

VALLS Juliol circense

22.00 h. Auditori Mas Miquel

Valls enceta el cicle Juliol Circense amb l'espectacle 'Set up' de la companyia Los Barlou. Podrem veure malabars, màgia, monocicles i equilibris desequilibrats en un espectacle de teatre i circ apte per a tots els públics. Els Barlou són una nova companyia formada per tres habituals de l'escena circense catalana. Boni, Dani 'Patilles' i Miner, de trajectòries hiperbòliques han format part de companyies com Boni & Caroli, Els Galindos, Els Gingers, Els Elegants... i en aquest cas s'ha unit per iniciar aquest nou viatge, on han comptat amb la complicitat artística del mestre Piero Steiner. Entrada lliure.



CUNIT 'La princesa de las hadas del mar'

12.00 h. Biblioteca Municipal
Conte i taller a càrrec de la Montse López. Gairebé totes les nenes en algun moment somien ser princeses. La protagonista d'aquest conte descobrirà que el seu somni és real, només haurà de recordar i somiar.



TARRAGONA Hora del conte i taller

18.00 h. Biblioteca Municipal
L'hora del conte i taller 'El tambor mágic. Taller de contes i percussió'. Adreçat a famílies amb infants entre 5 i 8 anys. Amb la narració d'Alexander Hernández i Paco Montañés, percussió. Inscripció prèvia. Activitat gratuïta.



REUS Cinema a la fresca

22.00 h. La Palma
Projecció de la pel·lícula 'Los archivos del Pentágono', que parla dels esdeveniments que es van produir en 1971 quan el 'New York Times' i el 'Washington Post' es van unir per demostrar el valor de la llibertat de premsa en publicar documents classificats.

'Socorrista per un dia'. Organitza Salvament Servitur.

Tortosa

'El present del pintor'

10.00 h. Museu de Tortosa
Exposició amb una selecció del treball més actual (pintures, olis i dibuixos) de l'artista Roberto Escoda, del seu tema recurrent: oliveres, arbres narradors de la seva percepció vital. Horari: de dimarts a divendres de 10 a 13.30 h; dissabtes de 17 a 19.30 h i diumenges, d'11 a 13.30 h. Preu: 3 €.

El Vendrell

'Els 5 sentits'

10.00 h. La Xocolateria (pl. Nova, 5)
Exposició fotogràfica i venda d'objectes vintage de Carme Arroyo Sweet Home que es podrà veure fins al 31 de juliol. La mostra anirà canviant durant aquest període per a fer-la més dinàmica.

Vila-seca

'Contes del sol i de la lluna'

18.30 h. Biblioteca Pública
Aquesta tarda, no us perdeu l'hora del conte a càrrec de Carles Alcoy. Cicle de contes per a tots els nens i nenes. Entrada lliure.

Planes para mañana

Tarragona

Taller de llànties romanes
11.00 h. Biblioteca Pública
Taller de llànties romanes, a càrrec de l'Eva Vallès, d'ARTÈRIA. Cultura, fang i foc a l'Imperi Romà.

Descobrim l'optimisme intel·ligent

18.00 h. Espai Jove Kesse
T'ajudem a veure la realitat i a ser conscient dels límits i capacitats per aconseguir aquells propòsits. Més informació i inscripcions a www.tarragonajove.org

Reus

Taller llegir i dibuixar
18.30 h. Biblioteca Pere Anguera
Taller que té l'objectiu d'explorar petits llibres estiuencs amb el dibuix. A càrrec de Francesc Miquel.

Chely Capitán

21.45 h. Casa Rull
Cicle de Monòlegs a la Fresca. Cada dimecres del mes de juliol als jardins de la Casa Rull. Entrada lliure.

Mont-roig del Camp

Tàrraco Jazz Connection
22.00 h. Natural Beach de Miami Platja
Una formació que mira d'apropar el jazz a tots els públics, que ens proposa un viatge des del més clàssic al més modern passant per latin i bossa.

Valls

Juliol circense
22.00 h. Auditori Mas Miquel
Mortelo & Manzani presenten 'Absurdities'. Un muntatge sense paraules, a través del llenguatge universal del clown, ple de música en directe, humor absurd i moltes més sorpreses.

El Vendrell

'La figura de l'Àliga en la imatgeria del bestiar tradicional de Catalunya'
20.00 h. Sala Sant Salvador de la rectoria
Conferència a càrrec de Salvador Arroyo, historiador vendrellenc, i Ramon Saumell, especialista en àligues festives.

Te recomendamos leer...



◆ **Títol:** Desayunos SEN
◆ **Autor:** Nuria Roura
◆ **Editorial:** Urano
◆ **Año:** 2017
◆ **Páginas:** 142
◆ **Precio:** 11,40 €
◆ **ISBN:** 9788479539757

Desayunos que te cambiarán la vida



ANA RIVERA MAGAÑA

● Hace tiempo que dicen que el desayuno es la comida más importante del día. La 'coach' nutricional y emocional Nuria Roura lo constata en su tercer libro, donde también descubre el impacto que puede tener sobre nuestra salud un cambio en nuestros clásicos desayunos. Olvidaos del croissant, las tostadas

con mantequilla y los cereales extra dulces. Dad la bienvenida a los batidos y zumos, las verduras, las frutas, el 'porridge' bien cocinado, el pudín, los yogures, los 'muffins', bolitas de cacao y bocadillos hechos con alimentos de verdad y sin procesar, basados en una alimentación SEN: Saludable, Energética y Nutritiva. Y como los cambios siempre nos cuestan, Nuria nos propone 21 recetas veganas, enlazadas con tips nutricionales y consejos muy 'mindfulness' para adaptarnos de forma natural a este nuevo hábito e ir paso a paso de forma firme hacia el camino de la salud física y emocional.

Farmacias de guardia

www.cof.tg

AMPOSTA
24 h: Ferre, Xavier - Ferre, Lluís, cb: Passeig Canal, 7 / 977706247
FALSET
24 h: Cortiella Garreta: Pl. de la Quartera, 40 / 977830037
GANDESA
24 h: Garrido Garcia, Isabel: Gandesa, 15 (Vilalba dels Arcs) /

977438105
MONTBLANC
24 h: Sánchez Farré, Anna: Carrer Batlle Dionís Mestre, núm. 1 / 977860020
MÓRA D'EBRE
24 h: Pedret Ramos, M^a Mercè: Pla de la Bassa, 5 (Rasquera) / 977409073
REUS

Diürn: Abajo Martín, Pere: Av. Maria Fortuny, 48 / 977755052
24 h: Guillen-Navàs-Sentis-Villanueva: Av. Paisos Catalans, 116 dreta / 977322751
TARRAGONA
Diürn: Garcia-Plana: Sant Benildo, 10 La Granja / 977549790
24h: Salazar, Antonio, cb: Pin i

Soler, 3 / 977218175
TORTOSA
24 h: Aguilar Gil, Montserrat: Generalitat, 56 / 977440735
VALLS
24 h: Seró Martí, Rosa M^a: Castells, 55 / 977608842
EL VENDRELL
24 h: Rovira Ribas, Jaume: Prat de la Riba, 8 / 977660873

Teléfonos de interés

Emergencias/Bomberos
Ambulancias/Mossos

112

Guardia Civil: 062
Policía Nacional: 091
Protección Civil: 006
CatSalut respon: 061
Renfe: 902240202
TARRAGONA
Ayuntamiento:

977296100
Subdelegació: 977999000
Hospital Joan XXIII: 977295800
Hospital Santa Tecla: 977259900
Cruz Roja del Mar: 977217154
Guardia Urbana:

977240345
Taxis: 977221414
977215656
REUS
Ayuntamiento: Sólo llamadas desde Reus 010
Otras llamadas: 901112113
Aeropuerto:

97779832
Taxis: 977345050
TORTOSA
Ayuntamiento: 977585800
Hospital Verge de la Cinta: 977519100
Taxis: 977443011