

ESTE MES HEMOS PREPARADO ACTIVIDADES Y TALLERES QUE NO ESTABAN EN LA PROGRAMACIÓN INICIAL.

¿TE APUNTAS?

> DONES*

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

AUTODEFENSA FEMINISTA WEN DO > Con Gema Domínguez

> VIERNES / 24 NOVIEMBRE / 17.30h a 20.30h

> VISIBLES

CIUDAD, DIÁLOGO Y FEMINISMOS > Con BAUMA Coop.

> JUEVES / 16 NOVIEMBRE / 18.00h a 20.00h

BATALLAS ÍNTIMAS: PROYECCIÓN DEL DOCUMENTAL Y CONVERSACIÓN

> Con Olaia Sánchez y Cati Canyelles

> MARTES / 21 NOVIEMBRE / 18.00h a 20.30h

SIGUIENDO EL HILO: UN ITINERARIO DIALOGADO PARA ENREDARNOS ENTRE BARRIOS > Con Tina Codina

> JUEVES / 23 NOVIEMBRE / 18.00h a 19.30h

> INFÀNCIA I FAMÍLIES

MONOGRÁFICO DE EXPRESIÓN MUSICAL EN FAMILIA > Con Gina Quatrecases

> VIERNES / 17 NOVIEMBRE / GRATUITO

GRUPO 01: FAMILIAS CON MENORES DE 3 A 5 AÑOS / 17:30H A 18:30H

GRUPO 02: FAMILIAS CON MENORES DE 6 A 10 AÑOS / 18:45 A 19:45H

¡CÁNTAME UN CUENTO!: ¿QUÉ HACE FALTA? > Canciones para Matilda

> VIERNES / 24 NOVIEMBRE / GRATUITO

GRUP 01: FAMILIAS CON MENORES DE 0 A 1 AÑOS/ 17:00H A 18:00H

GRUP 02: FAMILIAS CON MENORES DE 1 A 2 AÑOS / 18:00 A 19:00H

CREACIÓN DE TERRARIOS CON PLANTAS > Con Mirogi Art

> JUEVES / 23 NOVIEMBRE / GRATUITO*

MENORES A PARTIR DE 7 AÑOS / 17.30H A 20.00H

*Es necesario el pago de 5 € para cubrir los gastos de material

> ESPAI GENT GRAN

TALLER DE RISOTERAPIA > Con Antonio Rubio

> LUNES / 20 NOVIEMBRE / 11.00h a 12.30h

> ESPAI TIC

INTERNET Y SALUD MENTAL, AMENAZAS Y OPORTUNIDADES > Con Ajo Monzó

> LUNES / 20 NOVIEMBRE / 18.00h a 19.30h



>>> GRATUITO > DONES*

>>> TALLERES

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

PROCESOS MIGRATORIOS Y GÉNERO > *L. PENSAMIENTOS CRÍTICOS*

Taller práctico para pensar como afecta a nuestras identidades el lugar dónde vivimos y nuestra procedencia. Se trabajará expresión plástica y corporal.

> Sábados / 14, 21 y 28 de octubre / 10.30h a 13.30h

RESPONDER (JUNTAS) A LA IMPOSTURA / II EDICIÓN > **ONLINE**

Espacio de pensamiento feminista para analizar, estructuralmente, el síndrome de la impostora en nuestro día a día y buscar herramientas para combatirlo.

> Sábados / del 14 octubre al 4 de noviembre / 11.00h a 13.00h > **APLAZADO**

>>> GRATUITO > ESPAI VISIBLES

>>> TALLERES Y MONOGRÁFICOS

INICIACIÓN AL TANGO

Taller práctico de iniciación al tango. Se trabajarán roles de baile. No es necesario asistir en pareja, ni experiencia previa.

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

CLUB DE COLLAGE

Taller práctico para conocer y experimentar con la técnica del *collage*. La tallerista propondrá diferentes ejercicios durante el curso.

> Miércoles / del 4 de octubre al 20 de diciembre / 18.00h a 20.00h

GRABADO: TÉCNICAS MIXTAS

Taller quincenal intensivo para conocer y profundizar en diversas técnicas mixtas a partir del grabado tradicional. Aportación de 5€ para tintas.

> Sábados quincenales (sesión intensiva) / 14 y 28 de octubre + 11 y 25 de noviembre + 9 y 16 de diciembre / 10.30h a 13.30h

CLUB DE CONVERSACIÓN EN INGLÉS / CONVERSATION CLUB /

Actividad en colaboración con el British Council. Todos los niveles.

> Miércoles / del 11 de octubre al 20 de diciembre / 19.00h a 20.30h

II MONOGRÁFICO DESDE LOS ECOFEMINISMOS: MIRADAS, ALTERNATIVAS Y URGENCIA > *LÍNEA PENSAMIENTOS CRÍTICOS*

Espacio de pensamiento crítico colectivo para analizar las problemáticas ecosociales actuales y buscar posibles alternativas.

> Miércoles / del 8 al 29 de noviembre / 18.00h a 20.00h

II PODCAST EN VIVO "LO QUE GUARDO EN EL ARMARIO"

Podcast en vivo, con motivo del Octubre Trans, para hablar sobre temáticas LGTBIQ+ en un espacio desenfadado y abierto.

> Jueves / 19 de octubre / 19.00h a 20.30h



>>> MONOGRÁFICOS

CÁPSULAS INTENSIVAS:
INTRO A LA CULTURA SORDA Y LSE

Un espacio de formación y sensibilización: taller puntual para acercarse a la comunidad sorda y la Lengua de Signos. Colabora FSIB.

- > GRUPO 1: Miércoles 18 de octubre / 17.00h a 19.00h
- > GRUPO 2: Miércoles 22 de noviembre / 17.00h a 19.00h
- > GRUPO 3: Miércoles 20 de diciembre / 17.00h a 19.00h

>>> II CICLO CHARLAS/TALLER

SALUD MENTAL, COLECTIVIDAD Y ESTIGMA:

ERROR DEL SISTEMA > LÍNEA PENSAMIENTOS CRÍTICOS

Ciclo de charlas/talleres para abordar problemáticas sobre la salud mental, desde una mirada sistémica y contextualizada en el actual sistema económico y social.

- > I / Lunes 23/10 > *Psique y Eros, del sufrimiento a la armonía* > Mónica Yepes.
- > II / Lunes 30/10 > *Etiquetas diagnósticas i neurodivergencia: un arma de doble filo*". Colectivo Neurodiver Gent
- > III / Lunes 6/11 > *La soledad que duele*. Proyecto Crece (C. Roja)
- > IV / Lunes 13/11 > Sesión de cierre con todxs lxs participantes

*Horario de todas las sesiones: 18.00h a 19.30h

Colabora Colectivo *Neurodiver Gent*, Proyecto *Crece* y Mónica Yepes

>>> PROGRAMA ANUAL

INDIVIDUALISMO Y CRISIS SOCIAL: II SEMINARIO DE TEORÍA

PSICOANALÍTICA > LÍNEA PENSAMIENTOS CRÍTICOS

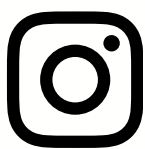
Espacio teórico para analizar el fracaso social y el malestar de las personas en nuestra sociedad, en relación a los procesos de exclusión social y el rechazo a la diferencia.

- > 3r lunes de mes / 16 octubre / 20 noviembre / 18 diciembre / 19.00h a 20.30h



Actividad con interprete en Lengua de signos española, gracias a la colaboración de la *Federación de Personas Sordas de Illes Balears*.

+ INFORMACIÓN EN:



CHARLA-TALLER ACOMPAÑAMIENTO A LA CRIANZA CONSCIENTE

/ ADULTOS CON POSIBILIDAD ASISTENCIA BEBÉS /

PRECIO: 3€ > SESIÓN TARIFA INDIVIDUAL/ 5€> SESIÓN TARIFA FAM.

Taller participativo en el cual se comparten experiencias, ideas y recursos sobre crianza.

> Jueves / 5 de octubre y 9 de noviembre/ 17:30h a 19:00h

> Destete Respetuoso > 5 de octubre

> ¿Cómo incorporarse al trabajo después de tener hijxs? > 9 de noviembre

INICIACIÓN MINDFULNESS EN FAMILIA /

FAMILIAS CON MENORES DE 2 A 4 AÑOS / **PRECIO: 30€> TARIFA FAM.**

Taller en el que conocer la aplicabilidad de la meditación en el ámbito personal, escolar o laboral.

> Jueves 19 y 26 de octubre / 16 y 23 de noviembre/ 14 y 21 de diciembre /
17.00h a 18.00h

YOGA PARA FAMILIAS

A través de ejercicios de respiración y relajación, se vive un viaje dirigido al presente para todos los miembros de la familia.

> **Grupo 1: Con menores de 0-4 años** / Lunes del 2 de octubre al 18 de diciembre /
18h a 19h / **PRECIO: 60€> TARIFA FAM.**

> **Grupo 2: Con menores de 5-12 años** / Martes del 3 de octubre al 19 de diciembre /
18h 19h / **PRECIO: 60€> TARIFA FAM.**

MONOGRÁFICO DE COCINA VEGANA SALUDABLE /

FAMILIAS CON MENORES DE 5 A 8 AÑOS / **PRECIO: 5€> TARIFA FAMILIAR**

Sesión práctica que permite acercarse a la cocina vegana y saludable.

> Viernes / 3 de noviembre / 17.30h a 19.00h

LET'S CODE: INICIACIÓN A LA PROGRAMACIÓN MICROBIT /

FAMILIAS CON MENORES A PARTIR 7 AÑOS / **GRATUITO**

Una forma de aprender nociones básicas de programación, jugar y practicar inglés al mismo tiempo.

> Viernes 1 de diciembre / 16.30h a 18.00h

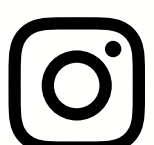
TARIFAS Y BONIFICACIONES:

*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:



MIÉRCOLES SIGNADOS: INICIACIÓN A LA LENGUA DE SIGNOS ESPAÑOLA (LSE)**MENORES DE 3 A 9 AÑOS / GRATUITO**

Cápsula de iniciación en la cual se introducen aspectos generales de la lengua de signos. Taller en colaboración con la Federación de Personas Sordas de las Illes Balears (FSIB).

> Miércoles mensual / 25 de octubre / 29 de noviembre / 20 de diciembre / 17.30h a 18.30h

FOTOGRAFÍA CREATIVA /**MENORES DE 6 A 11 AÑOS / PRECIO: 18€**

Taller práctico en el cual a través de la acción, el juego y la sorpresa se descubre el funcionamiento de la luz, la visión, la cámara y la imagen fotográfica.

Para este taller es imprescindible traer una cámara digital.

> Sábados / 21 y 28 de octubre + 4 de noviembre / 10.30h a 12.30h

EXPERIENCIA ARTÍSTICA DESDE EL AUTOCONOCIMIENTO /**MENORES A PARTIR 9 AÑOS / PRECIO: 18€**

Es un taller que utiliza técnicas de experimentación escénica como la expresión corporal, la escritura o el collage para acompañar un proceso de juego y autodescubrimiento.

> Viernes / 10, 17, 24 de noviembre y 1 de diciembre / 17.30h a 19.00h

CUENTACUENTOS EN LENGUA DE SIGNOS ESPAÑOLA: "LA CENICIENTA QUE NO QUERÍA COMER PERDICES >>> 25 N**MENORES A PARTIR DE 5 AÑOS/ GRATUITO**

Cuento dónde se tratan los estereotipos del amor romántico, que durante mucho tiempo los cuentos de hadas han ido construyendo en nuestra sociedad.

Taller en colaboración con la Federación de Personas Sordas de Illes Balears (FSIB).

> Sábado / 25 de noviembre / 11.00h a 12.30h

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

Espacio para el juego y el encuentro de menores de 0 a 6 años y sus familias.

>> De lunes a viernes / 09.00 a 14.30h

"TEMPSXTU" >>> LUDOTECA / 2€ POR DÍA Y FAMÍLIA

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, info 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%

+ INFORMACIÓN EN:



INFORMÁTICA BÁSICA

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

- > GRUPO 01: Lunes, miércoles y viernes / del 2 de octubre al 1 de diciembre / 9.30h a 11.30h
- > GRUPO 02: Lunes, miércoles y viernes / del 2 de octubre al 1 de diciembre / 16.30h a 18.00h

TRÁMITES EN LÍNIA >>> TALLER NO PRESENCIAL

Taller donde las personas interesadas conocen y aprenden diferentes posibilidades de trámites en línea con el beneficio del ahorro de tiempo.

- > GRUPO 01: Martes y jueves / del 3 al 17 de octubre / 12.00h a 14.00h
- > GRUPO 02: Martes / del 7 al 28 de noviembre / 12.00h a 14.00h
- > GRUPO 03: Martes y jueves / del 12 al 21 de diciembre / 12.00h a 14.00h

APLICACIONES MÓVILES >>> TALLER NO PRESENCIAL

Taller para aprender a utilizar adecuadamente aplicaciones móviles en el día a día.

- > GRUPO 01: Martes y jueves / del 19 al 31 de octubre / 12.00h a 14.00h
- > GRUPO 02: Jueves / del 9 al 30 de noviembre / 12.00h a 14.00h
- > GRUPO 03: Lunes y miércoles / del 11 al 20 de diciembre / 12.00h a 14.00h

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 ÚNICO: Lunes y miércoles / del 6 al 29 de noviembre / 12.00h a 14.00h

MONOGRÁFICO INFORMÁTICA Y SEGURIDAD

Monográfico para dar a conocer el origen de la informática y reflexionar sobre sus ventajas e inconvenientes.

- > GRUP ÚNICO: Lunes / 4 de diciembre / 9.30h a 11.30h



EDICIÓ DE IMÁGENES CON EL MÓVIL > NIVEL BÁSICO>>> TALLER NO PRESENCIAL

Taller en el cual las personas interesadas aprenden a utilizar de manera introductoria aplicaciones de edición de imágenes.

> **GRUPO ÚNICO:** Lunes y martes / 4 y 5 de diciembre / 12.00h a 14.00h

CALENDARIOS PERSONALIZADOS CON TUS PROPIAS FOTOS

Taller en el cual las personas interesadas aprenderán a pasar las fotos del móvil al ordenador y/o a un pen-drive. Y, además, podrán hacer un calendario.

> **GRUPO ÚNICO:** Lunes, miércoles y viernes / del 11 al 22 de diciembre / 9.30h a 11.30 h

INSTAGRAM PARA PRINCIPIANTES >>> TALLER SEMIPRESENCIAL

Taller para aprender cómo hacerse un perfil propio y el uso de la red social Instagram.

> **GRUPO ÚNICO:** Martes y jueves / del 3 de octubre al 9 de noviembre / 16.30h a 18.00h

CARTELERIA CON CANVA >>> TALLER SEMIPRESENCIAL

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

> Martes y jueves / del 14 de noviembre al 5 de diciembre / 16.30h a 18.00h

TU CURRÍCULUM CON CANVA

Monográfico para aprender el funcionamiento de la herramienta en línea Canva para diseñar un CV de forma profesional.

> Lunes y jueves / 4 y 7 de diciembre / 16.30h a 18.00h

SÉ ORIGINAL, HAZTE UN VÍDEO CV

Taller formativo donde las personas interesadas aprenden a diseñar y elaborar un vídeo CV o vídeo de presentación personal.

> Lunes, martes, miércoles y jueves / del 11 al 21 de diciembre / 16.30h a 18.00h

>>> ESPACIO ABIERTO DE AUTOAPRENDIZAJE

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

> Lunes y martes: de 8.30h a 9.30h + de 19.00h a 21.00h

> Miércoles, jueves y viernes: de 8.30h a 9.30h + de 18.00h a 20.00h



TALLERES DE CONTINUIDAD > 2023/24

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

A PARTIR DEL 14 DE SEPTIEMBRE | INICIO ACTIVIDADES: 2 DE OCTUBRE

>>> SALUT I BENESTAR

YOGA

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

- > 01: miércoles / del 4 de octubre al 20 de diciembre / de 17.00h a 18.00h / **PRECIO: 30€**
- > 02: miércoles / del 4 de octubre al 20 de diciembre / de 18.00h a 19.00h / **PRECIO: 30€**

PILATES

Ejercicios que se realizan en tierra. La respiración y la correcta alineación postural son importantes para mejorar la musculatura y flexibilidad. El grupo 1 es **nivel bàsico**.

- > 01: lunes / del 2 d'octubre al 18 de desembre / de 9.00h a 10.00h / **PRECIO: 36€**
- > 02: miércoles / del 4 d'octubre al 20 de desembre / de 9.00h a 10.00h / **PRECIO: 30€**
- > 03: jueves / del 5 de octubre al 21 de diciembre / de 16.30h a 17.30h / **PRECIO: 33€**
- > 04: jueves / del 5 de octubre al 21 de diciembre / de 17.30 a 18.30h / **PRECIO: 33€**
- > 05: jueves / del 5 de octubre al 21 de diciembre / de 18.30 a 19.30h / **PRECIO: 33€**

MINDFULNESS

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

- > Sábados quincenales / 7 y 21 octubre + 4 y 18 noviembre + 2 y 16 diciembre / de 10.00h a 12.00h / **PRECIO: 36€**

RECUPERACIÓN SUELO PÉLVICO

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

- > Miércoles / del 4 de octubre al 20 de diciembre / de 16.00h a 17.00h / **PRECIO: 30€**

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 3 de octubre al 19 de diciembre / de 9.30h a 10.30h / **PRECIO: 36€**
- > 02: martes / del 3 de octubre al 19 de diciembre / de 10.30h a 11.30h / **PRECIO: 36€**
- > 03: martes / del 3 de octubre al 19 de diciembre / de 17.00h a 18.00h / **PRECIO: 36€**
- > 04: martes / del 3 de octubre al 19 de diciembre / de 18.00h a 19.00h / **PRECIO: 36€**

"MOU COSSOS - MOU OSSOS"

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

- > 01: lunes / del 2 de octubre al 18 de diciembre / de 10.00h a 11.00h / **PRECIO: 36€**
- > 02: miércoles / 4 de octubre al 20 de diciembre / de 10.00h a 11.00h / **PRECIO: 30€**

"MOU-TE AMB LA MÚSICA"

Taller práctico dónde se hacen coreografías y se bailará libremente, todo adaptado a las personas mayores.

- > Jueves / del 5 de octubre al 21 de diciembre / de 10.00h a 11.00h / **PRECIO: 33€**

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 5 de octubre al 21 de diciembre / de 9.00h a 10.00h / **PRECIO: 33€**

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:

