres 21 de març | 20 h | Titelles per adults | Tots els públics | Entrada gratuïta**

Què passa amb aquelles paraules que mai diem? Es queden guardades dins nostre? O surten a volar i s'obliden que havien de ser dites? Els nostres dos personatges necessiten dir-se tantes coses que ja no saben com parlar-se. Asseguts enmig del silenci, no poden fer sortir les seves paraules, però el que no saben és que les més sinceres sempre van per dins. Aquell «t'estimo» o aquell «queda't» que mai es van pronunciar, pot ser que només necessitessin dues cames per a moure's, caminar i continuar ballant a les seves boques. Dins d'aquest món sense lletres buscaran compartir una altra vegada la seva bogeria i ballar, amb aquestes paraules que mai van dir, el seu últim ball. Encara que el tango és cosa de dues, o potser de tres.

*La Diògenes* és una companyia de teatre físic, visual i d'animació d'objectes fundada el 2022 a Barcelona pel Pau Garcia i la Laia Campamà, la qual neix per la necessitat d'exploració i experimentació de l'art del mim corporal i la manipulació d'objectes i titelles, entre altres disciplines.

### **Exhibició de l'Aula de Danses Urbanes**

**Divendres 28 de març | 20 h | Dansa | Tots els públics | Entrada gratuïta**

*Hip hop, commercial, dancehall, afro, house, waacking...* són algunes de les disciplines que SECOND HOME ha estat practicant des d'octubre a l'aula de danses urbanes amb les participants. Ens oferiran una mostra del treball realitzat i convidaran a participar al públic en format *jam*.

### **Concert del Cor Jove Kesse**

**Divendres 4 d'abril | 20 h | Música | Tots els públics | Entrada gratuïta**

Les persones joves que participen a l'Aula de Cant Coral de l'Espai Jove Kesse presenten una acció de cant per tancar el trimestre i mostrar els seus avenços i inquietuds davant el públic.

### **Exhibició i espai obert de l'Aula de Dansa Contemporània i experimental**

**Divendres 11 d'abril | 20 h | Dansa | Tots els públics | Entrada gratuïta**

En un espai d'experimentació, les participants de l'aula de dansa contemporània i experimental 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.



## **EXPOSICIONS**

### **Capturant l'ànima de la ciutat**

**Del 4 de febrer a l'1 de març | de dimarts a dissabte de 16.30 a 20.30h | Espai Jove Kesse**

Mostra de fotografies resultat del taller Laboratori fotogràfic "Capturant l'ànima de la ciutat" realitzat en el marc del festival SCAN i a càrrec d'Alba Rodríguez.

### **"Endinsa't al cor de les paraules"**

**Del 4 al 29 de març | de dimarts a dissabte de 16.30 a 20.30h | Espai Jove Kesse**

L'exposició "Endinsa't al cor de les paraules" mostra una part del resultat del premi Baldiri "Arts i Llengua" 2024 patrocinat per la Fundació Carulla. L'alumnat de 4t d'ESO i batxillerat de l'institut Antoni de Martí i Franquès ha partit de la lectura i anàlisi de l'obra poètica de Montserrat Abelló, M. Mercè Marçal, Laia Noguera i Cinta Mulet per fer la seva interpretació personal a través de les arts plàstiques, escèniques, audiovisuals i la creació literària. És un projecte interdisciplinari, creatiu i transformador que aposta per l'educació en valors a través de la literatura i l'art.

La col·laboració amb l'alumnat de l'EADT d'Arts Aplicades al Mur, així com la de l'alumnat del Cicle Formatiu de Tècniques d'Actuació Teatral de l'INS Antoni de Martí i Franquès també hi és present.

### **40è aniversari de Greenpeace**

**Del 27 al 31 de gener | de 9 a 21 h | Oficina Jove del Tarragonès**

Visita guiada: dimecres, 29 de gener | 18 a 19.30 h | Gratuït sense inscripció prèvia

L'exposició fotogràfica fa un recorregut de les accions més icòniques que ha fet Greenpeace Espanya.