



# FORMACIÓ D'ADULTS A TARRAGONA

**PROPOSTES  
GRATUÏTES O  
SUBVENCIONADES**



1. **CENTRE DE FORMACIÓ D'ADULTS FÒRUM**
2. **CENTRE DE FORMACIÓ D'ADULTS "JOSEPA MASSANÉS DALMAU"**
3. **CENTRE DE FORMACIÓ D'ADULTS DE TARRAGONA**
4. **SERVEI MUNICIPAL D'OCUPACIÓ**
5. **CONSORCI PER A LA NORMALIZACIÓ LINGÜÍSTICA**
6. **ESCOLA OFICIAL D'IDIOMES (EOI)**
7. **TELECENTRES**
8. **PUNTS ÒMNIA**
9. **CREU ROJA**
10. **URV. AULES D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA DE LA GENT GRAN**
11. **HOTEL D'ENTITATS**
12. **CEPTA (CONFEDERACIÓ EMPRESARIAL DE LA PROVÍNCIA DE TARRAGONA)**
13. **CCOO (COMISSIONS OBRERES)**
14. **UGT (UNIÓ GENERAL DE TREBALLADORS)**
15. **BIBLIOTECA PÚBLICA DE TARRAGONA**

**Advertiment:** La guia *Propostes formatives a Tarragona, gratuïtes o subvencionades: adreçades a adults: cicles formatius, programes ocupacionals, de reciclatge, idiomes,...* fa referència només a cursos impartits per entitats públiques, associacions, sindicats, etc. No inclou cursos d'acadèmies privades encara que aquests puguin ser gratuïts o subvencionats per a determinats col·lectius.



## 1. Centre Municipal de Formació d'Adults Fòrum

### Informació. Aules:

<b>CMFA Fòrum</b> Av. Ramon y Cajal, 70 ☎ 977 24 28 33 <a href="http://imet.tarragona.cat/adults/">http://imet.tarragona.cat/adults/</a> ✉ <a href="mailto:cmfa@tarragona.cat">cmfa@tarragona.cat</a>	<b>Aula de St. Pere i St. Pau</b> (Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau) Sant Pere i Sant Pau, s/n ☎ 977 20 03 94
<b>Aula de Sant Salvador</b> (Centre Cívic de Sant Salvador) Av. dels Pins, s/n ☎ 977 52 11 66	

### Cursos:

- Llengua catalana
  - Català bàsic
  - Català elemental
  - Català intermedi
  - Català suficiència
- Informàtica
  - Nivell inicial
  - Aplicacions informàtiques
- Llengua castellana
  - Nivell inicial
  - Castellà I
  - Castellà II
- Llengua estrangera
  - Anglès I
- Anglès II
- Anglès 3
- Anglès 4
- Anglès 5
- Conversa anglès
- Preparació per a proves d'accés
  - a Cicles Formatius de Grau Mitjà
  - a Cicles Formatius de Grau Superior
  - a la Universitat per a majors de 25 anys
- Formació bàsica
  - Formació instrumental: Nivell 1, nivell II A, Nivell II B

**NOTA:** Els cursos d'acolliment lingüístic i nivell 1 de català i castellà i de formació instrumental són gratuïts. En la resta de casos, cal fer un pagament únic en concepte de matrícula a l'inici del curs.

### Inscripcions i durada:

**Preinscripció i Matrícula:** juny i setembre (segons tipologia dels cursos i alumnes)

Inici dels cursos : setembre.

**Durada :** curs escolar, tret dels d'informàtica que són quadrimestrals.



## 2. Centre de Formació d'Adults "Josepa Massanés Dalmau"

### Informació. Aules:

C/ Fra Antoni Cardona i Grau, s/n  
☎ 977 23 78 60  
✉ [cfajosepamassanes@xtec.cat](mailto:cfajosepamassanes@xtec.cat)

### Cursos:

- Català (nivells inicial, bàsic i llindar)
- Castellà (nivells inicial i bàsic)
- Anglès (inicial)
- Informàtica (nivell 0 i nivell 1)
- Graduat en Educació Secundària
- Preparació per a les proves d'accés a cicles formatius de grau mitjà i superior
- Tertúlia literària
- Acolliment per a nous nous (català i castellà)
- Poesia
- Història de l'art

### Inscripcions i durada:

**Preinscripció:** juny.

**Matrícula i inici dels cursos el mes de setembre.**

**Durada** variable segons els cursos.



### 3. Centre de Formació d'Adults de Tarragona

#### Informació. Aules:

<b>Informació:</b> Perllongació carrer B, s/n (Riu Clar) ☎ 977 55 18 88 ✉ <a href="mailto:e3008729@centres.xtec.es">e3008729@centres.xtec.es</a> Web: <a href="http://www.xtec.cat/centres/e3008729/">www.xtec.cat/centres/e3008729/</a>	(Bonavista) C/ Tretze, 11 (Antic Institut – Edifici Blanc) ☎ 977 54 23 23
(Torreforta. Centre Cívic) Plaça Tarragonès, s/n ☎ 977 55 02 29	<b>(Campclar)</b> C/ Riu Llobregat, s/n

#### Cursos:

- Català (nivells d'inicial a lllindar)
- Castellà (nivells inicial i bàsic)
- Anglès (inicial i funcional)
- Informàtica (inicial i usuari)
- Alfabetització instrumental 1
- Accés a cicles formatius de grau mitjà i superior
- Accés a la Universitat per a majors de 25 anys

#### Inscripcions i durada:

**Preinscripció:** juny.

**Matrícula i inici dels cursos el mes de setembre.**

Durada trimestral o anual segons el curs.



## 4. Servei Municipal d'Ocupació

### Informació:

Plaça Prim, 6

☎ 977 24 36 09

Web:<http://www.tarragona.cat/lajuntament/conselleries/empreses/formacio>

### Cursos:

#### Cursos subvencionats

- Anglès
- Tècniques de Treball en equip
- Aplicacions informàtiques de gestió comercial integrada
- Tècniques de resolució de conflictes

.....

### Inscripcions i durada:

**Inscripció:** continuada

**Durada :** variable en funció del curs



## 5. Consorci per a la Normalització Lingüística

### Informació. Aules:

Plaça de la Imperial Tàrraco, 1, 2n  
☎ 977 24 35 27  
✉ [tarragona@cpnl.cat](mailto:tarragona@cpnl.cat)  
Web: [www.cpnl.cat/xarxa/cnltarragona](http://www.cpnl.cat/xarxa/cnltarragona)

### Cursos:

Cursos de català presencials, semipresencials i virtuals.

Gratuïts :

- els bàsics d'acolliment lingüístic : Nivell inicial, B1, B2, B3
- els virtuals de modalitat lliure

### Inscripcions i durada:

**Matrícula:** dates varien en funció de les ofertes i durada dels cursos (quadrimestrals, trimestrals, cursos d'estiu...)

**Durada:** variable en funció del curs.



## 6. Escola Oficial d'Idiomes (EOI)

### Informació:

Rambla Nova, 105  
☎ 977 22 69 36  
✉ [eoitarragona@xtec.cat](mailto:eoitarragona@xtec.cat)  
Web:<http://www.eoitarragona.cat>

### Cursos:

Alemany, Anglès, Àrab, Català per a no catalanoparlants, Espanyol per a estrangers,  
Francès, Rus

### Inscripcions i durada:

**Matrícula:** Preinscripció, test de nivell i formalització de la matrícula, determinats dies de setembre. Consulteu centre i/o web.

**Durada :** curs escolar



## 7. Telecentres

### Informació:

Més informació: <http://www.xarxa365.net/>  
<http://telecentres.tarragona.cat/>

### Aules:

<b>Telecentre Tarragona Centre Servei Municipal d'Ocupació</b> Plaça Imperial Tàrraco. (edifici URV) ☎ 977 23 77 88	<b>Telecentre Sant Salvador</b> (Centre Cívic) Av. dels Pins, s/n ☎ 977 52 11 33 ✉ <a href="mailto:ss@telecentres.ajtarragona.es">ss@telecentres.ajtarragona.es</a>
<b>Associació de Veïns de Sant Salvador</b> (centre col·laborador) C/ Abat Escarré, s/n ☎ 977 52 27 20	<b>Telecentre Sant Pere i Sant Pau</b> Centre Cívic C/ de l'Institut, s/n ☎ 977 20 03 94 ✉ <a href="mailto:spsp@telecentres.ajtarragona.es">spsp@telecentres.ajtarragona.es</a>
<b>Telecentre Bonavista Centre Cívic</b> C/ Onze, 13 ☎ 977 55 02 31 ✉ <a href="mailto:bv@telecentres.ajtarragona.es">bv@telecentres.ajtarragona.es</a>	<b>Telecentre Tarragona Part Alta Centre Sociocultural Part Alta</b> C/ Puig d'en Pallars, s/n ☎ 977 22 10 09
<b>Telecentre Camp Clar Espai Teltres Campclar</b> C/ del riu Brugent, baixos 14 ☎ 977 55 16 98	

### Cursos i píndoles:

- Introducció a la informàtica i Internet
- Internet I, II
- Ofimàtica I i II
- Imatge digital
- Crea el teu currículum



- Recerca de feina per internet
- Aprèn a crear el teu propi bloc
- Crea el teu compte de correu
- De compres per la web
- Tria el teu ordinador

### Inscripcions i durada:

**Inscripcions:** obertes, sense data de tancament.

**Durada :** 4 hores (píndoles) ; 20 hores (cursos)



## 8. Punts Òmnia

**Informació:** Poseu-vos en contacte amb cada punt per la seva programació

Xarxa Òmnia: <http://www.xarxa-omnia.org>

### Aules:

<p><b>AV Camp Clar</b> C. Riu Llobregat, s/n (dins el Casal Cívic de Campclar) ☎ 977 54 98 00 ✉ <a href="mailto:campclar@xarxa-omnia.org">campclar@xarxa-omnia.org</a></p>	<p><b>AV Progressista Torreforta</b> Plaça Tarragonès, s/n ☎ 977 55 02 29 ✉ <a href="mailto:torreforta@xarxa-omnia.org">torreforta@xarxa-omnia.org</a></p>
<p><b>AV Riu Clar</b> Riu Clar, Bloc 8, baixos ☎ 977 55 15 26 ✉ <a href="mailto:riuclar@xarxa-omnia.org">riuclar@xarxa-omnia.org</a> Web: <a href="http://xarxa-omnia.org/riuclar/">http://xarxa-omnia.org/riuclar/</a></p>	

### Cursos:

- Iniciació a la informàtica
- Iniciació a Internet
- Ofimàtica (nivell bàsic)
- Recerca de feina
- Preparació de currículums
- ....

### Inscripcions i durada:

**Inscripcions:** poseu-vos en contacte amb cada Punt per saber les dates d'inscripció.

**Durada** variable en funció dels grups i del curs.



## 9. Creu Roja

### Informació:

#### Creu Roja Tarragona.

#### Departament D'Ocupació i Formació

Avinguda Andorra, 61

☎ 977 24 50 62 / 24 50 73

✉ [crojafor@cruzroja.es](mailto:crojafor@cruzroja.es)

Web [www.creuroja.org](http://www.creuroja.org)

### Cursos:

Subvencionats i gratuïts per aturats

Temàtica relacionada amb la salut, socors, lleure (monitors...)

### Inscripcions i durada:

**Inscripcions:** depèn dels cursos.

**Durada :** depèn de la convocatòria (gratuïts) i any escolar (subvencionats)



## 10. URV. Aules d'Extensió Universitària de la Gent Gran

### Informació. Aules :

**Informació:**

Edifici Serveis Centrals  
Avda. Països Catalans, 5-7  
☎ 977 558145 / 977 559 506  
✉ [segeu25@urv.cat](mailto:segeu25@urv.cat)

**Aules :**

Antiga Audiència  
Plaça Pallol,s/n

### Cursos:

Consulteu la programació trimestral a:

[http://www.urv.cat/a\\_mes\\_estudiar/aula\\_gent\\_gran/index.html](http://www.urv.cat/a_mes_estudiar/aula_gent_gran/index.html)

(apartat Tarragona)



## 11. Hotel d'Entitats

### Informació. Aules:

Pons d'Icart, s/n  
Edifici Pàrquing La Pedrera, 6a Planta  
☎ 977 25 35 20  
✉ [hde@serviesport.com](mailto:hde@serviesport.com)

### Cursos:

(alguns són de pagament)

Cursos organitzats segons les entitats de la ciutat que s'hi ubiquin:

- Monitors de menjador
- Balls de saló
- Tai-txi
- Bonsai
- ...

**Consulteu les diverses entitats per saber les programacions.**

### Inscripcions i durada:

Durada variable en funció del curs.



## 12. CEPTA (Confederació Empresarial de la Província de Tarragona)

### Informació. Aules:

#### CEPTA ROMA

Av. Roma, 7, 6a pl.

☎ 977 21 19 66

✉ [cepta@cepta.es](mailto:cepta@cepta.es)

Web: [www.cepta.cat](http://www.cepta.cat)

#### CEPTA RAMBLA

Rambla Nova, 95

☎ 977 24 23 13

### Cursos:

Cursos subvencionats adreçats a aturats i treballadors de :

- Habilitats personals (Lideratge personal...)
- Idiomes
- Ofimàtica
- Qualitat (Tècnic control de qualitat...)
- Recursos humans (Nòmines i seguretat social...)

### Inscripcions i durada:

**Inscripcions:** variables en funció del curs.

**Durada** variable en funció del curs.



## 13. CCOO (Comissions Obreres)

### Informació:

Fundació per a la Formació i l'Estudi Paco Puerto  
C/ August, 48 - 1a  
☎ 977 22 83 96  
Web: [http://conc.ccoo.cat/ceprom/cataleg\\_cursos.html](http://conc.ccoo.cat/ceprom/cataleg_cursos.html)

### Cursos:

Cursos subvencionats adreçats a aturats i treballadors en actiu:

- Ofimàtica
- Internet
- Anglès
- Francès

...

També cursos sectorials: soldadura, estètica, etc.

### Inscripcions i durada:

**Inscripcions:** variables en funció del curs.

Durada variable en funció del curs.



## 14. UGT (Unió General de Treballadors)

### Informació:

Institut per al Desenvolupament de la Formació i l'Ocupació (IDFO)  
C/ Ixart, 11, 3r i 4t.  
☎ 977 22 19 54  
✉ [tarragona@idfo.com](mailto:tarragona@idfo.com)  
Web: <http://www.idfo.com>

### Cursos:

Cursos presencials (subvencionats per a treballadors en actiu i aturats) i virtuals mitjançant els quals s'adquireix una formació especialitzada per incorporar-se a un lloc de treball.

### Inscripcions i durada:

**Inscripcions:** variables en funció del curs.

Durada variable en funció del curs.



## 15. Biblioteca Pública de Tarragona

### Informació:

C/ Fortuny, 30  
☎ 977 24 03 31  
✉ [bptarragona.cultura@gencat.cat](mailto:bptarragona.cultura@gencat.cat)  
Web: <http://bibliotecatarragona.gencat.cat>

### Tallers gratuïts (Formació molt pràctica)

- Informàtica molt bàsica
- Informàtica bàsica
- Internet bàsic
- Com buscar feina per Internet
- Fem un currículum
- Administració electrònica
- Viatges per internet
- Els nostres fills i internet

### Inscripcions i durada:

Les sessions formatives es convoquen dos cops l'any

**Durada :** 1,30 hores.

**Inscripcions :** setembre i gener

**Inici dels tallers:** octubre i febrer

### Clubs de lectura

Per persones interessades a compartir la lectura i el comentari d'obres diverses, conduïdes per un moderador. Amb el propòsit de fomentar l'hàbit de lectura en català i d'autors locals.

### Visites d'adults

Programació mensual dirigida a tota persona que vulgui conèixer la Biblioteca, els seus serveis i possibilitats, i formació en el seu ús. Altres dirigides a organismes i entitats.