

INSCRIPCIONES: www.flassaders.org / 971 21 40 27

A PARTIR DEL 17 DE SEPTIEMBRE | INICIO ACTIVIDADES: 1 DE OCTUBRE

> ESPAI DONES*

>>> TALLERES

El Espai Dones es un espacio no mixto al cual pueden acceder mujeres y otras identidades disidentes.

ESPACIO DE AUTOCUIDADO: UNA PAUSA PARA CUIDARNOS

Taller práctico donde, mediante técnicas diversas, nos desconectaremos del exterior para después reconectar con energía renovada.

> Miércoles / del 2 de octubre al 18 de diciembre / 17.00h a 18.30h

LECTURAS AZAROSAS > ACTIVIDAD DESLOCALIZADA

Espacio mensual en el que compartir y comentar tus lecturas actuales con las otras y conocer las suyas. En colaboración con *Llibreria La Pròpia*.

> Jueves mensual / 10 octubre / 7 noviembre / 12 diciembre / 18.00h a 20.00h

> JUSTICIA SOCIAL

>>> TALLERES TRIMESTRALES

TALLER LENGUA DE SIGNOS Y CULTURA SORDA

Espacio de formación y sensibilización para acercarse a la comunidad sorda y la Lengua de Signos Española. Colabora Federación Personas Sordas *Illes Balears*.

> Lunes / del 7 octubre al 9 diciembre /

> Grupo Mañana: 10.00h a 12.00h

> Grupo Tarde: 16.00h a 18.00h

CÍRCULOS REFLEXIVOS: REPENSANDO LA SOCIALIZACIÓN DE GÉNERO

> *L. PENSAMIENTOS CRÍTICOS*

Espacio de diálogo con el objetivo de pensar los procesos de socialización diferenciada en las diferentes etapas vitales. Colabora *Fem Infància Microcoop*.

>> Disponible Ludoteca gratuita para menores de 3 a 9 años.

> Martes quincenal / 15 y 29 oct + 12 y 26 nov + 10 dic / 17.30h a 19.30h

III SEMINARIO TEORÍAPSICOANALÍTICA: SOBRE EL AUTORITARISMO

> *L. PENSAMIENTOS CRÍTICOS*

Se pondrán en relación las teorías del psicoanálisis freudiana con textos de otras autoras y disciplinas. Programa Anual. Colaboración con Carlos Farrés.

> 3r lunes de mes / 21 octubre / 18 noviembre / 16 diciembre / 19.00h a 20.30h

VISIBLES

TALLER INTENSIVO DE AUTOCOMPOSICIÓN

Actividad dentro del programa de talleres artísticos y sociales de la Fundación Altra. Taller experimental dónde se reescribirán canciones que nos gusten, a partir de experiencias personales. Más información e inscripciones en la web: www.altra.org

> Cada día / del 14 al 18 de octubre / 18.00h a 20.00h

+ INFORMACIÓN EN:



>>> TALLERES

TALLER DE FOTOGRAFÍA INICIAL: *DESCUBRIENDO MIRADAS*

Taller práctico para conocer los elementos básicos de la técnica fotográfica y referentes visuales. Se potenciará la observación y búsqueda de un lenguaje propio. Cada participante debe traer su propia cámara fotográfica.

> Miércoles / del 2 de octubre al 18 de diciembre / 18.30h a 20.30h

HAZ TU JUEGO DE MESA ERÓTICO

Taller para crear un juego de mesa erótico como herramienta para conocer, a nuestro ritmo, deseos y miedos en relación a nuestra sexualidad, evitando prejuicios.

> Martes / del 1 al 22 de octubre / 18.00h a 20.00h

UN BOT DE BALL II. NIVEL INICIAL II

Taller de *ball de bot* para personas que ya tienen nociones básicas y quieren continuar avanzando en su aprendizaje.

> Viernes / del 4 de octubre al 20 de diciembre / 18.00h a 19.30h

RETRATOS CON TIJERAS

Taller para explorar la representación de unx mismx y otrxs, más allá de lo literal. A partir de la técnica del ensamblaje, aprovechamiento de imágenes y el collage.

> Jueves / del 17 de octubre al 5 de diciembre / 18.30h a 20.00h

CLUB DE CONVERSACIÓN EN INGLÉS / CONVERSATION CLUB

Espacio semanal de conversación para practicar inglés, conviviendo diferentes niveles. Inscripción anual. Actividad en colaboración con el British Council.

> Martes / del 8 d'octubre al 10 de diciembre / 19.00h a 20.30h

¡HE TRAI DO UNA CANCIÓN!: AUDIOCLUB ESCUCHA MUSICAL EN GRUPO

Espacio mensual de encuentro intergeneracional donde cada persona trae una canción para compartirla con las otras y hablar. La música como forma de relación.

> Un miércoles al mes / 30 octubre / 27 noviembre / 18 diciembre / 18.00h a 20.00h

>>> MONOGRÁFICOS Y ACTIVIDADES PUNTUALES

UNA TARDE CONTRA LA SOLEDAD NO DESEADA

Sesión celebrativa para mostrar experiencias positivas, a partir de la intervención comunitaria en el barrio, contra la soledad no deseada. Colabora Projecte Crece de Cruz Roja.

> Miércoles / 16 de octubre / 17.00h a 19.30h

PROYECCIÓN BAFTA 2024 (parte I) + CONVERSACIÓN EN INGLÉS

Selección de cortos de los Premios BAFTA 2024. Colabora el British Council y nuestro Club semanal de conversación en inglés. Proyección en VOSE. +15 años.

> Martes / 19 de noviembre / 18.30h a 20.00h

DIY CONTRA LAS VIOLENCIAS MACHISTAS

Una mañana de estampación colectiva. Actividad enmarcada en el > 25N

> Sábado / 23 de noviembre / 10.30h a 13.00h

**MAPAS, IMAGINARIOS Y MIGRACIONES > L. PENSAMIENTOS CRÍTICOS**

Taller de creación plástica: se trabajará el cruce entre los procesos migratorios y los derechos humanos, mediante imágenes en diálogo con otras artes. Día internacional de los Derechos Humanos > 10D + Día Internacional de las Personas Migrantes > 18D

> Jueves / 5 y 12 de diciembre / 18.00h a 19.30h

>>> VISIBLES



Taller con Interprete Lengua de Signos, facilitado por la FSIB.



INSCRIPCIONES: www.flassaders.org / 971 21 40 27

A PARTIR DEL 17 DE SEPTIEMBRE | INICIO ACTIVIDADES: 1 DE OCTUBRE

>>> ESPAI FAMÍLIES

>>> TALLERES TRIMESTRALES

YOGA PARA FAMILIAS

Las sesiones integran posturas de yoga suaves, movimientos, técnicas de respiración, meditación y mantras. Esta práctica está orientada a fortalecer vínculos, promover la relajación y el bienestar mental y físico de las personas participantes.

CON BEBÉS DE 0 A 18 MESES << NOVEDAD

> Martes / del 1 de octubre al 17 de diciembre / 17.30h a 18.30h **36€ > TARIFA IND.**

CON MENORES DE 18 MESOS A 4 AÑOS << CAMBIO DE EDAD

> Lunes / del 7 de octubre al 16 de diciembre / 18.00h a 19.00h **55€ > TARIFA FAM.**

CON MENORES DE 5 A 12 AÑOS

> Martes / del 1 de octubre al 17 de diciembre / 18.00h a 19.00h **60€ > TARIFA FAM.**

>>> ACTIVIDADES PUNTUALES

MINECRAFT EDUCATION: APRENDIZAJE BASADO EN JUEGOS

MENORES A PARTIR DE 7 AÑOS Y PERSONAS ADULTAS / **GRATUITO**

Taller práctico en inglés que utiliza el videojuego Minecraft, permitiendo la exploración y la creatividad como medios de aprendizaje. Colabora British Council.

> Jueves / 14 de noviembre / 18.30h a 20.00h

CUENTACUENTOS "MUDANÇA" + GUÍA LECTURA PARA PÚBLICO ADULTO

MENORES A PARTIR 3 AÑOS Y PERSONAS ADULTAS / **GRATUITO**

Mudança es un álbum ilustrado sobre el género, los dinosaurios, los cambios de casa y los sentimientos difíciles de transitar. Actividad enmarcada en el Octubre Trans.

> Viernes / 15 de noviembre / 18.00h a 19.00h

JORNADA DE FAMILIAS: LECTURA Y TALLERES POR LA IGUALDAD

MENORES TODAS LAS EDADES Y PERSONAS ADULTAS / **GRATUITO**

Lectura y actividades de sensibilización, a partir de la dinamización de la biblioteca de la Ludoteca. Actividad enmarcada en el Día Internacional de la Eliminación de la violencia contra las Mujeres > 25N

> Sábado / 23 de noviembre / 10.30h a 13:30h

TARIFAS Y BONIFICACIONES:

*Tarifa individual: 3€/hora

*Tarifa familiar: 5€/hora por unidad familiar

*Tarifa individual reducida: 2'25€/hora (bonificación del 25%): mayores de 65 años, familias monoparentales, familias numerosas y personas con discapacidad igual o superior al 33%

+ INFORMACIÓN EN:



> FAMÍLIES

CÍRCULOS REFLEXIVOS: REPENSANDO LA SOCIALIZACIÓN DE GÉNERO

> L. PENSAMIENTOS CRÍTICOS

Espacio de diálogo con el objetivo de pensar los procesos de socialización diferenciada en las diferentes etapas vitales. Colabora Fem Infància Microcoop.

>> Disponible Ludoteca gratuita para menores de 3 a 9 años, para las personas inscritas en el Ciclo.

> Martes quincenal / 15 y 29 oct + 12 y 26 nov + 10 des / 17.30h a 19.30h **GRATUITO**

> ESPAI INFÀNCIA

>>> TALLERES TRIMESTRALES

SOMOS ARTISTAS: CREATIVIDAD COMO HERRAMIENTA DE EXPRESIÓN

MENORES DE 4 A 5 AÑOS / **36€**

Es un taller que utiliza técnicas de expresión artística como el collage, el teatro o el dibujo con el propósito de iniciarse en el universo del arte.

> Miércoles / del 2 de octubre al 18 de diciembre / 17.00h a 18.00h

>>> TALLERES Y MONOGRÁFICOS

BALL DE BOT: NIVEL INICIAL

MENORES 6 A 9 AÑOS / **24€**

Taller de iniciación al *ball de bot* dirigido a menores, como primer contacto con las músicas tradicionales así como otros elementos de la cultura propia de Mallorca, a través de juegos y manualidades.

> Viernes / del 4 de octubre al 29 de noviembre de 17.00h a 18.00h.

> LUDOTECA

ESPACIO JOC EN FAMÍLIA >>> LUDOTECA / **GRATUITO**

Espacio para el juego y el encuentro para menores de 0 a 6 años en compañía de personas adultas.

> De lunes a viernes / de 9.00 a 14.30h

TEMPSXTU >>> LUDOTECA / **2€ POR DÍA Y FAMILIA**

Servicio de ludoteca con personal monitor para menores de 3 a 9 años.

> De lunes a viernes / 16.30h a 19.30h + Sábados / 10.00h a 13.30h

>> Programación mensual con actividades, información disponible en nuestra web.

TARIFAS Y BONIFICACIONES:

*Tarifa individual: 3€/hora

*Tarifa familiar: 5€/hora por unidad familiar

*Tarifa individual reducida: 2'25€/hora (bonificación del 25%): mayores de 65 años, familias monoparentales, familias numerosas y personas con discapacidad igual o superior al 33%



INSCRIPCIONES: www.flassaders.org / 971 21 40 27

A PARTIR DEL 17 DE SEPTIEMBRE | INICIO ACTIVIDADES: 1 DE OCTUBRE

TIC >>> ACTIVITATS GRATUÏTES <<<

INFORMÀTICA BÀSICA

Taller en el cual las personas interesadas aprenden el funcionamiento del ordenador a nivel básico y se desarrollan en su manejo.

> GRUPO 01 MAÑANA:

Lunes, miércoles y viernes / 2 de octubre al 29 de noviembre / 9:00h a 11:00h

*Los días 13 y 20 de diciembre se hará envío de recursos por correo electrónico (sesiones no presenciales) para cerrar el curso.

> GRUPO 02 TARDE:

Lunes, miércoles y viernes / 2 de octubre al 20 de diciembre / 16.00h a 18.00h

GOOGLE: MÁS ALLÁ DEL BUSCADOR. HERRAMIENTAS Y RECURSOS EN LÍNEA

Se trata de una cápsula para dar a conocer las herramientas que ofrece Google, más allá de ser un buscador, como por ejemplo almacenamiento en la nube, calendarios, documentos de texto, hojas de cálculo, formularios, etc.

> GRUPO ÚNICO: Martes y jueves / del 1 de octubre al 19 de diciembre / 11:00h a 13:00h / *EN LÍNEA: 10 y 24 de octubre, 14 y 28 de noviembre, 5 y 19 de diciembre.

*Se requieren conocimientos básicos del dispositivo móvil.

HAZ USO DE TU MÓVIL PARA PLANIFICAR TUS RUTINAS

Cápsula para dar a conocer aplicaciones útiles para organizar nuestras rutinas diarias: citas programadas, medicación, registro de hábitos saludables... mediante aplicaciones como Google Calendar, Google Tasks, y otras propias del móvil.

> GRUPO ÚNICO: Martes y jueves / del 1 al 22 de octubre / 16:00h a 18:00h

*Se requieren conocimientos básicos del dispositivo móvil.

CAPTURA Y EDITA: INICIACIÓN A LA FOTOGRAFÍA CON EL MÓVIL

Taller para adquirir conocimientos de fotografía básica, haciendo uso de la cámara del propio dispositivo móvil, así como también aprender a utilizar algunas aplicaciones básicas de edición de imágenes.

> GRUPO ÚNICO: Martes y jueves / del 24 de octubre al 26 de noviembre / 16:00h a 18:00h *EN LÍNEA: 29 de octubre y 26 de noviembre

*Se requieren conocimientos básicos del dispositivo móvil.



+ INFORMACIÓN EN:



INSCRIPCIONES: www.flassaders.org / 971 21 40 27

A PARTIR DEL 17 DE SEPTIEMBRE | INICIO ACTIVIDADES: 1 DE OCTUBRE

TIC >>> ACTIVITATS GRATUÏTES <<<

CREA TUS DISEÑOS INVERNALES CON CANVA

Cápsula formativa donde las personas interesadas aprenden el funcionamiento y se desarrollan en el manejo online de la herramienta (Canva), para diseñar carteles, felicitaciones, postales o cualquier tipo de proyecto con un motivo invernal.

> GRUPO ÚNICO: Martes y jueves / del 28 de noviembre al 19 de diciembre / 16:00h a 18:00h. *EN LÍNEA: 5 y 17 de diciembre.

*Se requieren conocimientos básicos del uso del ordenador.

>>> PROYECTO DE INTERSECCIÓN: *LabOratoris* EL MACHISMO EN LAS REDES SOCIALES

Este *LabOratori* se basa en visibilizar cómo un mal uso de las redes sociales y de las nuevas tecnologías pueden perpetuar y potenciar las violencias machistas, explicando el riesgo que hay detrás de un uso incorrecto. Se explicarán conceptos como el ciberacoso, el *sexting* y el *grooming*, entre otros; y se darán herramientas de prevención y autoprotección. A partir de una exposición de la temática se fomentará un diálogo activo y participativo con las personas participantes.

Actividad enmarcada en el Día Internacional de la Eliminación de la violencia contra las Mujeres > 25N.

> Viernes / 22 de noviembre / 17:00h a 18:30h

> LAB

>>> ESPACIO ABIERTO DE AUTOAPRENDIZAJE / ACCESO PC + WIFI

Sala de informática con acceso a ordenadores y conexión a internet. También acceso a WIFI si quieres traer tu propio dispositivo.

> Lunes y martes: de 13.00h a 14.00h + 19.00h a 21.00h

> Miércoles, jueves y viernes: de 13.00h a 14.00h + 18.00h a 20.00h



+ INFORMACIÓN EN:



TALLERES DE CONTINUIDAD > 2024/25

INSCRIPCIONES: www.flassaders.org / 971 21 40 27

A PARTIR DEL 17 DE SEPTIEMBRE | INICIO ACTIVIDADES: 1 DE OCTUBRE

CENTRE FLASSADERS

>>> SALUT I BENESTAR

YOGA

Unión del cuerpo y el alma mediante ejercicios corporales en conexión con la respiración y técnicas de meditación.

- > **01: Miércoles** / del 2 de octubre al 18 de diciembre / 17.00h a 18.00h / **36€**
- > **02: Miércoles** / del 2 de octubre al 18 de diciembre / 18.00h a 19.00h / **36€**

PILATES

Ejercicios que se realizan en el suelo. La respiración y la correcta alineación postural son importantes para mejorar la musculatura y flexibilidad.

El grupo 01 es nivel básico.

- > **01: Lunes** / del 7 de octubre al 16 de diciembre / 9.00h a 10.00h / **33€**
- > **02: Miércoles** / del 2 de octubre al 18 de diciembre / 9.00h a 10.00h / **36€**
- > **03: Jueves** / del 3 de octubre al 19 de diciembre / 16.30h a 17.30h / **36€**
- > **04: Jueves** / del 3 de octubre al 19 de diciembre / 17.30 a 18.30h / **36€**
- > **05: Jueves** / del 3 de octubre al 19 de diciembre / 18.30 a 19.30h / **36€**

MINDFULNESS

Taller práctico para mejorar la atención plena, reducir el malestar y disponer de herramientas para la consciencia cotidiana. Para y observa.

- > **Sábados quincenales** /

5 y 26 octubre + 9 y 23 noviembre + 7 y 21 diciembre / 10.00h a 12.00h / **36€**

RECUPERACIÓN SUELO PÉLVICO

Taller para tomar consciencia del propio cuerpo, en concreto de la musculatura profunda de la cavidad pelviana. Posibilidad de asistencia con o sin bebés.

- > **Miércoles** / del 2 de octubre al 18 de diciembre / 16.00h a 17.00h / **36€**

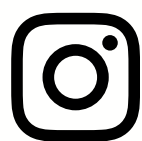
TARIFAS Y BONIFICACIONES:

*Tarifa individual: 3€/hora

*Tarifa familiar: 5€/hora por unidad familiar

*Tarifa individual reducida: 2'25€/hora (bonificación del 25%): mayores de 65 años, familias monoparentales, familias numerosas y personas con discapacidad igual o superior al 33%

+ INFORMACIÓN EN:



NEURONAS EN ACTIVO

Taller para mejorar la memoria y la atención. Estimulación cognitiva, adaptada a todos los niveles, no es necesario tener experiencia.

- > **01: Martes** / del 1 de octubre al 17 de diciembre / 9.30h a 10.30h / **36€**
- > **02: Martes** / del 1 de octubre al 17 de diciembre / 10.30h a 11.30h / **36€**
- > **03: Martes** / del 1 de octubre al 17 de diciembre / 17.00h a 18.00h / **36€**
- > **04: Martes** / del 1 de octubre al 17 de diciembre / 18.00h a 19.00h / **36€**

MOU COSSOS - MOU OSSOS

Gimnasia suave para la gente mayor adaptada a todos los cuerpos, mejorando el estado físico, anímico y cognitivo. No es necesaria experiencia previa.

- > **01: Lunes** / del 7 de octubre al 16 de diciembre / 10.00h a 11.00h / **33€**
- > **02: Miércoles** / del 2 de octubre al 18 de diciembre / 10.00h a 11.00h / **36€**

MOU-TE AMB LA MÚSICA!

Bailar beneficia al cuerpo, la mente y al alma, se bailará libremente y se harán coreografías todo adaptado a las personas mayores.

- > **Jueves** / del 3 de octubre al 19 de diciembre / 10.00h a 11.00h / **36€**

ESPALDA SANA Y ESTIRAMIENTOS

En este taller es imprescindible poder tumbarse en el suelo, un trabajo lento, suave y relajado para mejorar la salud de la espalda.

- > **Jueves** / del 3 de octubre al 19 de diciembre / 9.00h a 10.00h / **36€**

TARIFAS Y BONIFICACIONES:

*Tarifa individual: 3€/hora

*Tarifa familiar: 5€/hora por unidad familiar

*Tarifa individual reducida: 2'25€/hora (bonificación del 25%): mayores de 65 años, familias monoparentales, familias numerosas y personas con discapacidad igual o superior al 33%

+ INFORMACIÓN EN:

