

TERÀPIES. REFLEXOLOGIA DE LES EMOCIONS

El desequilibri energètic entre els òrgans pot afectar directament en l'estat emocional. Coneix el teu cos! A càrrec d'Arat.

DIJOUS 29 d'OCTUBRE 2015 de 19 h a 20 h

TERÀPIES. NATUROPATIA, UNA MANERA DE VIURE

Per conèixer els mètodes naturals que ens ajuden a mantenir un bon estat de salut. A càrrec d'Esmeralda Pérez, naturopata.

DIJOUS 5 de NOVEMBRE 2015 de 19 h a 20 h

TERÀPIES. NATUROPATIA, LES PLANTES UN REGAL DE LA NATURA

Per conèixer les plantes més utilitzades i les seves propietats. A càrrec d'Esmeralda Pérez.

DIJOUS 12 de NOVEMBRE 2015 de 19 h a 20 h

TERÀPIES. NATUROPATIA I ALIMENTACIÓ CONSCIENT

Per aprendre les claus d'una alimentació conscient i la compatibilitat dels aliments per mantenir-nos saludables. A càrrec d'Esmeralda Pérez, naturopata.

DIJOUS 19 de NOVEMBRE 2015 de 19 h a 20 h

ELS CIUTADANS I L'ADMINISTRACIÓ. AMB SESSIONS PRÀCTIQUES

ELS DRETS DEL CONSUMIDOR I LA PROTECCIÓ DE L'ADMINISTRACIÓ

Per conèixer els drets dels consumidors, i les eines de que disposa l'administració per protegir-los. Amb especial incidència a les Juntes Arbitrals.

A càrrec de Miguel Angel Desplat Garcia, advocat.

DIJOUS 3 de DESEMBRE 2015 de 19 h a 20 h

EL PROCEDIMENT SANCIONADOR: FUNCIONAMENT I DRETS

Per conèixer el funcionament del procediment sancionador de l'administració i com actuar els administrats per exercir els seus drets: presentació d'al·legacions i recursos.

A càrrec de Miguel Angel Desplat Garcia, advocat.

DIJOUS 10 de DESEMBRE 2015 de 19 h a 20 h

Tallers gratuïts amb places limitades INSCRIU-TE per:

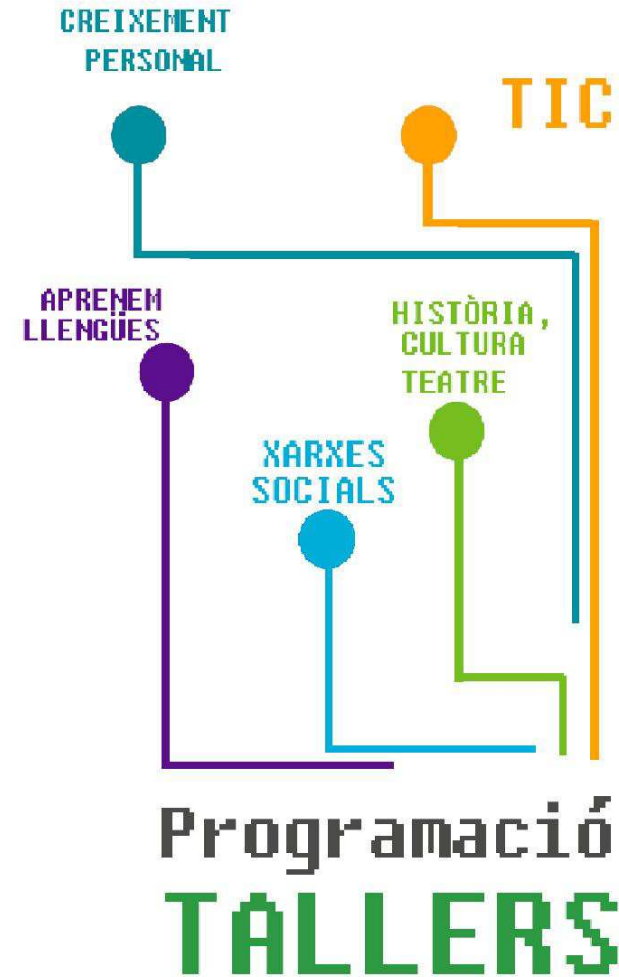
Telèfon **977 240 331 - 977 240 544,**

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



ELS CIUTADANS I L'ADMINISTRACIÓ

NOU!

PROGRAMACIÓ TARDOR 2015
FORMA'T A LA BIBLIOTECA!
TALLERS GRATUÏTS

Ara més que mai les **biblioteques públiques** avancem cap a ser **espais d'aprenentatge on acompanyem als ciutadans**, i ho fem des d'una **formació activa**, en col·laboració amb altres agents educatius i culturals.

XARXES SOCIALS

ENCARA NO PIULES? INICIA'T AL TWITTER

Aprèn i comença a piular. Es requereixen coneixements de navegació per Internet i tenir correu electrònic. **DIJOUS 22 d'OCTUBRE 2015 de 10 h a 12 h**

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. **DIJOUS 19 de NOVEMBRE 2015 de 16 h a 18 h**

TIC

ORGANITZA EL TEU ORDINADOR

Pels que en saben poc i volen guardar i organitzar la informació: treballarem en carpetes, arxius i programes **DIJOUS 8 d'OCTUBRE 2015 de 10 h a 12 h**

E-BIBLIO

Vols saber com funciona la plataforma de préstec de llibres electrònics de les biblioteques catalanes? **DIJOUS 15 d'OCTUBRE 2015 de 10 h a 11.30 h**

INICIACIÓ A INTERNET

Per als que volen aprendre a utilitzar Internet. Primers passos. Com funciona el navegador i com moure's per la Xarxa **DIJOUS 5 de NOVEMBRE 2015 de 10 h a 12 h**

TROBA LA INFORMACIÓ A INTERNET

Per als que volen conèixer les principals eines i recursos per cercar i trobar allò que els interessa. **DIJOUS 12 de NOVEMBRE 2015 de 16 h a 18 h**

APRENEM LLENGÜES

LEARN AND TALK ENGLISH

Discussions about current events. Advanced level. With Pat Mullarkey
Tots els DIJOUS del 15 d'OCTUBRE al 3 de DESEMBRE de 16 h a 17 h

CLUBS DE LECTURA I CONVERSA EN LLENGÜES ESTRANGERES

EN ALEMANY

Sessions de lectura i conversa amb llibres i articles. A càrrec de Liudmila Bondar.
Els DISSABTES 31 d'OCTUBRE, 28 de NOVEMBRE, 19 de DESEMBRE de 10.15 h a 11.15 h

EN ANGLÈS

Sessions de lectura i conversa amb llibres i articles. A càrrec de Liudmila Bondar.
Els DISSABTES 31 d'OCTUBRE, 28 de NOVEMBRE, 19 de DESEMBRE d'11.30 h a 12.30 h

HISTÒRIA, CULTURA, TEATRE

COMENCEM A LLEGIR HISTÒRIA DE TARRAGONA

Comentarem, i fullejarem, uns quants llibres sobre la història de Tarragona; alguns de generals i d'altres de més monogràfics o especialitzats. L'objectiu és que cada participant trobi llibres que li vingui de gust llegir, segons la seva curiositat o interès.
DIJOUS 29 d'OCTUBRE 2015 de 17 h a 19 h

CREIXEMENT PERSONAL

TERÀPIES. REFLEXOLOGIA. HISTÒRIA

Història d'aquesta tècnica des dels seus inicis passant per les diferents cultures fins a arribar a la seva aplicació en la societat actual. A càrrec d'Arat.
DIJOUS 8 d'OCTUBRE 2015 de 19 h a 20 h

TERÀPIES. REFLEXOLOGIA. MÈTODE I APLICACIONS

Coneix els diferents mètodes de treball de la reflexologia, les seves múltiples aplicacions i els beneficis en el benestar de les persones. A càrrec d'Arat.
DIJOUS 15 d'OCTUBRE 2015 de 19 h a 20 h

TERÀPIES. REFLEXOLOGIA DE LES ESTACIONS

Les estacions ens vinculen amb la natura i els seus cicles. Aprendrem com afecten al nostre organisme. A càrrec d'Arat.
DIJOUS 22 d'OCTUBRE 2015 de 19 h a 20 h