

INSCRIPCIONS: [www.flassaders.org](http://www.flassaders.org) / 971 21 40 27

A PARTIR DEL 17 DE SETEMBRE | INICI ACTIVITATS: 1 D'OCTUBRE

## &gt; ESPAI DONES\*

## &gt;&gt;&gt; TALLERS

\*L'Espai Dones és un espai no mixt al qual poden accedir dones i altres identitats dissidents.

**ESPAI D'AUTOCURA: UNA PAUSA PER CUIDAR-NOS**

Taller pràctic on, mitjançant tècniques diverses, ens desconnectarem de l'exterior per a després reconnectar amb energia renovada.

> Dimecres / del 2 d'octubre al 18 de desembre / 17.00h a 18.30h

**LECTURES ATZAROSSES > ACTIVITAT DESLOCALITZADA**

Espai mensual on compartir i comentar les teves lectures actuals amb les altres i conèixer les seves. En col·laboració amb *Llibreria La Pròpia*.

> Dijous mensual / 10 octubre / 7 novembre / 12 desembre / 18.00h a 20.00h

## &gt; JUSTICIA SOCIAL

## &gt;&gt;&gt; TALLERS TRIMESTRALS

**TALLER LLENGUA DE SIGNES I CULTURA SORDA**

Espai de formació i sensibilització per apropar-se a la comunitat sorda i la Llengua de Signes Espanyola. Col·labora Federació Persones Sordes Illes Balears.

> Dilluns / del 7 octubre al 9 desembre /

> Grup Matí: 10.00h a 12.00h

> Grup Horabaixa: 16.00h a 18.00h

**CERCLES REFLEXIUS: REPENSANT LA SOCIALITZACIÓ DE GÈNERE**

> *L. PENSAMENTS CRÍTICS*

Espai de diàleg amb l'objectiu de pensar els processos de socialització diferenciada en les diferents etapes vitals. Col·labora Fem Infància Microcoop.

>> Disponible Ludoteca gratuïta per a infants de 3 a 9 anys.

> Dimarts quinzenal / 15 i 29 oct + 12 i 26 nov + 10 des / 17.30h a 19.30h

**III SEMINARI TEORIA PSICOANALÍTICA: SOBRE L'AUTORITARISME**

> *L. PENSAMENTS CRÍTICS*

Es posaran en relació les teories de la psicoanàlisi freudiana amb textos d'altres autores i disciplines. Programa Anual. Col·laboració amb Carlos Farrés.

> 3r dilluns de mes / 21 octubre / 18 novembre / 16 desembre / 19.00h a 20.30h

## VISIBLES

**TALLER INTENSIU D'AUTOCOMPOSICIÓ**

Activitat dins del programa de tallers artístics i socials de la Fundació Altra.

Taller experimental on es reescriuran cançons que ens agradin, a partir d'experiències personals. Més informació i inscripcions al web: [www.altra.org](http://www.altra.org)

> Cada dia / del 14 al 18 d'octubre / 18.00h a 20.00h

MÉS INFORMACIÓ A:



## &gt;&gt;&gt; TALLERS

**TALLER DE FOTOGRAFIA INICIAL: *DESCOBRINT MIRADES***

Taller pràctic per al coneixement dels elements bàsics de la tècnica fotogràfica i de referents visuals diversos. Es potenciarà l'observació i la recerca d'un llenguatge propi. Cada participant ha de dur la seva pròpia càmera fotogràfica.

> Dimecres / del 2 d'octubre al 18 de desembre / 18.30h a 20.30h

**FES EL TEU JOC DE TAULA ERÒTIC**

Taller per a crear un joc de taula eròtic com a eina per a conèixer, al nostre ritme, els desitjos i pors en relació amb la nostra sexualitat, fugint dels prejudicis.

> Dimarts / de l'1 al 22 d'octubre / 18.00h a 20.00h

**UN BOT DE BALL II. NIVELL INICIAL II**

Taller de ball de bot per a persones que ja tenen nocions bàsiques i volen continuar avançant en el seu aprenentatge.

> Divendres / del 4 d'octubre al 20 de desembre / 18.00h a 19.30h

**RETRATS AMB TISORES**

Taller per a explorar la representació de l'altra i l'autorrepresentació, més enllà de la literalitat. A partir de la tècnica d'ensamblatge, aprofitament d'imatges i el collage.

> Dijous / del 17 d'octubre al 5 de desembre / 18.30h a 20.00h

**CLUB DE CONVERSA EN ANGLÈS / CONVERSATION CLUB**

Espai setmanal de conversa per a practicar l'anglès, convivint diferents nivells. Inscripció anual. Activitat en col·laboració amb el British Council.

> Dimarts / del 8 d'octubre al 10 de desembre / 19.00h a 20.30h

**HE DUT UNA CANÇÓ!: AUDIOCLUB D'ESCOLTA MUSICAL EN GRUP**

Espai mensual de trobada intergeneracional on cada persona durà una cançó per a compartir-la amb les altres i parlar-ne. La música com a forma de relació.

> Un dimecres al mes / 30 octubre / 27 novembre / 18 desembre / 18.00h a 20.00h

## &gt;&gt;&gt; MONOGRÀFICS I ACTIVITATS PUNTUALS

**UNA HORABAIXA CONTRA LA SOLEDAT NO DESITJADA**

Sessió celebrativa per a mostrar experiències positives, a partir de la intervenció comunitària al barri, contra la soledat no desitjada. Col·labora Projecte Crece de Cruz Roja.

> Dimecres / 16 d'octubre / 17.00h a 19.30h

**PROJECCIÓ BAFTA 2024 (part I) + CONVERSA POSTERIOR EN ANGLÈS**

Selecció de curtsmetratges dels Premis BAFTA 2024. Col·labora el British Council i el nostre Club setmanal de conversa en anglès. Projectió en VOSE +15 anys.

> Dimarts / 19 de novembre / 18.30h a 20.00h

**DIY CONTRA LES VIOLÈNCIES MASCLISTES**

Un matí d'estampació col·lectiva. Activitat emmarcada al > 25N

> Dissabte / 23 de novembre / 10.30h a 13.00h

**MAPES, IMAGINARIS I MIGRACIONS > L. PENSAMENTS CRÍTICS**

Taller de creació plàstica: es treballarà l'encreuament entre els processos migratoris i els drets humans, mitjançant imatges en diàleg amb altres arts. Dia internacional dels Drets Humans > 10D + Dia Internacional de les Persones Migrants > 18D

> Dijous / 5 i 12 de desembre / 18.00h a 19.30h

&gt;&gt;&gt; VISIBLES



Taller amb Intèrpret Llengua de Signes, facilitat per la FSIB.



INSCRIPCIONS: [www.flassaders.org](http://www.flassaders.org) / 971 21 40 27

A PARTIR DEL 17 DE SETEMBRE | INICI ACTIVITATS: 1 D'OCTUBRE

>>> ESPAI FAMÍLIES

## >>> TALLERS TRIMESTRALS

### IOGA PER A FAMÍLIES

Les sessions integren postures de ioga suaus, moviments, tècniques de respiració, meditació i mantres. Aquesta pràctica està orientada a enfortir els vincles i promoure la relaxació i el benestar mental i físic de les persones participants.

#### AMB NADONS DE 0 A 18 MESOS << NOVETAT

> Dimarts / de l'1 d'octubre al 17 de desembre / 17.30h a 18.30h **36€ >TARIFA IND.**

#### AMB INFANTS DE 18 MESOS A 4 ANYS << CANVI D'EDAT

> Dilluns / del 7 d'octubre al 16 de desembre / 18.00h a 19.00h **55€ >TARIFA FAM.**

#### AMB INFANTS DE 5 A 12 ANYS

> Dimarts / de l'1 d'octubre al 17 de desembre / 18.00h a 19.00h **60€ >TARIFA FAM.**

## >>> ACTIVITATS PUNTUALS

### MINECRAFT EDUCATION: APRENENTAGE BASAT EN JOCS

#### INFANTS A PARTIR DE 7 ANYS I PERSONES ADULTES / GRATUÏT

Taller pràctic en anglès que utilitza el videojoc Minecraft, permeten l'exploració i la creativitat com a mitjans d'aprenentatge. Col·labora British Council.

> Dijous / 14 de novembre / 18.30h a 20.00h

### CONTACONTES "MUDANÇA" + GUÍA LECTURA PER A PÚBLIC ADULT

#### INFANTS A PARTIR 3 ANYS I PERSONES ADULTES / GRATUÏT

Mudança és un àlbum il·lustrat sobre el gènere, els dinosaures, els canvis de casa i els sentiments difícils de transitar. Activitat emmarcada a l'Octubre Trans.

