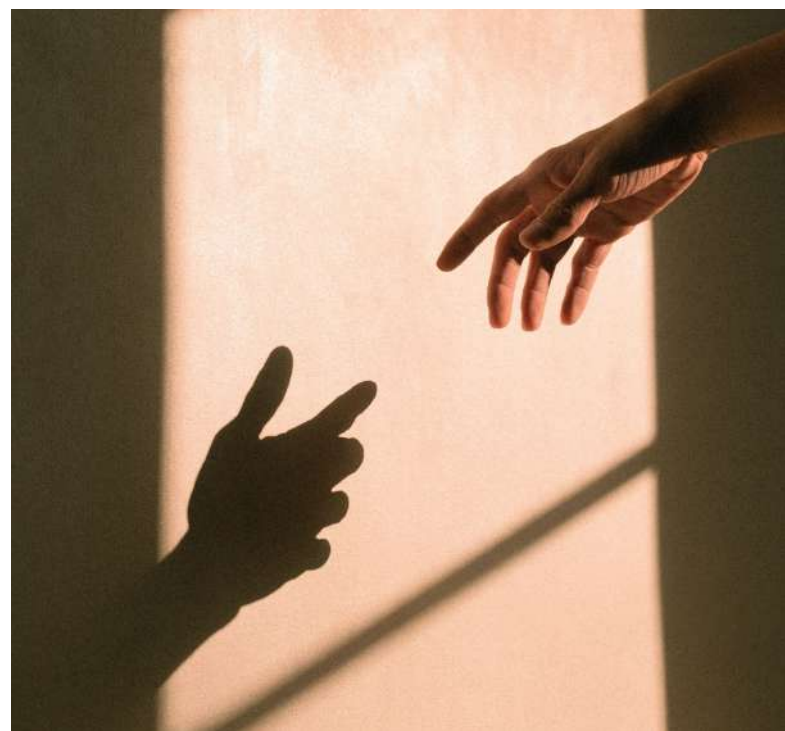


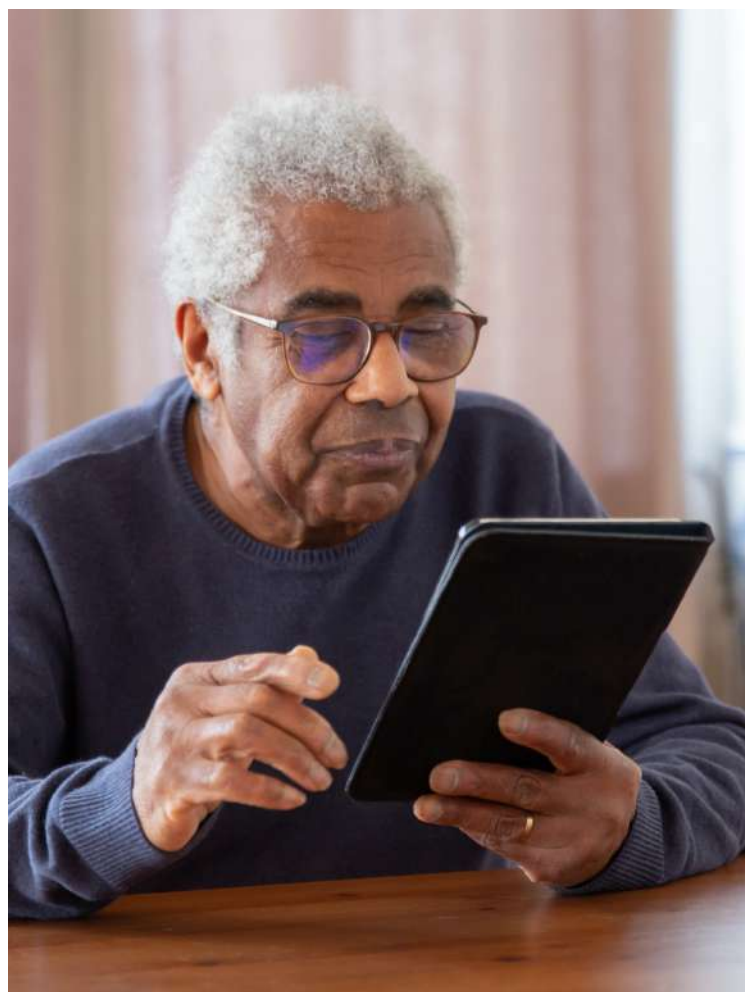
PROGRAMACIÓ TARDOR 2021



ACTIVITATS
PRESENCIALS I
EN LÍNIA

CENTRE FLASSADERS

OCTUBRE · NOVEMBRE · DESEMBRE



ESPAI PER A FAMÍLIES	3
ESPAI INFANTIL	9
ESPAI DONA	14
ESPAI VISIBLES	20
ESPAI TIC	29

AULA PER A FAMÍLIES

EINES I ESTRATÈGIES PER A LA CONVIVÈNCIA FAMILIAR

HORARI

Dimarts des del 5 de octubre al 7 de desembre de 16.00h a 17.30h

A QUI VA DIRIGIT

Només persones adultes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Aquest és un taller que pretén oferir un **ensenyament complet** i estratègic per desenvolupar una **convivència familiar positiva** i enriquidora, així com aprendre tècniques i eines de diàleg, de **gestió emocional** i de **raonament en l'àmbit familiar**.

Taller trimestral en el qual les sessions seran col·laboratives, pràctiques i constructives

Els **continguts** del taller seràn els següent:

- Aprendre a dialogar en família, des de la diferència generacional, de rols i de diferents perspectives
- Aprendre a raonar
- Treballar i fomentar la convivència familiar
- Desenvolupament d'habilitats cognitives, emocionals i socials
- Competències en l'àmbit familiar
- Pensar-sentir-actuar
- De manera transversal, treballar les tres dimensions del pensament: la part crítica, la creativa i l'ètica.

VIATGE AL MÓN DE N'AINA

CONTACONTES: MARTÍ MADUIXA

HORARI

Dissabte 16 de octubre de 11.00h a 12.00h

A QUI VA DIRIGIT

Famílies amb infants majors de 4 anys

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Contacontes de curta durada per a famílies, amb el conte de: **Martí Maduixa**

Aquest format té com a temàtica principal la **lluita contra l'homofòbia**.

Es tracta de la història d'un nen molt especial, un nen que inicià una revolució fent i sent el que vol i com vol.

Parla d'una lluita **contra els prejudicis de la societat i els estigmes en les escoles** i dels infants quan són petits/es. Una reivindicació al que resulta estrany i a la lluita d'un/a mateix/a per arribar ser el que realment et fa feliç.

S'utilitzaran materials aportats per la tallerista, en un contacontes d'una hora, que pretendrà **fomentar la lectura i la transmissió oral de contes** i donar a conèixer el món imaginari de n'Aina.

VINCLES

COM ACOMPANYAR ELS PRIMERS ANYS DE VIDA DEL NOSTRE NADÓ

HORARI

Dilluns 25 d'octubre i dilluns 8 de novembre
de 16.30h a 18.30h

A QUI VA DIRIGIT

Famílies amb infants de 0 a 3 anys

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Taller en el qual l'objectiu general és construir un espai on es treballi **el vincle com a model d'acompanyament** del nostre nadó per tal d'aconseguir un millor desenvolupament. Acompanyar a les famílies en el **camí de la criança**, amb l'objectiu de desenvolupar un vincle segur amb els/les fills i filles,

Es tracta d'un taller de dues sessions, en el qual s'utilitzarà una **metodologia grupal, participativa i propera**, amb un fil conductor de caràcter teòric i amb l'explicació de casos pràctics.

Els **continguts** del taller serán els següents:

- El nadó com a mamífer dependent
- El plor com a reclam de la figura de vinculació
- La mare/pare/ tutor/a legal com a figura principal de vinculació
- Altres figures de vinculació
- Etapes i tipus de vincle

ESPORTS EN LA INFÀNCIA

HORARI

Dijous des del 4 de novembre al 16 de desembre de 17.00h a 19.00h

A QUI VA DIRIGIT

Només persones adultes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Taller per a persones adultes que ofereix un espai per treballar la **importància de l'esport** en els infants i aportar eines i estratègies per **gestionar situacions i problemàtiques dins el món de l'esport**.

El taller es realitzarà en format **trimestral**, dividit en quatre sessions de dues hores cada una. Les sessions tindran una part teòrica i una altra part més pràctica.

Els **continguts** del taller seran els següents:

- Què és la psicologia esportiva
- Importància de l'esport
- Motivació
- Confiança
- Com gestionar algunes situacions concretes
- Millorar la tolerància a l'errada
- Emocions i esport
- L'esport com a eina educativa

REEDUCAR LA MIRADA

ESPAI, TEMPS I RELACIONS DES D'UNA PERSPECTIVA FEMINISTA

HORARI

Dimarts dia 9 i dimecres dia 10 de Novembre
de 16.30h a 18.30h

A QUI VA DIRIGIT

Només persones adultes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Aquest és un taller dirigit a famílies per reflexionar conjuntament sobre com la gestió dels espais físics a casa, l'organització del temps i els models relacionals influeixen en la **construcció com a persones**.

Es proposa una revisió des de la **perspectiva feminista** per repensar aquestes dimensions, per tal de poder oferir una **criança menys estereotipada**, més lliure i respectuosa amb les diferents formes de ser de cadascú.

Els **continguts** del taller seràn els següents:

- L'espai físic com a element socialitzador.
- L'organització del temps com a element socialitzador.
- Els models relacionals com a element socialitzador.
- Alternatives per una criança amb perspectiva feminista.

PREVENCIÓ DE VIOLÈNCIES MASCLISTES EN LA PRIMERA INFÀNCIA

HORARI

Dimarts 23 i dimecres 24 de Novembre de
16.30h a 18.30h

A QUI VA DIRIGIT

Només persones adultes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Aquest és un taller destinat a prendre consciència de com la **socialització diferenciada de nins i nines** acaba generant patrons relacionals desiguals que funcionen com a base de les relacions de violència masclista.

Pensarem conjuntament en **maneres d'acompanyar la infància** per oferir altres models i maneres de relacionar-nos, que assegurin relacions equitatives i **lliures de les violències masclistes**. Pensar conjuntament sobre els **models de feminitat i masculinitat patriarcals** i reflexionar sobre el seu paper en la proposta de models alternatius.

Els **continguts** del taller seràn els següents:

- Violència masclista Socialització diferenciada
- Model de masculinitat patriarcal
- Model de feminitat patriarcal alternatives de socialització

ESCACS INTERGENERACIONALS

HORARI

Tots els divendres del 1 de octubre al 19 de novembre de 17.30h a 19.30h

A QUI VA DIRIGIT

Persones de totes les edats a partir dels 6 anys

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Taller en **commemoració del Dia de les persones majors**, en el qual es pretén crear un espai compartit entre persones **grans i petits/es**. S'aprendran les **nocions bàsiques dels escacs** i l'elaboració dels seus materials (taulell i peces de joc).

Cada sessió contarà amb una primera part teòrica en la qual les persones participants es familiaritzaran progressivament amb el tauler, les peces i les principals regles del joc. En la segona part de la sessió, es durà a terme **l'elaboració manual del propi tauler i peces dels escacs**.

Els **continguts** del taller serán els següents:

- Què són els escacs?
- Quines són les nocions bàsiques per jugar-hi? Les regles del joc i els elements que hi formen part.
- Realitzar, manualment, les seves pròpies peces i taulells .
- Dur a terme la pràctica del joc entre les persones participants, per així, adquirir aprenentatge d'algunes de les jugades estratègiques dels escacs.

DANSA URBANA PER A JOVES

HORARI

Dilluns i dimecres del 4/10 al 15/12 de 17.00h a 18.00h

A QUI VA DIRIGIT

Joves de 11 a 16 anys

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Es tracta d'un taller **d'iniciació a la dansa urbana**, en el qual l'objectiu és l'**activació del cos** i de la creativitat a través la dansa, així com poder arribar a dur a terme un **aprenentatge i educació grupal** a partir de la música i el moviment corporal en grup.

Es duran a terme diferents sessions de manera trimestral d'una hora cada una, com a procés d'iniciació a la dansa urbana, **Totes les activitats tenen una finalitat educativa.**

Els **continguts** del taller serán els següents:

- Escalfament previ a l'activitat
- Iniciació amb exercici físic per activar el cos
- Aprenentatge dels diferents estils que inclou la dansa urbana
- Muntatge de coreografies
- Estiraments per relaxar i acabar l'activitat

TINTA I TACA: DESCOBRINT EN KLEE

HORARI

Dissabte 13 de novembre de 10.00h a 12.00h

A QUI VA DIRIGIT

Infants de 4 a 8 anys

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Es tracta d'una sessió de dues hores en la qual es planteja un enfocament metodològic que pretén deixar enrere alguns arquetips que es repeteixen habitualment en els processos d'aprenentatge i **ensenyament de l'art**.

És una metodologia artística, activa, participativa i conscient en la qual es **fomenta la creativitat** i la creació col·lectiva i individual de la persona participant. Els seus processos d'ensenyament-aprenentatge utilitzaran informació i **processos estètics**.

Els **continguts** del taller seràn els següent:

- Experimentació amb la línia i el pla.
- Experimentació i exploració dels elements que estructuren formes i
- imatges (punt, línia, color, textures, formes, dimensió, clarobscur, etc.).
- Conceptes d'equilibri, proporció i ritme en composicions bàsiques.
- Creació de composicions harmòniques i contrastades experimentant amb els colors.

EDUCACIÓ SEXUAL A LA INFÀNCIA

HORARI

5, 14 i 19 d'octubre de 16.30h a 18.30h

A QUI VA DIRIGIT

Infants de 7 a 10 anys

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

L'objectiu general és que les infàncies puguin **assimilar nous recursos i aprenentatges que els possibilitaran conèixer-se, acceptar-se i estimar-se** a ells/elles mateixos/es. El taller consisteix en tres sessions, en les quals a cada una d'elles es tractarà un bloc diferent.

Els **continguts** del taller serán els següents:

- **Bloc I Sexuació:** Conscienciació d'un/a mateix/a, del seu cos i les seves singularitats. Construcció del propi autoconcepte i imatge personal a través de l'expressió artística.
- **Bloc II Sexualitat:** Construcció d'un espai divers, igualitari, empàtic cap a diverses formes de sentir-se o veure-se a unx mateix. Construcció de narratives per fomentar la igualtat i el bon tractes entre tots/es
- **Bloc III Eròtic:** Importància de l'expressió dels afectes, emocions, sentiments i límits. Aconseguir validar totes les emocions.

CACAU, REGAL DIVÍ

HORARI

Dissabte 11 de desembre de 10.00h a 12.00h

A QUI VA DIRIGIT

Infants de 6 a 8 anys

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

L'objectiu de l'activitat és **conèixer aquest tipus d'aliment**, d'on procedeix, com es tracta i com fer-ne un bon ús. Adquirir **coneixements sobre el cacau** i totes les complexitats que l'envolten. Alhora, s'explicarà la importància del cacau com a part del **comerç just**.

Els **continguts** del taller seràn els següent:

- Conèixer la seva procedència i desenvolupament en el temps.
- El cacau com a part del comerç just
- Beneficis del cacau.
- Diferents tipus de preparació
- Ús de la xocolata i el seu transcurs fins a dia d'avui
- Conèixer què ens aporta i de quina manera s'ha d'utilitzar per fer-ho de
- forma correcta i saludable.
- Petit tast.

DANSA AFROCONTEMPORÀNIA

EXPLORACIÓ I FUSIÓ

HORARI

2 i 23 d'octubre, 13 i 27 de novembre de 10h a 12h

A QUI VA DIRIGIT

Dones

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

En aquestes sessions es proposa un treball de **consciència corporal** descobrint les funcions orgàniques des de l'experiència i el moviment que ens proporciona la dansa afrocontemporània.

Ens endinsarem en un viatge d'**autoconeixement** amb músiques d'artistes de Mali, Togo, Nigèria i Zimbabwe, poguent connectar i distingir algunes de les varietats musicals actuals del continent.

Es tracta d'una proposta per a tot **tipus de cossos** que desitgin gaudir de la dansa d'una manera més conscient i viure dins un cos més sencer, més habitat i més perceptiu.

CICLE DE SEXUALITATS

AFECTE, EROTISME I PLAERS

HORARI

6, 13 i 20 d'octubre de 17h a 20h

A QUI VA DIRIGIT

Dones

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Aquest cicle de sexualitat el componen tres sessions independents en les que s'ampliaran i es compartiran els coneixements que podem tenir entorn a les relacions sexo afectives.

Es trencaran i reconstruiran les idees més ajustades sobre la corporalitat, entre d'altres, i s'internarà generar un espai de debat i reflexió per poder parlar amb certs graus d'intimitat.

Els continguts que es proposen són:

•**Sexualitat i afectes:** La sexualitat avui en dia, assumptes no resolts en relació a la nostra història sexual (mites, judicis, pors, experiències...), relació amb el nostre cos, acceptació...

•**Presència i erotisme:** Despertar els sentits, paraigües relacional, sensualitat i genitals.

•**Plaers i consentiment:** tipus de plaers i roda del consentiment, plaer i satisfacció, límits, plaer més enllà dels genitals.

TEATRE DONA

TOT EL QUE PORTEM A DINS

HORARI

Dimarts del 19 d'octubre al 7 de desembre de
17.30h a 19.30h

A QUI VA DIRIGIT

Dones

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Durant 8 sessions es proposa un viatge individual i col·lectiu que parteix de les nostres **realitats més quotidianes** per entendre-les de forma global. Mitjançant el teatre, es convida a les participants a prendre consciència del seu cos i de les seves emocions.

Amb el **joc i la improvisació**, les participants podran experimentar els diferents personatges que totes portem a dins i que les permetran ampliar la mirada cap a una mateixa i cap a les altres companyes.

Amb aquest taller es vol crear i consolidar un grup de **dones protagonistes**, que a través de diferents tècniques (de moviment, improvisació, creativitat, ritme...) no només ajudi a enfortir-les a nivell personal millorant-ne l'autoconcepte i les habilitats comunicatives i socials, sinó també fent-les visibles en el seu dia a dia.

TAULA REDONA

VISIBILITZANT L'ENDOMETRIOSI

HORARI

17 de novembre de 17.30h a 19.30h

A QUI VA DIRIGIT

Dones

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

En aquesta taula redona coneixerem i entendrem millor què és l'endometriosis i l'impacte que pot arribar a tenir a la nostra vida. Aprendre a **conviure** amb aquesta malaltia d'una manera saludable i adquirirem **eines per facilitar el nostre dia a dia**.

- Endometriosis. Nivells d'afectació.
- Síntomes i lesions.
- Obstacles pel diagnòstic ràpid:
- Normalització del dolor menstrual i, en conseqüència, el retard en la cerca d'atenció sanitària.
- Estigmatització i, a vegades, discriminació de les dones arran de l'expressió del dolor i malestar.
- Estereotips de gènere.
- Manca d'una atenció sanitària integral en xarxa.
- Problemes per a la salut derivats del retard en el diagnòstic.
- Estratègies individualitzades i personalitzades davant el diagnòstic.
- Evidència actual sobre els diferents aspectes de l'endometriosis. Abordatge biopsicosocial multidisciplinari.

REALITATS COMPARTIDES

VIOLENCIES MASCLISTES

HORARI

23 de novembre de 18h a 20h

A QUI VA DIRIGIT

Dones

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Davant la necessitat creixent de teixir xarxes entre les dones, es fa evident posar en pràctica el concepte de sororitat. Un concepte de germanor i solidaritat que suposa un salt des del feminisme més teòric fins a l'activisme.

Aquest taller sorgeix com una **reivindicació en contra de les violències de gènere** que patim les dones en el nostre dia a dia. Un seguit de reivindicacions, possiblement no tant vistoses, que anirem descobrint a mesura que anem compartint les nostres experiències personals.

Posarem sobre la taula totes aquelles **actituds patriarcals** tan arraigades i quotidianes que criticar-les resulta estrany. Actituds i conductes que totes patim en el nostre dia a dia, com per exemple l'ocupació de l'espai públic quan estàs a un bar i aquell dia hi ha partit de futbol.

Farem un recorregut per l'esquema de violències dirigides cap a dones (econòmica, psicològica, emocional, física i sexual), especificant les particularitats de cada una i oferint **exemples compartits** que facilitin la identificació en futures ocasions. També parlarem sobre els recursos on podem recórrer i com podem actuar en cada un dels casos.

ELLES LLEGEIXEN

TROBADES DE LECTURA FEMINISTA

HORARI

20 d'octubre, 24 de novembre i 15 de desembre

A QUI VA DIRIGIT

Dones

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Aquest taller consisteix en intercanviar opinions en grup sobre un mateix llibre que s'hagi llegit prèviament, de tal manera que la **lectura** personal d'aquella obra es vegi enriquida amb les aportacions de la resta de participants.

Les obres seleccionades seran escrites per dones i el seu anàlisi es farà amb **perspectiva de gènere**. És un taller obert a tot tipus de lectors que tenguin inquietuds per la literatura escrita per dones i pel feminisme.

La trobada de novembre es farà en commemoració del 25N.

- 20/10 Gina de Maria Climent
- 24/11 El consentiment de Vanessa Springora
- 15/12 Florescència de Kopano Matlwa

VOGUING

STRIKE A POSE

HORARI

Dilluns del 4 d'octubre al 13 de desembre de 18h a 19h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

La **cultura dels Ballrooms** comença a formar-se al barri de Harlem i es converteix en espais de trobada de la comunitat LGTBI afrodescendent i llatina. Des dels anys 70, quan es va popularitzar el voguing, aquest estil ha evolucionat constantment i s'ha vist inspirat per molts factors.

Un llenguatge creat per honrar i reivindicar aquells cossos dissidents que han estat criminalitzats i penalitzats al llarg de la història. Més enllà que un ball, el voguing s'ha convertit en un símbol cultural de resistència i dissidència.

En aquest taller farem un viatge pels inicis de la **performance** del voguing, posant en pràctica les postures inspirades per la revista Vogue mitjançant línies, presència i elegància.

FLASSALAB

TALLER DE RESTAURACIÓ DE MOBLES

HORARI

Dilluns del 4 d'octubre al 13 de desembre de 10h a 12h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Es tracta d'un taller de restauració de mobles orientat al coneixement de tècniques per a **retornar al moble el seu estat original**, respectant el seu estil i donant-li, en la mesura que sigui possible, el valor i la funcionalitat amb què va ser creat.

Els continguts del taller poden ser variats en funció dels mobles que portin les persones participants. La majoria, segueix el mateix **procés**:

- Diagnòstic del moble: examinació de la peça, detecció de danys i recerca de solucions.
- Desinfecció: té com a finalitat combatre l'atac procedent d'agents patògens d'origen biològic, com insectes, fongs, floridures, bacteris, microorganismes...
- Neteja superficial: eliminar la brutícia magra i grassa, gotes de cera, pintura...
- Decapar: tractament de la fusta mitjançant diferents tècniques.
- Escatat: eliminar tota la brutícia acumulada al moble.
- Acabat final: estudiar el tipus de fusta i el seu estat per contemplar les opcions de l'acabat.
- Entapissat, si la peça ho necessita.

CICLE DE CUINES

LA MEDITERRÀNIA VEGANA

HORARI

Dijous del 25 de novembre i 16 de desembre
de 17.30h a 20.30h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Aquest cicle de cuina està pensat per aprendre a emprar alguns ingredients claus de la cuina vegana, especialment aquells que substitueixen el paper que tradicionalment fan els ingredients d'origen animal, tant a nivell de **textura, sabor i nutrició**. En totes les sessions, a més d'explicar la recepta, s'explicaran tècniques per a la cuina vegana. Totes les receptes estan triades expressament per mostrar un ampli ventall de tècniques.

Les sessions d'aquest cicle tindran com a temàtica la **cuina mediterrània**. A cada sessió recorrerem alguns plats dels llocs que banya aquest mar:

- Espanya: Paella valenciana, arròs al forn amb botifarra vegana i fideuà.
- Itàlia: Tallarins, cavatelli, ravioli/tortellini amb salses i farcits.
- Grècia: moussaka.
- Nord-Àfrica: tajine, koftas.
- Menú per a sopars familiars o amb amistats (com el sopar de Nadal): entrants, principal, postres i beguda).



CINEFÒRUM

PARÍS IS BURNING

HORARI

21 d'octubre de 17.30h a 20.30h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Aquesta activitat sorgeix en commemoració a l'**Octubre Trans**. París is burning és un documental filmat als anys 80 que ens introdueix en la cultura dels "ballsrooms", reflectint un món subterrani que acollia a la comunitat LGTBI. A través dels seus protagonistes, explora les condicions de les persones homosexuals i trans negres i llatines, les quals sofrien discriminació per la seva identitat i forma d'expressió sumada al racisme habitual.

Aquest film és presentat com una mostra de resistència i creativitat cultural de la comunitat LGTBI davant la persecució i les opressions socials a les que estaven i estan sotmesos. Un moviment de lluita per la supervivència i el reconeixement d'**altres identitats**.

Després de la projecció es farà un **col·loqui** amb les persones participants.

EL POBLE SAHRAUÍ

SITUACIÓ ACTUAL I TAST DE TES

HORARI

16 de desembre de 18h a 19h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

L'associació d'Amics del Poble Sahrauí de les Illes Balears (AAPSIB) és una organització no governamental que pertany a un moviment internacional d'amistat amb el poble sahrauí. Al voltant d'una taula amb **tes sahrauins**, dues persones refugiades donaran a conèixer la situació d'aquest poble a l'opinió pública fent referència a la seva experiència per denunciar la violació dels drets humans en els territoris ocupats del Sàhara Occidental.

Es passarà un **vídeo documental** sobre l'origen i la història de conflicte sahrauí, repassant els fets fins arribar a la situació actual, tant als campaments de refugiats com als Territoris Ocupats del Sàhara Occidental.

Per acabar, es crearà un **espai de debat** i reflexió on les persones participants podran fer preguntes per exposar la seva opinió.



EL DOL I LA CADIRA BUIDA

COM VIURE LES PÈRDUES

HORARI

14 desembre de 18h a 20h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Totes les persones, en algun moment de la nostra vida hem d'enfrontar algun tipus de dol: la pèrdua d'alguna persona estimada, la malaltia, ruptures, crisis existencials o la mateixa por a la mort.

L'esdevenir de la vida està plena de continus canvis que moltes vegades trastochen la nostra rutina. Aquest taller està pensat per fer-se just abans de Nadal, unes dates que moltes vegades són significatives i dures per enfrontar el dolor d'una pèrdua. En aquest taller parlarem del **dol**, un tema moltes vegades tabú i que ningú ens ensenya a gestionar. Aprendrem **eines per a poder superar aquests moments** i aprendre d'ells.

Alguns dels continguts que es treballaran:

- Pèrdues i dols
- Els tipus de dol i les seves característiques específiques
- Dol per suïcidi
- Estratègies d'enfrontament
- Concepte de resiliència.

PETJADES AMB HISTÒRIA

RUTS HISTÒRIQUES PER LA CIUTAT DE PALMA

HORARI

16, 23 i 30 d'octubre de 10.30h a 12h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Les sessions i els temes que s'oferiran son:

- **Ruta 1.** Palma medieval: Aquesta ruta fa un circuit pels llocs més emblemàtics de l'època medieval a la ciutat de Palma. També es pretén ensenyar al es persones participants indrets que a vegades passen desapercebuts, que han canviat el seu aspecte o que ja han desaparegut (Hospitals medievals, Estudi General, La Seu, L'Almudaina, Sa Llotja)
- **Ruta 2.** Palma modernista: Ruta per descobrir els principals edificis d'estil modernista que trobem a la ciutat, amb les seves particularitats i característiques més notables. Alguns dels edificis que visitarem són els següents: Gran Hotel, Forn del Teatre, Can Casasayes, Can Roca, Can Corbella, Casa de les mitges, Magatzems l'Àguila, Can Barceló, Caixa d'estalvis i mont de pietat.
- **Ruta 3.** Illa de la calma? Conflictes a ciutat: Ruta pels principals escenaris on varen tenir lloc desafiaments, baralles, assassinats i altres trifulgues al llarg de la història (Desafiament entre Sureda i Vallseca, Ajusticiaments importants, Armadans i Espanyols).

CICLE D'HABITATGE COOPERATIU EN CESSIÓ D'ÚS

MODELS I EXPERIÈNCIES

HORARI

Dijous del 7 d'octubre al 25 de novembre de
19h a 20.30h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Aquest taller es divideix en 8 sessions:

- **1a sessió:** Situació de l'habitatge a Mallorca i conèixer diferents models de convivència, a més de la compra i el lloguer. Ponència i resoldre dubtes.
- **2a sessió:** Com es promou una cooperativa d'habitatge en cessió d'ús? Dinàmiques grupals.
- **3a sessió:** Les persones com motor de la cooperativa. Ponència i taula rodona.
- **4a sessió:** Quins espais imaginem en una cooperativa d'habitatge? Dinàmiques grupals.
- **5a sessió:** El finançament, un obstacle a solucionar. Ponència i taula rodona.
- **6a sessió:** L'habitatge sènior, una alternativa col·lectiva per a la vellesa. Aspectes bàsics i taula rodona.
- **7a sessió:** Com vivim i com volem viure? Dinàmiques grupals.
- **8a sessió:** Conclusions del curs i dinàmiques d'integració. Dinàmiques grupals i debat.

REFLEXIONS SOBRE EL SUÏCIDI I LA SALUT MENTAL

HORARI

13 d'octubre de 18h a 20h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

El suïcidi és la mort prematura que més s'ha incrementat als darrers anys. Sovint, es parla del suïcidi com de la mort silenciada i es fa evident la necessitat d'informar i sensibilitzar a la comunitat per millorar la prevenció.

Aprofitant que dia 10 d'Octubre és el **Dia Mundial de la Salut Mental**, es proposa una activitat en forma de col·loqui que garanteixi el coneixement i l'accés de les persones ciutadanes als recursos existents (de salut mental, sociosanitari, socials...) i que, a més, ajudi a trencar amb l'**estigma** sobre els problemes de salut mental i l'**aïllament social**.

Els continguts que es tractaran al col·loqui aniran en voltant de:

- La realitat del suïcidi en xifres
- L'estigma i el tabú en salut mental i conducta suïcida
- El paper de la comunitat en la prevenció del suïcidi.
- Recursos disponibles a les Illes Balears.
- Espai de debat reflexiu: què podem fer nosaltres?

NEURONES EN ACTIU 2.0

HORARI

1 d'octubre | 9.00 - 10.30

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Aquest taller es presenta en format monogràfic en **commemoració al Dia de les Persones Majors, en col·laboració amb el taller de Neurones en actiu** que ja es duu a terme al Centre Flassaders. La intenció d'aquest taller és engrescar a les persones usuàries a **emprar les noves tecnologies** i gaudir de les avantatges que ofereixen, com són en aquest cas l'ús d'aplicacions mòbils que ajudin a **millorar l'agilitat mental**, la concentració, percepció visual...

Continguts:

- Aplicacions mòbils per exercitar la memòria.
- Instal·lació i configuració.
- Pràctica amb les distintes aplicacions.

INCLUSIÓ TIC

APRÈN A MANEJAR L'ORDINADOR

HORARI

4, 5 i 6 d'octubre | 9.00 - 11.00
8, 10, i 12 de novembre | 9.00 - 11.00
29 de novembre, 1 i 3 de desembre | 9.00 - 11.00

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Curs bàsic d'**iniciació a la informàtica** dirigit a totes aquelles persones interessades en aprendre a utilitzar l'ordinador.

Es donarà informació de com crear una carpeta, coneixements del teclat, interacció amb l'ordinador i accedir a internet, entre altres.

Continguts:

- Contacte amb l'ordinador.
- Posada en marxa.
- Recursos de mecanografia.
- Maneig del teclat i el ratolí.
- Interactuar per l'interior de l'ordinador.
- Creació i eliminació de carpetes.
- Copiar i aferrar documents.
- Accedir a Internet i navegar-hi.

CORREU ELECTRÒNIC

HORARI

18 d'octubre | 9.00 - 10.30

15 de novembre | 9.00 - 10.30

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Càpsula formativa en la qual les persones interessades aprendran el **funcionament del correu electrònic** i es desenvoluparan en el seu maneig.

Es tractarà:

- Tipus de correu electrònic.
- Redacció d'un correu.
- Recepció del correu
- Etiquetes per classificar els correus.

***Per inscriure's a aquest taller s'han de tenir coneixements bàsics de maneig de l'ordinador i navegar.**



YOUTUBE

HORARI

20 d'octubre | 9.00 - 10.30

17 de novembre | 9.00 - 10.30

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Taller introductori per a donar a conèixer la **plataforma Youtube**, el seu funcionament i les opcions que ofereix, des de la recerca de vídeos en general fins a la subscripció a un canal per a no perdre's cap novetat.

Continguts:

- Descripció de la plataforma de Youtube i la seva versió com a aplicació per al mòbil.
- Requisits necessaris per accedir-hi.
- Creació d'un compte i detalls bàsics de configuració.
- Recerca dins la plataforma: vídeos, canals, temàtiques, tendències...

***Per a inscriure's a aquest taller s'han de tenir coneixements bàsics de maneig de l'ordinador i dispositiu mòbil.**

PROCESSADOR DE TEXTOS

HORARI

25, 27 i 29 d'octubre | 9.00 - 11.00
 22, 24 i 26 de novembre | 9.00 - 11.00
 13, 15 i 17 de desembre | 9.00 - 11.30

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Curs de continuïtat per a aquelles persones que vulguin aprendre a **elaborar textos amb el programa gratuït Libreoffice Writer**.

S'aprén el funcionament del processador de text, a desenvolupar documents i a insertar imatges i taules.

Es combinen teoria i pràctica per tal de consolidar tots els coneixements que s'adquireixen.

Es realitzaran alguns exercicis com:

- Textos senzills, utilitzant símbols especials.
- Textos complexes en els que s'introdueix l'edició d'estil com ara la negreta, cursiva, subratllat, text centrat, justificat...
- Textos amb columnes, taules i amb imatges inserides.

NAVEGAR PER INTERNET

EDICIÓ DRETS HUMANS

HORARI

10 de desembre | 9.00 - 10.30

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

En commemoració de dia dels **Drets Humans** fem una **edició especial de Navegar per Internet**.

Les recerques i **continguts** que s'exposin al taller, aniran directament relacionats amb el coneixement dels **drets humans bàsics de tota persona**, en el seu dia a dia.

Continguts:

- Navegador i cercador: diferències i finalitats.
- Presentació de diferents navegadors (Firefox, Chrome...) i cercadors (Ecosia, Google...).
- Parts importants del navegador i la seva configuració.
- Fer cerques i guardar pàgines com a marcadors.

***Per a inscriure's a aquest taller s'han de tenir coneixements bàsics de maneig de l'ordinador.**

PRESENCIAL

EN LÍNIA

INTRODUCCIÓ A LA BANCA EN LÍNIA

HORARI

22 d'octubre | 9.00 - 10.30

PRESENCIAL

9 de novembre | 9.00 - 10.30

EN LÍNIA

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Monogràfic en el qual les persones interessades coneixeran com **operar a través de la banca en línia de forma segura**.

Continguts:

- Sistema bancari actual. Conceptes bàsics de la banca en línia i exemples de com accedir-hi (web i app).
- Serveis i tràmits que ofereix la banca en línia: consulta de saldo, moviments i dades del compte, definició de límits, transferències, traspassos, serveis d'agregació de comptes d'altres entitats, NFC i pagament amb el mòbil, etc.
- Seguretat de la banca en línia. Normativa PSD2. Ciberdelinqüència (Phishing, Smishing i altres delictes informàtics). Consells per protegir-se dels fraus.

***Per a inscriure's a aquest taller s'han de tenir coneixements bàsics de maneig de l'ordinador i dispositiu mòbil.**

EINES DE TREBALL COL·LABORATIU

HORARI

5 i 7 d'octubre | 9.00 - 10.30
23 i 25 de novembre | 9.00 - 10.30

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Càpsula formativa per a donar a conèixer distintes **eines d'ús cooperatiu**, com són Trello o Padlet, per a dur a terme **tasques conjuntes entre els membres d'un equip** de feina.

Continguts:

- Presentació de diverses eines i aplicacions.
- Semblances i diferències entre elles respecte a la utilitat.
- Reconeixement de la interfície i funcionament que ofereixen.

***Per a inscriure's a aquest taller s'ha de disposar d'un ordinador i destresa amb el seu maneig**



NAVEGAR PER INTERNET

HORARI

19 d'octubre | 9.00 - 10.30

16 de novembre | 9.00 - 10.30

7 de desembre | 9.00 - 10.30

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Es tracta d'una càpsula formativa en la qual les persones interessades aprenen la **utilitat del navegador** web i la importància de fer cerques de manera més **eficient i responsable**.

S'aprofundeix en el coneixement i diferència entre el què és un navegador i un cercador.

Continguts:

- Navegador i cercador: diferències i finalitats.
- Presentació de diferents navegadors (Firefox, Chrome...) i cercadors (Ecosia, Google...).
- Parts importants del navegador i la seva configuració.
- Fer cerques i guardar pàgines com a marcadors.

***Per a inscriure's a aquest taller s'han de tenir coneixements bàsics de maneig de l'ordinador.**

TRÀMITS EN LÍNIA

HORARI

21 i 26 d'octubre | 9.00h - 10.30h
11 i 18 de novembre | 9.00h - 10.30h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes i gent gran

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Es tracta d'una càpsula formativa en la qual les persones interessades coneixen i aprenen la **possibilitat de fer tràmits on-line amb el benefici de l'estalvi de temps**, el què permet una millor organització del seu dia a dia i l'estalvi en paper, ja que no cal imprimir tot allò que consultem.

Contingut:

- Presentació d'alguns tràmits que es poden fer de manera telemàtica a través dels navegadors, així com la pràctica corresponent.. Alguns tràmits són: cita previa metge de capçalera o DNI, gestió de factures.

***Per a inscriure's a aquest taller s'han de tenir coneixements bàsics de maneig de l'ordinador i navegar.**

LLAVORS DIGITALS

HORARI

Del 19 al 28 d'octubre | 17.00h a 18.30h
(Dimarts i dijous)

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

En aquest taller dissenyarem **solucions davant els problemes mediambientals mitjançant la tecnologia**. Es proposa abordar un problema mundial com per exemple la contaminació, desforestació o l'escassetat d'aigua, i dissenyar una solució innovadora mitjançant les noves tecnologies. Es treballa el desenvolupament de projectes i els recursos bàsics per presentar una idea des del punt de vista creatiu i pràctic.

Continguts:

- Situació actual a nivel global i local
- Mirada cap al futur. Eines i noves tecnologies.
- Metodologia per desenvolupar una idea.
- Pluja d'idees. Elecció d'una temàtica.
- Desenvolupament de la idea
- Presentacions i conclusions

NOTION: ORGANITZACIÓ I PRODUCTIVITAT

HORARI

10 de novembre | 17.00h a 18.30h

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Notion és una **eina de productivitat** que, si se sap utilitzar, **es pot convertir en qualsevol cosa**. Pot ser una agenda setmanal, una llista de tasques o un calendari. Però també pot ser un tauler d'inspiració, un comparador de preus, un CRM, o la teva pròpia biblioteca personal. En aquest taller explicarem què és, com utilitzar-la i les seves **utilitats per al dia a dia**.

Continguts:

- Organització i rutines
- Introducció a Notion
- Crear un compte
- Entorn i interfície de Notion
- Pàgines
- Blocs bàsics
- Novetats i altres utilitats

*Per a inscriure's a aquest taller s'ha de disposar d'un ordinador i destresa amb el seu maneig.



REIVINDICANT AMB PHOTOSHOP

HORARI

Del 16 al 25 de novembre | 17.00h a 18.30h
(Dimarts i dijous)

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

En aquest taller realitzam una **peça de collage digital** a l'hora que aprenem a utilitzar l'eina Photoshop amb motiu del **Dia Internacional contra la Violència cap a la Dona**. La idea és realitzar una peça en collage digital amb el concepte de reivindicar els drets de les dones.

Continguts:

- Situació actual de la violència de gènere
- Referències. Dones al món de l'art i disseny
- Navegar per Photoshop
- Eines fonamentals
- Pinzell, colors sòlids y gradacions
- Clonar y retocar
- Exportació i publicació

*Per a inscriure's a aquest taller s'ha de disposar d'un ordinador amb Photoshop.

RETRAT D'UNA FRONTERA

HORARI

Del 9 al 16 de desembre | 17.00h a 18.30h
(Dimarts i dijous)

A QUI VA DIRIGIT

Persones adultes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Amb motiu del dia **Dia Internacional de les Persones Migrants**, realitzarem un taller que consisteix en realitzar un petit **video de 30 segons, sota la temàtica "Retrat d'una frontera"**, amb l'objectiu de debatre i qüestionar la situació actual de la immigració. La proposta dels vídeos és de recopilació i muntatge, clips lliures de drets i sense filmació a persones. L'objectiu d'aprenentatge és **desenvolupar habilitats d'edició de vídeo** aplicades a una temàtica actual i real.

Continguts:

- Situació actual de les migracions al voltant del món
- Conceptes bàsics del llenguatge audiovisual i recursos
- Pre-producció: idea, investigació, objectiu, argument, rols
- Programa Blender
- Conceptes previs de vídeo digital
- Producció: Retall i muntatge de clips de vídeo
- Postproducció: exportar

***Per a inscriure's a aquest taller s'ha de disposar d'un ordinador i destresa amb el seu maneig.**