

APRENEM LLENGÜES

TALLERS DE CONVERSA. Nivell bàsic de conversa.

Sessions de lectura i conversa d'articles, llibres...

ANGLÈS

A càrrec de Liudmila Bondar.

Els **DIMARTS 18 i 25 d'OCTUBRE, 8 i 15 de NOVEMBRE** de 17 h a 18 h

FRANCÈS

A càrrec de Neus Penalba.

Els **DIMARTS 22 i 29 de NOVEMBRE, 13 i 20 de DESEMBRE** de 17.30 h a 18.30 h

CREIXEMENT PERSONAL

TALLER DE REFLEXOLOGIA PRÀCTICA

Sessions teòrico-pràctiques amb l'objectiu de tenir un primer contacte amb aquesta tècnica mil·lenària a través de l'experimentació. **A càrrec d'Arat.**

DIMARTS 4 i DIJOUS 6 d'OCTUBRE de 18.30 h a 19.45 h

RESOLUCIÓ DE CONFLICTES

Aconseguirem eines per gestionar i resoldre conflictes i aprendre d'ells.

A càrrec de Motivació Formació.

DIJOUS 6 d'OCTUBRE de 10.30 h a 12 h

GESTIÓ D'EMOCIONS

Aprendre a gestionar adequadament el nostre món emocional, per aconseguir major equilibri, pau i benestar, d'una manera experiencial i divertida. **A càrrec de Motivació Formació.**

DIJOUS 20 d'OCTUBRE de 10.30 h a 12 h

MINDFULNESS

Introducció a tècniques d'Atenció Plena, amb les que aconseguiràs poder resoldre estats d'estrès i millorar la teva qualitat de vida. **A càrrec de Motivació Formació.**

DIJOUS 3 de NOVEMBRE de 10.30 h a 12 h

GESTIÓ DEL DOL

Desenvoluparem l'art de gestionar els processos de pèrdua per convertir-los en fortalesa personal i creixement. **A càrrec de Motivació Formació.**

DIJOUS 17 de NOVEMBRE de 10.30 h a 12 h

Tallers gratuïts amb places limitades. **INSCRIU-TE per:**

Telèfon **977 240 331 - 977 240 544,**

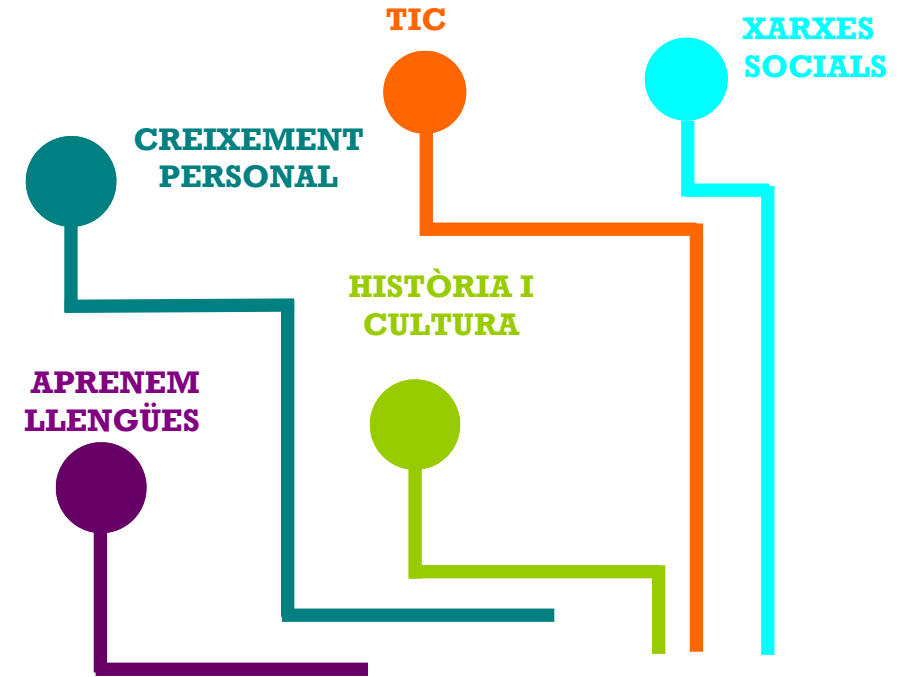
Correu electrònic: **bptarragona.cultura@gencat.cat** (incloent nom i telèfon)

o bé al **taulell núm. 3 de planta primera**

Tindran **prioritat els usuaris** de la Biblioteca. Edat: Majors de 18 anys. Per assistir als tallers heu de **rebre la confirmació de l'admissió** (per correu electrònic i si no en teniu, per telèfon).

L'assistència és obligatòria i en cas de no poder assistir **cal avisar amb antelació.**

Si no és així, les persones quedaran excloses de posteriors edicions.



FORMA'T A LA BIBLIOTECA OCTUBRE - DESEMBRE 2016



ACTIVITATS I TALLERS GRATUÏTS

XARXES SOCIALS

ENCARA NO ETS AL FACEBOOK?

Aprèn les funcionalitats bàsiques i a moure't per aquesta xarxa social.

Es requereixen coneixements de navegació per Internet i tenir correu electrònic.

A càrrec de Carme Gaseni, bibliotecària.

DIMECRES 30 de NOVEMBRE de 16 h a 18 h

ENCARA NO PIULES? INICIA'T AL TWITTER

Aprèn i comença a piular. Es requereixen coneixements de navegació per Internet i tenir correu electrònic. **A càrrec de Carme Gaseni, bibliotecària.**

DIMECRES 16 de NOVEMBRE de 16 h a 18 h i 14 de DESEMBRE de 10 h a 12 h

TIC

TALLER ARGUS

Per als que volen aprendre com funciona, com fer consultes, pròrrogues, etc.

A càrrec de Carme Gaseni i Carlos Calduch, bibliotecaris.

Els DIMECRES 19 d'OCTUBRE de 12.30 h a 13 h; 16 de NOVEMBRE de 12.30 h a 13 h i 21 de DESEMBRE de 12.30 h a 13 h

TROBA LA INFORMACIÓ A INTERNET

Per als que volen conèixer les principals eines i recursos per cercar i trobar allò que els interessa. **A càrrec de Carlos Calduch, bibliotecari.**

DIMARTS 25 d'OCTUBRE de 10 h a 12 h

RECORDA EL MÉS BÀSIC DEL TEU ORDINADOR

Per als que ja coneixen l'ordinador i volen refrescar coneixements molt bàsics sobre el seu ús i funcionament. **A càrrec de Cristina Segura, bibliotecària.**

DIMARTS 8 de NOVEMBRE de 10 h a 12 h

GMAIL: TREU PROFIT DEL TEU CORREU

Requisit: per participar cal tenir correu de Gmail. Si necessiteu ajuda, des de la planta primera de la biblioteca us podem ajudar a configurar-vos la vostra adreça.

A càrrec de Núria Gondolbeu, bibliotecària.

DIMARTS 22 de NOVEMBRE de 10 h a 12 h

HISTÒRIA I CULTURA

CONFERÈNCIES I RUTES DE PROXIMITAT

Llegir Rilke, mirar Miquel Àngel. Una aproximació a la vida i obra de Miquel Àngel a través de la mirada del poeta Rainer Maria Rilke. **A càrrec de Miquel del Pozo, arquitecte i conferenciant d'art.**

DIJOUS 13 d'OCTUBRE de 19 h a 20 h

Un tomb per les terres DO Tarragona. Des de Montferri a Miravet. **A càrrec d'Àlícia Soler, tècnica de turisme**

DIJOUS 3 de NOVEMBRE de 18.30 h a 20 h

Passeig per la Pedrera. Ruta pels voltants de l'espai que ocupava la pedrera del port a la part baixa de la ciutat. **Conduït per l'arquitecte Ramon Aloguin.**

DIVENDRES 4 de NOVEMBRE a les 17 h

Ignasi Lopez + Román Yñán. "Auto-Edició/Auto-Publicació/Direcció d'art. SER DE LA CALA com a cas d'estudi, amb la presència de l'autor Gerard Boyer". SCAN Tarragona.

DISSABTE 5 de NOVEMBRE d'11 h a 13 h

La casa Gasset i la seva rehabilitació, un exemple de recuperació del patrimoni arquitectònic.

A càrrec de Guillem Carrera, arquitecte.

DIJOUS 24 de NOVEMBRE de 19 h a 20 h

TASTETS DE PATRIMONI. IRMU (INSTITUT RAMON MUNTANER)

Patrimoni cultural a l'Alt Camp. Amb la col·laboració de l'IEV i el CE d'Alcover.

Conferència **El Museu de Valls i la Capella de Sant Roc.**

DIJOUS 27 d'OCTUBRE de 19 h a 20 h

Conferència **El casc antic d' Alcover.**

DIJOUS 17 de NOVEMBRE de 19 h a 20 h

Sortida cultural a Valls i Alcover (visita als museus de Valls i Alcover, església de Sant Joan de Valls i Convent de les Arts d'Alcover).

DILLUNS 21 de NOVEMBRE de 18 h a 20.30 h

PARLEM DE CINEMA! LA CIÈNCIA-FICCIÓ

Taller dedicat al gènere cinematogràfic de la **ciència-ficció**. Explorarem el seu llenguatge i coneixerem les seves principals característiques a través de la seva filmografia més rellevant.

A càrrec de Montse Cateura i Enric Franch.

1a sessió: La ciència-ficció: el més veterà dels gèneres, de Méliès a Ridley Scott .

DILLUNS 14 de NOVEMBRE de 18 h a 19.30 h

2a sessió: Visionat de la pel·lícula *Matrix*, dirigida per Andy & Larry Wachowski.

DILLUNS 21 de NOVEMBRE de 18 h a 19.30 h

3a sessió: Anàlisi de pel·lícules i conclusions sobre la ciència-ficció.

DILLUNS 28 de NOVEMBRE de 18 h a 19.30 h

APRENEM LLENGÜES

CLUB DE LECTURA EN LLENGÜES. Nivell mitjà-alt de conversa.

Sessió de comentaris de llibres.

FRANCÈS

A càrrec de Neus Penalba.

Els DISSABTES 22 d'OCTUBRE, 19 de NOVEMBRE i 10 de DESEMBRE de 12.30 h a 13.30 h

ANGLÈS

A càrrec de Liudmila Bondar.

Els DISSABTES 29 d'OCTUBRE, 26 de NOVEMBRE i 17 de DESEMBRE de 10.15 h a 11.15 h

ALEMANY

A càrrec de Liudmila Bondar.

Els DISSABTES 29 d'OCTUBRE, 26 de NOVEMBRE i 17 de DESEMBRE de 11.30 h a 12.30 h