> Divendres / 15 de novembre / 18.00h a 19.00h

### JORNADA DE FAMÍLIES: LECTURA I TALLERS PER LA IGUALTAT

#### INFANTS TOTES LES EDATS I PERSONES ADULTES / GRATUÏT

Lectura i activitats de sensibilització, a partir de la dinamització de la biblioteca de la Ludoteca. Activitat emmarcada al Dia Internacional de l'Eliminació de la violència contra les Dones > 25N

> Dissabte / 23 de novembre / 10.30h a 13:30h

#### TARIFES I BONIFICACIONS:

\*Tarifa individual: 3€/hora

\*Tarifa familiar: 5€/hora per unitat familiar

\*Tarifa individual reduïda: 2'25€/hora (bonificació del 25%): majors de 65 anys, famílies monoparentals, famílies nombroses i persones amb discapacitat igual o superior al 33%

MÉS INFORMACIÓ A:



## &gt; FAMÍLIES

**CERCLES REFLEXIUS: REPENSANT LA SOCIALITZACIÓ DE GÈNERE**> **L. PENSAMENTS CRÍTICS**

Espai de diàleg amb l'objectiu de pensar els processos de socialització diferenciada en les diferents etapes vitals. Col·labora Fem Infància Microcoop.

>> Disponible Ludoteca gratuïta per a infants de 3 a 9 anys, per a les persones inscrites al Cicle.

> Dimarts quinzenal / 15 i 29 oct + 12 i 26 nov + 10 des / 17.30h a 19.30h / **GRATUÏT**

## &gt; ESPAI INFÀNCIA

>>> **TALLERS TRIMESTRALS****TREU L'ARTISTA: CREATIVITAT COM A EINA D'EXPRESSIÓ****INFANTS DE 4 A 5 ANYS / 36€**

És un taller que utilitza tècniques d'expressió artística com el collage, el teatre o el dibuix amb el propòsit d'iniciar-se en l'univers de l'art.

> Dimecres / del 2 d'octubre al 18 de desembre / 17.00h a 18.00h

>>> **TALLERS I MONOGRÀFICS****BALL DE BOT: NIVELL INICIAL****INFANTS 6 A 9 ANYS / 24€**

Taller d'iniciació al ball de bot adreçat a infants, com a primer contacte amb les músiques tradicionals així com altres elements de la cultura pròpia de Mallorca, a través de jocs i manualitats.

> Divendres / del 4 d'octubre al 29 de novembre / de 17.00h a 18.00h.

## &gt; LUDOTECA

**ESPAI JOC EN FAMÍLIA >>> LUDOTECA / GRATUÏT**

Espai per al joc i la trobada per a infants de 0 a 6 anys en companyia de persones adultes.

> De dilluns a divendres / de 9.00 a 14.30h

**TEMPSXTU >>> LUDOTECA / 2€ PER DIA I FAMÍLIA**

Servei de ludoteca amb personal monitor per a infants de 3 a 9 anys.

> De dilluns a divendres / 16.30h a 19.30h + Dissabtes / 10.00h a 13.30h

>> Programació mensual amb activitats, informació disponible al nostre web.

**TARIFES I BONIFICACIONS:**

\*Tarifa individual: 3€/hora

\*Tarifa familiar: 5€/hora per unitat familiar

\*Tarifa individual reduïda: 2'25€/hora (bonificació del 25%): majors de 65 anys, famílies monoparentals, famílies nombroses i persones amb discapacitat igual o superior al 33%



INSCRIPCIONS: [www.flassaders.org](http://www.flassaders.org) / 971 21 40 27

A PARTIR DEL 17 DE SETEMBRE | INICI ACTIVITATS: 1 D'OCTUBRE

TIC &gt;&gt;&gt; ACTIVITATS GRATUÏTES &lt;&lt;&lt;

**INFORMÀTICA BÀSICA**

Taller en el qual les persones interessades aprenen el funcionament de l'ordinador a nivell bàsic i es desenvolupen en el seu maneig.

## &gt; GRUP 01 MATÍ:

Dilluns, dimecres i divendres / 2 d'octubre al 29 de novembre / 9.00h a 11.00h

\*Els dies 13 i 20 de desembre es farà enviament de recursos per correu electrònic (sessions no presencials) per tancar el curs.

## &gt; GRUP 02 HORABAIXA:

Dilluns, dimecres i divendres / 2 d'octubre al 20 de desembre / 16.00h a 18.00h

**GOOGLE: MÉS ENLLÀ DEL CERCADOR. EINES I RECURSOS EN LÍNEA**

Es tracta d'una càpsula per donar a conèixer les eines que ofereix Google, més enllà de ser un cercador, com ara eines d'emmagatzament al núvol, calendaris, documents de text, fulls de càlcul, formularis, etc.

> GRUP ÚNIC: Dimarts i dijous / de l'1 d'octubre al 19 de desembre / 11.00h a 13.00h / \*EN LÍNIA: 10 i 24 d'octubre, 14 i 28 de novembre, 5 i 19 de desembre.

\*Es requereixen coneixements bàsics del dispositiu mòbil.

**FES ÚS DEL TEU MÒBIL PER PLANIFICAR LES TEVES RUTINES**

Càpsula per donar a conèixer aplicacions útils per a organitzar les nostres rutines diàries: cites programades, medicació, registre d'hàbits saludables..., mitjançant aplicacions com Google Calendar, Google Tasks, i les pròpies del dispositiu mòbil.

> GRUP ÚNIC: Dimarts i dijous / de l'1 al 22 d'octubre / 16.00h a 18.00h

\*Es requereixen coneixements bàsics del dispositiu mòbil.

**CAPTURA I EDITA: INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA AMB EL MÒBIL**

Taller per adquirir coneixements de fotografia bàsica, fent ús de la càmera del propi dispositiu mòbil, així com també aprendre a utilitzar algunes aplicacions bàsiques d'edició d'imatges.

> GRUP ÚNIC: Dimarts i dijous / del 24 d'octubre al 26 de novembre / 16.00h a 18.00h \*EN LÍNIA: 29 d'octubre i 26 de novembre

\*Es requereixen coneixements bàsics del dispositiu mòbil.

MÉS INFORMACIÓ A:



INSCRIPCIONS: [www.flassaders.org](http://www.flassaders.org) / 971 21 40 27

A PARTIR DEL 17 DE SETEMBRE | INICI ACTIVITATS: 1 D'OCTUBRE

TIC &gt;&gt;&gt; ACTIVITATS GRATUÏTES &lt;&lt;&lt;

**CREA ELS TEUS DISSENYS HIVERNALS AMB CANVA**

Càpsula formativa on les persones interessades aprenen el funcionament i es desenvolupen en el maneig de l'eina on-line (Canva) per a dissenyar cartells, felicitacions, postals o qualsevol altre tipus de projecte amb un motiu hivernal.

> **GRUP ÚNIC:** Dimarts i dijous / del 28 de novembre al 19 de desembre / 16.00h a 18.00h. \*EN LÍNIA: 5 i 17 de desembre.

\*Es requereixen coneixements bàsics de l'ordinador.

**>>> PROJECTE D'INTERSECCIÓ: LabOratoris  
EL MASCLISME EN LES XARXES SOCIALS**

Aquest LabOratori es basa en visibilitzar com un mal ús de les xarxes socials i de les noves tecnologies poden perpetuar i potenciar les violències masclistes, explicant el risc que hi ha darrera d'un ús incorrecte. S'explicaran conceptes com el ciberassetjament, el sexting i el grooming, entre d'altres; donant eines de prevenció i autoprotecció. Metodologia activa, participativa i de diàleg amb les persones participants.

\*Activitat emmarcada al Dia Internacional de l'Eliminació de la violència contra les Dones > **25N**.

> Divendres / 22 de novembre / 17.00h a 18.30h

&gt; LAB

**>>> ESPAI OBERT D'AUTOAPRENTATGE / ACCÈS A PC + WIFI**

Sala d'informàtica amb accés a ordinadors i connexió a internet.

També accés a WIFI si vols dur el teu propi dispositiu.

> Dilluns i dimarts: de 13.00h a 14.00h + 19.00h a 21.00h

> Dimecres, dijous i divendres: de 13.00h a 14.00h + 18.00h a 20.00h

MÉS INFORMACIÓ A:



# TALLERS DE CONTINUÏTAT > 2024/25

INSCRIPCIONS: [www.flassaders.org](http://www.flassaders.org) / 971 21 40 27

A PARTIR DEL 17 DE SETEMBRE | INICI ACTIVITATS: 1 D'OCTUBRE

CENTRE FLASSADERS

>>> SALUT I BENESTAR

## IOGA

Unió del cos i de l'ànima mitjançant exercicis corporals en connexió amb la respiració i tècniques de meditació.

- > **01: Dimecres** / del 2 d'octubre al 18 de desembre / 17.00h a 18.00h / **36€**
- > **02: Dimecres** / del 2 d'octubre al 18 de desembre / 18.00h a 19.00h / **36€**

## PILATES

Exercicis que es realitzen en terra. La respiració i la correcta alineació postural són importants per a millorar la musculatura i flexibilitat.

El grup 01 és nivell bàsic.

- > **01: Dilluns** / del 7 d'octubre al 16 de desembre / 9.00h a 10.00h / **33€**
- > **02: Dimecres** / del 2 d'octubre al 18 de desembre / 9.00h a 10.00h / **36€**
- > **03: Dijous** / del 3 d'octubre al 19 de desembre / 16.30h a 17.30h / **36€**
- > **04: Dijous** / del 3 d'octubre al 19 de desembre / 17.30 a 18.30h / **36€**
- > **05: Dijous** / del 3 d'octubre al 19 de desembre / 18.30 a 19.30h / **36€**

## MINDFULNESS

Taller pràctic per a millorar l'atenció plena, reduir el malestar i disposar d'eines per a la consciència quotidiana. Para i observa.

- > **Dissabtes quinzenals** /

5 i 26 octubre + 9 i 23 novembre + 7 i 21 desembre / 10.00h a 12.00h / **36€**

## RECUPERACIÓ SOL PELVIÀ

Taller per a prendre consciència del propi cos, en concret de la musculatura profunda de la cavitat pelviana. Possibilitat d'assistència amb o sense nadons.

- > **Dimecres** / del 2 d'octubre al 18 de desembre / 16.00h a 17.00h / **36€**

### TARIFES I BONIFICACIONS:

\*Tarifa individual: 3€/hora

\*Tarifa familiar: 5€/hora per unitat familiar

\*Tarifa individual reduïda: 2'25€/hora (bonificació del 25%): majors de 65 anys, famílies monoparentals, famílies nombroses i persones amb discapacitat igual o superior al 33%

MÉS INFORMACIÓ A:



&gt;&gt;&gt; PERSONES MAJORS

## NEURONES EN ACTIU

Taller per millorar la memòria i l'atenció. Estimulació cognitiva, adaptada a tots els nivells, no és necessari tenir experiència.

- > **01: Dimarts** / de l'1 d'octubre al 17 de desembre / 9.30h a 10.30h / **36€**
- > **02: Dimarts** / de l'1 d'octubre al 17 de desembre / 10.30h a 11.30h / **36€**
- > **03: Dimarts** / de l'1 d'octubre al 17 de desembre / 17.00h a 18.00h / **36€**
- > **04: Dimarts** / de l'1 d'octubre al 17 de desembre / 18.00h a 19.00h / **36€**

## MOU COSSOS - MOU OSSOS

Gimnàstica suau per la gent gran adaptada a tots els cossos, millorar l'estat físic, anímic i cognitiu. No és necessària experiència prèvia.

- > **01: Dilluns** / del 7 d'octubre al 16 de desembre / 10.00h a 11.00h / **33€**
- > **02: Dimecres** / del 2 d'octubre al 18 de desembre / 10.00h a 11.00h / **36€**

## MOU-TE AMB LA MÚSICA

Ballar beneficia el cos, la ment i l'ànima és ballarà lliurement i es faran coreografies tot adaptat a les persones majors.

- > **Dijous** / del 3 d'octubre al 19 de desembre / 10.00h a 11.00h / **36€**

## ESQUENA SANA I ESTIRAMENTS

En aquest taller és imprescindible poder tombar-se en terra, un treball lent, suau i relaxat per millorar la salut de la esquena.

- > **Dijous** / del 3 d'octubre al 19 de desembre / 9.00h a 10.00h / **36€**

### TARIFES I BONIFICACIONS:

\*Tarifa individual: 3€/hora

\*Tarifa familiar: 5€/hora per unitat familiar

\*Tarifa individual reduïda: 2'25€/hora (bonificació del 25%): majors de 65 anys, famílies monoparentals, famílies nombroses i persones amb discapacitat igual o superior al 33%

MÉS INFORMACIÓ A:

