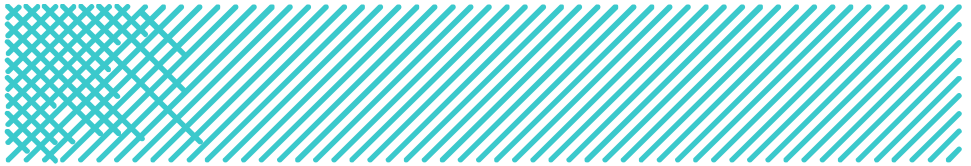




Casa del Mar

Tarragona



GENER /
MARÇ
2021





Casa del Mar

Tarragona

C. Francesc Bastos,19
Tarragona

La Casa del Mar de **Tarragona** està adscrita a la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies des de l'any **1999**.

És un equipament cívic que té com a finalitat la col·laboració amb el teixit associatiu, la prestació de serveis i la promoció del civisme. Constitueix un punt de referència per als treballadors del mar i les seves famílies. Ofereix a les persones usuàries la possibilitat de gaudir de serveis i activitats que tenen com a objectiu fomentar la convivència, les relacions Inter generacionals i la participació en la comunitat.

Horari: de dilluns a divendres, de 9 a 21 h



////////////////////
**ESPAI DE TROBADA PER
A TOTHOM**

Espai de trobada

Tancat temporalment en funció de les mesures Covid19.

Sala d'actes

Tancat temporalment en funció de les mesures Covid19

Aules

Tancat temporalment en funció de les mesures Covid19

Aula polivalent

Tancat temporalment en funció de les mesures Covid19

Bar cafeteria

Hostatgeria



////////////////////
ACTIVITATS FÍSQUES

Gimnàstica amb la



cadira en línia

Exercitar el cos fent exercicis repetitius amb l'ajuda d'una cadira des de casa, treballant totes les parts del cos

del 18 de gener al 24 de març
dilluns i dimecres, de 9 a 10 h
– grup 1
dilluns i dimecres, de 10 a 11 h
– grup 2
Casa del Mar

////////////////////
**ACTIVITATS FORMATIVES
I DE CREIXEMENT
PERSONAL**

Gestió emocional en línia

Taller de Gestió de les emocions davant les situacions adverses

del 19 de gener al 23 de març
dimarts, de 10 a 11 h
Casa del Mar

**Consciència plena -
Mindfulness en línia**

Aprendre a buscar l'estabilitat i la calma mental, mitjançant les nostres propis habilitats, en tots els moments de la vida

del 20 de gener al 24 de març
dimecres, de 17 a 18 h – grup 1
dimecres, de 18 a 19 h – grup 2
Casa del Mar



////////////////////
NOVES TECNOLOGIES

Noves tecnologies en línia

Aprendre a fer servir les noves eines tecnològiques com: canals de difusió per dur a terme activitats mitjançant els dispositius mòbils, vídeo conferències grupals...

del 21 de gener al 25 de març
dijous, de 10 a 11 h
Casa del Mar



////////////////////
**INSCRIPCIONS I
INFORMACIÓ**

4 i 5 de gener, de 9 a 14 h.
Podeu fer la vostra preinscripció telefònicament a la Casa del Mar o de forma presencial sol·licitant cita prèvia.

Les activitats organitzades pel Casal (Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària) són gratuïtes. **El material necessari va a càrrec de les persones inscrites.** Les places a les activitats són limitades i s'adjudiquen per número assignat. La realització d'una activitat està condicionada a la inscripció d'un nombre mínim de persones. Tres faltes d'assistència sense justificació prèvia impliquen la pèrdua de la plaça.

Les activitats organitzades per les entitats són responsabilitat d'aquestes, així com els requisits per accedir-hi.

Tel. 977 24 94 92
cm.tarragona@gencat.cat



Informació COVID19:

- Programació adaptada a les mesures Covid19.
- El desenvolupament de les activitats queda sotmesa a la normativa sanitària vigent i podria ser alterada/modificada.
- Aquesta programació presenta, de forma excepcional, únicament activitats en línia, és a dir, que només es realitzen de telemàticament, però de forma interactiva, a excepció del Programa Jugar i Descobrir i les activitats infantils que es realitzen en modalitat presencial i el Programa Joves que podrà alternar les dues modalitats en funció del què estableixi l'equipament i/o de les mesures sanitàries vigents.
- Per participar en una activitat, cal disposar de tauleta digital, mòbil o ordinador d'algun tipus i connexió a Internet.
- Respecteu les indicacions que des del Casal es puguin donar.

Més informació a:

012
gencat.cat

Cost de la trucada: segons operadora.



Generalitat de Catalunya
**Departament de Treball, Afers Socials
i Famílies**