

&gt; ESPAI DONES\*

## &gt;&gt;&gt; TALLERES

\*L'Espai Dones\* és un espacio no mixto al cual pueden acceder mujeres y otras identidades disidentes.

**ESPACIO DE AUTOCAUIDADO: UNA PAUSA PARA CUIDARNOS**

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

> Miércoles / del 8 de enero al 26 de marzo / 17.00h a 18.30h

**LECTURAS AZAROSAS > ACTIVIDAD DESLOCALIZADA**

Espacio mensual donde compartir y comentar tus lecturas actuales con lxs otrxs y conocer las suyas. En colaboración con *Llibreria Pròpia*.

> Jueves mensual / 23 de enero / 27 de febrero / 20 de marzo / 18.00h a 20.00h

&gt; JUSTICIA SOCIAL

## &gt;&gt;&gt; TALLERES Y ACTIVIDADES 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 3 de febrero al 7 de abril /

Grupo Mañana: 10.00h a 12.00h

Grupo Tarde: 16.00h a 18.00h

**III SEMINARIO TEORÍA PSICOANALÍTICA: SOBRE EL AUTORITARISMO**

> *LÍNEA PENSAMIENTOS CRÍTICOS*

Se pondrá en relación las teorías del psicoanálisis freudiano con textos de otrxs autorxs y disciplinas. Programa Anual. Colaboración con Carlos Farrés.

> 3r lunes de mes / 27 enero / 17 febrero / 17 marzo / 19.00h a 20.30h

**CICLO FRONTERA LÍQUIDA: PROCESOS MIGRATORIOS E (IN)JUSTICIA SOCIAL > LÍNEA PENSAMIENTOS CRÍTICOS**

Se visibilizará la vulneración de DDHH de las personas en proceso migratorio, buscando herramientas colectivas para combatir la normalización de esta realidad. > 20F

> Martes / 28 enero / 18.00h a 20.00h (act. en línea con *Iridia* y *Novact*)

**Presentación de la guía: ¿Cómo monitorear DDHH en contextos de frontera?**

> Martes / 18 febrero / 18.00h a 20.00h (act. deslocalizada, en *Ateneu l'Elèctrica*)

**Presentación de la investigación "Millor menjat pels peixos que pels cucs".**

**Una mirada a la ruta Argelia-Baleares y actualización de los datos del 2024.**

> Lunes a sábado / Horario habitual del Centro / 17 al 30 marzo (*Fons Mallorquí de Cooperació*)

**Exposición fotográfica *Migraciones y fronteras*.**

+ INFORMACIÓN EN:



## &gt;&gt;&gt; TALLERES

**COCINA: INTRODUCCIÓN PRÁCTICA A LA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA**

Nociones básicas para tener una dieta equilibrada, placentera y vegetariana. Se combinará una parte teórica sobre nutrición y una parte práctica-demostrativa.

> Jueves quincenal / del 16 de enero al 27 de marzo / 17.30h a 19.30h

**ESPACIO DE ENCUENTRO TRANS\***

Espacio de conversación para personas Trans\*, y sus alianzas, para compartir información, experiencias, materiales culturales, inquietudes y propuestas. > 31M

> Jueves quincenal / del 16 de enero al 27 de marzo / 18.30h a 20.00h

**TALLER DE SELLOS Y ESTAMPAS**

Taller práctico para conocer formas caseras para fabricar sellos y crear piezas artísticas con aplicación de tintas sobre diversos materiales y superficies.

> Sábados / 18 de enero + 25 de enero + 01 de febrero / 10.30h a 13.00h

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

Encuentro mensual intergeneracional donde cada persona comparte una canción y se comenta entre todxs. La música como forma de relación. Sesión 26 de febrero > 8M

> Un miércoles al mes / 29 enero / 26 febrero / 26 marzo / 18.00h a 20.00h

## &gt;&gt;&gt; MONOGRÁFICOS Y ACTIVIDADES PUNTUALES

**JAM DE MOVIMIENTO**

Tres sesiones intensivas para explorar el movimiento y la relación del propio cuerpo con el espacio y los otros cuerpos. No es necesaria experiencia previa, pero sí ganas de experimentar y dejarse llevar por las dinámicas propuestas.

> Jueves / 6 + 13 + 20 de marzo / 18.00h a 20.30h

**LABORATORIO: SIN ANTIRRACISMO NO HAY FEMINISMO**

> *LÍNEA PENSAMIENTOS CRÍTICOS*

Una aproximación práctica-teórica para abordar algunas problemáticas planteadas por los feminismos, con mirada interseccional. Se trabajarán dinámicas grupales. > 8M

> Martes / 4 de marzo / 17.30h a 20.00h

**CONVERSATORIO: MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y RACISMO > ACT. DESLOCALIZADA**

Se visibilizará la estigmatización de las personas migrantes que se produce y reproduce en la prensa escrita. Colabora Casal de Asoc. de Inmigrantes. > 21M

> Viernes / 21 de marzo / 18.00h a 20.00h

**PROYECCIÓN FIVE FILMS FOR FREEDOM / 5 Películas para la Libertad**

Primera selección de cortometrajes LGTBIQ+ del programa FFFF. Colabora British Council y *OUT! Mostra de Cinema LGTBIQ+ de les Illes*. Proyección en VOSE +15 años.

> Miércoles / 26 de marzo / 18.30h a 20.00h

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



## >>> TALLERES TRIMESTRALES

### YOGA PARA FAMILIAS

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

#### CON BEBÉS DE 0 A 18 MESES

> Martes / del 7 enero al 25 marzo / 17.30h a 18.30h **60€ > TARIFA FAM.**

#### CON MENORES DE 18 MESES A 4 AÑOS

> Lunes / del 13 enero al 31 marzo / 18.00h a 19.00h **55€ > TARIFA FAM.**

#### CON MENORES DE 5 A 12 AÑOS

> Martes / del 7 enero al 25 marzo / 18.00h a 19.00h **60€ > TARIFA FAM.**

## >>> ACTIVIDADES PUNTUALES

### CHARLA ACOMPAÑAMIENTO A LA SEXUALIDAD DE LAS INFANCIAS PERSONAS ADULTAS / **GRATUITO**

Acompañamiento de las sexualidades, con perspectiva de género, para reflexionar en grupo sobre cómo podemos acompañar para que la sexualidad sea vivida desde el placer, el cuidado, el buen trato, las diversidades y la prevención de las violencias.

> Dimarts / 18 febrer / 17.30h a 19.00h

### JAM DE BREAKDANCE

#### MENORES A PARTIR 8 AÑOS, JÓVENES Y PERSONAS ADULTAS / **GRATUITO**

Exhibición y encuentro de danza urbana para conocer el *breakdance* como un punto que une a personas de diferentes culturas y experiencias a través del intercambio de conocimientos y respeto mutuo dentro de la cultura del hip-hop.

> Viernes / 28 de febrero / 18.00h a 20.00h

### MURAL POR LA IGUALDAD

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

Taller para familias con menores para promover los valores de igualdad y respeto hacia las mujeres y las identidades minorizadas, visibilizando la importancia de erradicar la discriminación, especialmente hacia las mujeres, a través del arte. > **8M**

> Jueves / 6 de marzo / 17.30h a 19:00h

#### 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:



### > ESPAI INFÀNCIA

#### >>> TALLERES TRIMESTRALES

##### INICIACIÓN A LA ACUARELA

MENORES DE 4 A 6 AÑOS / **33€ > TARIFA INDIVIDUAL**

Taller de acuarela para aprender a expresarse con colores y texturas a través de composiciones y mezclas. Taller de nivel básico, no requiere de experiencia previa.

> Miércoles / del 15 enero al 26 marzo / 17.00h a 18.00h

##### BALL DE BOT: NIVEL INICIAL II

MENORES DE 6 A 9 AÑOS / **36€ > TARIFA INDIVIDUAL**

Taller de *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 10 enero al 28 marzo / de 17.00h a 18.00h.

#### >>> ACTIVIDAD PUNTUAL

##### CREACIÓN DE IMÁGENES CON LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL (IA)

MENORES DE 8 A 11 AÑOS / **GRATUITO**

Capsula formativa para menores de introducción a la IA mediante la creación de imágenes, donde se darán a conocer mujeres pioneras en la ciencia y algunos de sus descubrimientos. Actividad con motivo del Día Internacional de la Niña y la Mujer a la Ciencia. \*Se requieren conocimientos básicos del uso del ordenador.

> Martes / 11 de febrero / 17.30h a 19.00h.

### > LUDOTECA

#### ESPACIO JUEGO EN FAMILIA >>> LUDOTECA / **GRATUITO**

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

> 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%



## INFORMÀTICA NIVEL BÀSICO-INICIAL

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 / 22 de enero al 31 de marzo / 9.00h a 11.00h

### > GRUPO 02 TARDE:

Lunes, miércoles y viernes / 13 de enero al 31 de marzo / 16.00h a 18.00h

## INFORMÀTICA NIVEL BÀSICO-MEDIO

Taller en el cual se profundizará en el uso del ordenador e internet. Se abordará la creación y edición de contenido en Word, PowerPoint y Excel, así como la búsqueda más avanzada en Internet.

### > GRUPO ÚNICO:

Martes y jueves / 28 de enero al 27 de marzo / 9.00h a 11.00h

\*Se requieren conocimientos básicos del uso del ordenador.

## INTRODUCCIÓN AL MÓVIL

Las personas interesadas aprenderán el funcionamiento del móvil y su manejo utilizando las aplicaciones básicas útiles para el día a día.

### > GRUPO 01 MAÑANA:

Lunes y miércoles / 10 al 31 de marzo / 11.00h a 13.00h

### > GRUPO 02 TARDE:

Martes y jueves / 14 de enero al 6 de febrero / 16.00h a 18.00h

## GOOGLE: MÁS QUE UN BUSCADOR

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:** Lunes y miércoles / 27 de enero al 12 de febrero / 11.00h a 13.00h

## CREA TU PODCAST: VOCES DE MUJERES

Taller práctico para dar a conocer relatos de mujeres con un formato diferente y en tendencia, como es el podcast, en conmemoración del 8M.

### > GRUPO 01 MAÑANA:

Lunes y miércoles / 17 de febrero al 5 de marzo / 11.00h a 13.00h

### > GRUPO 02 TARDE:

Martes y jueves / 13 del febrero al 4 de marzo / 16.00h a 18.00h

\*Se requieren conocimientos básicos del uso del ordenador.

+ INFORMACIÓN EN:



## INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL

En este taller las personas adquirirán una comprensión básica de los conceptos fundamentales de la IA, conocerán aplicaciones y su impacto en la sociedad.

> **GRUPO ÚNICO: Intensivo** / Lunes a viernes 7, 8, 9 y 10 de enero + Lunes, miércoles y viernes 13, 15, 17 de enero / 9.00h a 11.00h.

\*Se requieren conocimientos básicos del uso del ordenador.

## CREACIÓN DE IMÁGENES CON LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL (IA) MENORES DE 8 A 11 AÑOS

Cápsula formativa para menores de introducción a la IA mediante la creación de imágenes, donde se darán a conocer mujeres pioneras en la ciencia y algunos de sus descubrimientos. Actividad con motivo del Día Internacional de la Niña y la Mujer a la Ciencia.

> **SESIÓN ÚNICA:** Martes / 11 de febrero / 17.30h a 19.00h.

\*Se requieren conocimientos básicos del uso del ordenador.

## CARTELERIA CON CANVA

Cápsula formativa donde las personas interesadas aprenden el funcionamiento y el desarrollo en el manejo de la herramienta de diseño en línea (Canva).

> **GRUPO ÚNICO:** Martes y jueves / del 6 al 27 de marzo / 16.00h a 18.00h.

\*Se requieren conocimientos básicos del uso del ordenador.

## >>> PROYECTO DE INTERSECCIÓN: LabOratorios SEGURIDAD EN LAS REDES SOCIALES

Charla con motivo del Día Internacional de la Internet Segura. Se hará énfasis en los riesgos y conductas delictivas en las redes sociales. > 6F

> Viernes / 7 de febrero / 11.00h a 12.30h

## >>> ESPACIO ABIERTO DE AUTOAPRENDIZAJE / ACCESO A 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



## TALLERES DE CONTINUIDAD &gt; 2024/25

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

A PARTIR DEL 17 DE DICIEMBRE | INICIO ACTIVIDADES: 7 DE ENERO

&gt;&gt;&gt; SALUT I BENESTAR

**YOGA**

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

- > **01: Miércoles** / del 8 de enero al 26 marzo / 17.00h a 18.00h / **36€**
- > **02: Miércoles** / del 8 de enero al 26 marzo / 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 13 de enero al 31 de marzo / 9.00h a 10.00h / **33€**
- > **02: Miércoles** / del 8 de enero al 26 de marzo / 9.00h a 10.00h / **36€**
- > **03: Jueves** / del 9 de enero al 27 de marzo / 16.30h a 17.30h / **36€**
- > **04: Jueves** / del 9 de enero al 27 de marzo / 17.30 a 18.30h / **36€**
- > **05: Martes** / del 7 de enero al 25 de marzo / 17.00 a 18.00h / **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** /

18 y 25 de enero + 8 y 22 de febrero + 8 y 22 de marzo / 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 8 de enero al 26 de marzo / 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:



&gt;&gt;&gt; PERSONES MAJORS

### 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 7 de enero al 25 de marzo / 9.30h a 10.30h / **36€**
- > **02: Martes** / del 7 de enero al 25 de marzo / 10.30h a 11.30h / **36€**
- > **03: Martes** / del 7 de enero al 25 de marzo / 11.30h a 12.30h / **36€**
- > **04: Martes** / del 7 de enero al 25 de marzo / 18.00h a 19.00h / **36€**

### MOU COSSOS - MOU OSSOS

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

- > **01: Lunes** / del 13 de enero al 31 de marzo / 10.00h a 11.00h / **33€**
- > **02: Miércoles** / del 8 de enero al 26 de marzo / 10.00h a 11.00h / **36€**

### MUÉVETE CON LA MÚSICA

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

- > **Jueves** / del 9 de enero al 27 de marzo / 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 9 de enero al 27 de marzo / 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:

