

> ESPAI DONES*

>>> 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 8 de gener al 26 de març / 17.00h a 18.30h

LECTURES ATZAROSSES > ACTIVITAT DESLOCALITZADA

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

> Dijous mensual / 23 de gener / 27 de febrer / 20 de març / 18.00h a 20.00h

> JUSTICIA SOCIAL

>>> TALLERS I ACTIVITATS 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 3 febrer al 7 d'abril /

> Grup Matí: 10.00h a 12.00h

> Grup Horabaixa: 16.00h a 18.00h

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 / 27 de gener / 17 de febrer / 17 de març / 19.00h a 20.30h

CICLE FRONTERA LÍQUIDA: PROCESSOS MIGRATORIS I (IN)JUSTÍCIA SOCIAL > L. PENSAMENTS CRÍTICS

Es visibilitzarà la vulneració de drets humans de les persones en procés migratori, cercant eines col·lectives per a combatre la normalització d'aquesta realitat. > 20F

> Dimarts / 28 de gener / 18.00h a 20.00h (act. en línia amb *Iridia* i *Novact*)

Presentació de la guia: *Com monitoritzar DDHH en contextos de frontera?*

> Dimarts / 18 de febrer / 18.00h a 20.00h (act. deslocalitzada, a l'*Ateneu l'Elèctrica*)

Presentació de la investigació "*Millor menjat pels peixos que pels cucs*".

Una mirada a la ruta Algèria-Balears i actualització de les dades del 2024.

> Dilluns a dissabte / horari del Centre / 17 al 30 març (*Fons Mallorquí de Cooperació*)

Exposició fotogràfica *Migracions i fronteres*.

MÉS INFORMACIÓ A:



>>> TALLERS

CUINA: INTRODUCCIÓ PRÀCTICA A L'ALIMENTACIÓ VEGETARIANA

Nocions bàsiques per a tenir una dieta equilibrada, plaent i vegetariana. Es combinaran explicacions teòriques sobre nutrició i una part pràctica-demostrativa.

> Dijous quinzenal / del 16 de gener al 27 de març / 17.30h a 19.30h

ESPAI DE TROBADA TRANS*

Espai de conversa per a persones Trans*, i les seves aliances, per a compartir informació, experiències, materials culturals, inquietuds i propostes. > 31M

> Dijous quinzenal / del 16 de gener al 27 de març / 18.30h a 20.00h

TALLER DE SEGELLS I ESTAMPES

Taller pràctic per a conèixer formes casolanes per a fabricar segells i crear peces artístiques amb aplicació de tintes sobre diversos materials i superfícies.

> Dissabtes / 18 de gener + 25 de gener + 01 de febrer / 10.30h a 13.00h

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

Trobada mensual intergeneracional on cada persona comparteix una cançó i es comenta entre totes. La música com a forma de relació. Sessió 26 febrer > 8M

> Un dimecres al mes / 29 de gener / 26 de febrer / 26 de març / 18.00h a 20.00h

>>> MONOGRÀFICS I ACTIVITATS PUNTUALS

JAM DE MOVIMENT

Tres sessions intensives per a explorar el moviment i la relació del propi cos amb l'espai i els altres cossos. No és necessària experiència prèvia, però si ganes de experimentar i deixar-se dur per les dinàmiques proposades.

> Dijous / 6 + 13 + 20 de març / 18.00h a 20.30h

LABORATORI: SENSE ANTIRACISME NO HI HA FEMINISME

> LÍNIA PENSAMENTS CRÍTICS

Una aproximació pràctica-teòrica per a abordar algunes problemàtiques plantejades pels feminismes, amb mirada interseccional. Es treballaran dinàmiques grupals. > 8M

> Dimarts / 4 de març / 17.30h a 20.00h

CONVERSATORI: MITJANS DE COMUNICACIÓ I RACISME > ACT. DESLOCALITZADA

Es visibilitzarà l'estigmatització de les persones migrants que es produeix i reproduceix a la premsa escrita. Col·labora el Casal d'Ass. d'Immigrants. > 21M

> Divendres / 21 de març / 18.00h a 20.00h

**PROJECCIÓ FIVE FILMS FOR FREEDOM / 5 Pel·lícules per a la Llibertat**

Primera selecció de curtsmetratges LGTBIQ+ del programa FFFF. Col·labora British Council i OUT! Mostra de Cinema LGTBIQ+ de les Illes. Projectió en VOSE +15 anys.

> Dimecres / 26 de març / 18.30h a 20.00h



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

>>> 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

> Dimarts / del 7 gener al 25 de març / 17.30h a 18.30h **60€ > TARIFA FAM.**

AMB INFANTS DE 18 MESOS A 4 ANYS

> Dilluns / del 13 gener al 31 de març / 18.00h a 19.00h **55€ > TARIFA FAM.**

AMB INFANTS DE 5 A 12 ANYS

> Dimarts / del 7 gener al 25 de març / 18.00h a 19.00h **60€ > TARIFA FAM.**

>>> ACTIVITATS PUNTUALS

XERRADA ACOMPANYAMENT A LA SEXUALITAT DE LES INFÀNCIES PERSONES ADULTES / **GRATUÏT**

Acompanyament de les sexualitats, amb perspectiva de gènere, per a reflexionar en grup de com podem acompanyar perquè la sexualitat sigui viscuda des del plaer, la cura, el bon tracte, les diversitats i la prevenció de les violències.

> Dimarts / 18 de febrer / 17.30h a 19.00h

JAM DE BREAKDANCE

INFANTS A PARTIR 8 ANYS, JOVES I PERSONES ADULTES / **GRATUÏT**

Exhibició i trobada de dansa urbana per a conèixer el breakdance com un pont que uneix a persones de diferents cultures i experiències a través de l'intercanvi de coneixements i respecte mutu dins de la cultura del hip-hop.

> Divendres / 28 de febrer / 18.00h a 20.00h

MURAL PER LA IGUALTAT

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

Taller per a famílies amb infants per a promoure els valors d'igualtat i respecte cap a les dones i les identitats minoritzades, visibilitzant la importància d'erradicar la discriminació, especialment envers les dones, a través de l'art > **8M**

> Dijous / 6 de març / 17.30h a 19:00h

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:



> ESPAI INFÀNCIA

>>> TALLERS TRIMESTRALS

INICIACIÓ A L'AQUAREL·LA

INFANTS DE 4 A 6 ANYS / **33€ > TARIFA INDIVIDUAL**

Taller d'aquarel·la per aprendre a expressar-se amb colors i textures a través de composicions i mescles. Taller de nivell bàsic que no requereix d'experiència prèvia.

> Dimecres / del 15 gener al 26 de març / 17.00h a 18.00h

BALL DE BOT: NIVELL INICIAL II

INFANTS DE 6 A 9 ANYS / **36€ > TARIFA INDIVIDUAL**

Taller de 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 10 de gener al 28 de març / de 17.00h a 18.00h

>>> ACTIVITAT PUNTUAL

CREACIÓ D'IMATGES AMB LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL (IA)

INFANTS DE 8 A 11 ANYS / **GRATUÏT**

Càpsula formativa per a infants d'introducció a la IA mitjançant la creació d'imatges, on es donaran a conèixer dones pioneres en la ciència i alguns dels seus descobriments. Activitat amb motiu del Dia Internacional de la Nina i la Dona a la Ciència. *Es requereixen coneixements bàsics de l'ús de l'ordinador. En col·laboració amb *Espai TIC*.

> Dimarts / l'11 de febrer / 17.30h a 19.00h

> 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 les seves persones adultes de referència.

> 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%



INFORMÀTICA NIVELL BÀSIC-INICIAL

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

> **GRUP 01 MATÍ:**

Dilluns, dimecres i divendres / 22 de gener al 31 de març / 9.00h a 11.00h

> **GRUP 02 HORABAIXA:**

Dilluns, dimecres i divendres / 13 de gener al 31 de març / 16.00h a 18.00h

INFORMÀTICA NIVELL BÀSIC-MITJÀ

Taller en el qual s'aprofundirà en l'ús de l'ordinador i Internet. S'abordarà la creació i edició de contingut en Word, PowerPoint i Excel, així com la cerca més avançada en Internet.

> **GRUP ÚNIC:**

Dimarts i dijous / 28 de gener al 27 de març / 9.00h a 11.00h

*Es requereixen coneixements bàsics de l'ús de l'ordinador.

INTRODUCCIÓ AL MÒBIL

Les persones interessades aprendran el funcionament del mòbil i el seu maneig emprant les aplicacions bàsiques útils pel dia a dia.

> **GRUP 01 MATÍ:**

Dilluns i dimecres / 10 al 31 de març / 11.00h a 13.00h

> **GRUP 02 HORABAIXA:**

Dimarts i dijous / 14 de gener al 6 de febrer / 16.00h a 18.00h

GOOGLE: MÉS ENLLÀ QUE UN CERCADOR

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:** Dilluns i dimecres / 27 de gener al 12 de febrer / 11.00h a 13.00h

CREA EL TEU PODCAST: VEUS DE DONES

Taller pràctic per a donar a conèixer relats de dones amb un format diferent i en tendència, com és el podcast, en commemoració del 8M.

> **GRUP 01 MATÍ:**

Dilluns i dimecres / 17 de febrer al 5 de març / 11.00h a 13.00h

> **GRUP 02 HORABAIXA:**

Dimarts i dijous / 13 del febrer al 4 de març / 16.00h a 18.00h

*Es requereixen coneixements bàsics de l'ús de l'ordinador.

MÉS INFORMACIÓ A:



INTRODUCCIÓ A LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

En aquest taller les persones adquiriran una comprensió bàsica dels conceptes fonamentals de la IA, coneixeran aplicacions i el seu impacte en la societat.

> **GRUP ÚNIC:** Intensiu / Dimarts a divendres 7, 8, 9 i 10 de gener + Dilluns, dimecres i divendres 13, 15, 17 de gener / 9.00h a 11.00h.

*Es requereixen coneixements bàsics de l'ús de l'ordinador.

CREACIÓ D'IMATGES AMB LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL (IA) INFANTS DE 8 A 11 ANYS

Càpsula formativa per a infants d'introducció a la IA mitjançant la creació d'imatges, on es donaran a conèixer dones pioneres en la ciència i alguns dels seus descobriments. Activitat amb motiu del Dia Internacional de la Nina i la Dona a la Ciència. En col·laboració amb *Espai Infància/Famílies*.

> **SESSIÓ ÚNICA:** Dimarts / 11 de febrer / 17.30h a 19.00h.

*Es requereixen coneixements bàsics de l'ús de l'ordinador.

CARTELLERIA AMB CANVA

Càpsula formativa on les persones interessades aprenen el funcionament i el desenvolupen en el maneig de l'eina de disseny en línia (Canva).

> **GRUP ÚNIC:** Dimarts i dijous / del 6 al 27 de març / 16.00h a 18.00h.

*Es requereixen coneixements bàsics de l'ús de l'ordinador.

>>> PROJECTE D'INTERSECCIÓ: LabOratoris SEGURETAT A LES XARXES SOCIALS

Xerrada amb motiu del Dia Internacional de la Internet Segura. Es farà èmfasi en els riscos i conductes delictives en les xarxes socials. > **6F**

> Divendres / 7 de febrer / 11.00h a 12.30h

>>> 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 / 971 21 40 27

A PARTIR DEL 17 DE DESEMBRE | INICI ACTIVITATS: 7 DE GENER

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 8 de gener al 26 de març / 17.00h a 18.00h / **36€**
- > **02: Dimecres** / del 8 de gener al 26 de març / 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 13 de gener al 31 de març / 9.00h a 10.00h / **33€**
- > **02: Dimecres** / del 8 de gener al 26 de març / 9.00h a 10.00h / **36€**
- > **03: Dijous** / del 9 de gener al 27 de març / 16.30h a 17.30h / **36€**
- > **04: Dijous** / del 9 de gener al 27 de març / 17.30 a 18.30h / **36€**
- > **05: Dimarts** / del 7 de gener al 25 de març / 17.00 a 18.00h / **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** /

18 i 25 de gener + 8 i 22 de febrer + 8 i 22 de març / 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 8 de gener al 26 de març / 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:



>>> 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** / del 7 de gener al 25 de març / 9.30h a 10.30h / **36€**
- > **02: Dimarts** / del 7 de gener al 25 de març / 10.30h a 11.30h / **36€**
- > **03: Dimarts** / del 7 de gener al 25 de març / 11.30h a 12.30h / **36€**
- > **04: Dimarts** / del 7 de gener al 25 de març / 18.00h a 19.00h / **36€**

MOU COSSOS - MOU OSSOS

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

- > **01: Dilluns** / del 13 de gener al 31 de març / 10.00h a 11.00h / **33€**
- > **02: Dimecres** / del 8 de gener al 26 de març / 10.00h a 11.00h / **36€**

MOU-TE AMB LA MÚSICA

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

- > **Dijous** / del 9 de gener al 27 de març / 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 l'esquena.

- > **Dijous** / del 9 de gener al 27 de març / 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:

