

AQUEST MES HEM PREPARAT ACTIVITATS I TALLERS QUE NO ESTAVEN A LA PROGRAMACIÓ INICIAL. T'HI APUNTES?

> ESPAI DONES*

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

AUTODEFENSA FEMINISTA WEN DO > Amb Gema Domínguez

> DIVENDRES / 24 NOVEMBRE / 17.30h a 20.30h

> ESPAI VISIBLES

CIUTAT, DIÀLEG I FEMINISMES > Amb BAUMA Coop.

> DIJOUS / 16 NOVEMBRE / 18.00h a 20.00h

BATALLAS ÍNTIMAS: PROJECCIÓ DEL DOCUMENTAL I CONVERSA > Amb Olaia Sánchez i Cati Canyelles

> DIMARTS / 21 NOVEMBRE / 18.00h a 20.30h

SEGUINT EL FIL: UN ITINERARI DIALOGAT PER EMBOLICAR-NOS ENTRE BARRIS > Amb Tina Codina

> DIJOUS / 23 NOVEMBRE / 18.00h a 19.30h

> ESPAI INFÀNCIA I FAMÍLIES

MONOGRÀFIC D'EXPRESSIÓ MUSICAL EN FAMÍLIA > Amb Gina Quatrecases

> DIVENDRES / 17 NOVEMBRE / GRATUÏT

GRUP 01: FAMÍLIES AMB INFANTS DE 3 A 5 ANYS / 17:30H A 18:30H

GRUP 02: FAMÍLIES AMB INFANTS DE 6 A 10 ANYS / 18:45H A 19:45H

CANTA'M UN CONTE!: QUÈ FA FALTA? > Canciones para Matilda

> DIVENDRES / 24 NOVEMBRE / GRATUÏT

GRUP 01: FAMÍLIES AMB INFANTS DE 0 A 1 ANY / 17:00H A 18:00H

GRUP 02: FAMÍLIES AMB INFANTS DE 1 A 2 ANYS / 18:00 A 19:00H

CREACIÓ DE TERRARIS AMB PLANTES > Amb Mirogi Art

> DIJOUS / 23 NOVEMBRE / GRATUÏT*

INFANTS A PARTIR DE 7 ANYS / 17.30H A 20.00H

*És necessari el pagament de 5 € per cobrir les despeses del material

> ESPAI GENT GRAN

TALLER DE RISOTERÀPIA > Amb Antonio Rubio

> DILLUNS / 20 NOVEMBRE / 11.00h a 12.30h

> ESPAI TIC

INTERNET I SALUT MENTAL, AMENACES I OPORTUNITATS > Amb Ajo Monzó

> DILLUNS / 20 NOVEMBRE / 18.00h a 19.30h



> > > **TALLERS**

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

PROCESSOS MIGRATORIS I GÈNERE > > > L. PENSAMENTS CRÍTICS

Taller pràctic per a pensar com afecta a les nostres identitats el lloc on vivim i la nostra procedència. Es treballarà expressió plàstica i corporal.

> Dissabtes / 14, 21 i 28 d'octubre / 10.30h a 13.30h

RESPONDRE (JUNTES) A LA IMPOSTURA / II EDICIÓ > ONLINE

Espai de pensament feminista per a analitzar, estructuralment, la síndrome de la impostora al nostre dia a dia i cercar eines per a combatre-la.

> Dissabtes / del 14 octubre al 4 de novembre / 11.00h a 13.00h > **AJORNAT**

> > > **TALLERS I MONOGRÀFICS****INICIACIÓ AL TANGO**

Taller pràctic d'introducció al tango. Es treballaran rols de ball. No és necessari assistir en parella, ni experiència prèvia.

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

CLUB DE COLLAGE

Taller pràctic per conèixer i experimentar amb la tècnica del *collage*. La tallerista proposarà diferents exercicis durant el curs.

> Dimecres / del 4 d'octubre al 20 de desembre / 18.00h a 20.00h

GRAVAT: TÈCNIQUES MIXTES

Taller quinzenal intensiu per a conèixer i aprofundir en diverses tècniques mixtes a partir del gravat tradicional. Aportació de 5€ per a tintes.

> Dissabtes quinzenals (sessió intensiva) / 14 i 28 d'octubre + 11 i 25 de novembre + 9 i 16 de desembre / 10.30h a 13.30h

CLUB DE CONVERSA EN ANGLÈS / CONVERSATION CLUB /

Activitat en col·laboració amb el British Council. Tots els nivells.

> Dimecres / de l'11 d'octubre al 20 de desembre / 19.00h a 20.30h

II MONOGRÀFIC DES DELS ECOFEMINISMES: MIRADES, ALTERNATIVES I URGÈNCIA > > > LÍNIA PENSAMENTS CRÍTICS

Espai de pensament crític col·lectiu per analitzar les problemàtiques ecosocials actuals i cercar-ne possibles alternatives.

> Dimecres / del 8 al 29 de novembre / 18.00h a 20.00h

II PÒDCAST EN VIU "LO QUE GUARDO EN EL ARMARIO"

Pòdcast en viu, amb motiu de l'Octubre Trans, per parlar-ne sobre temàtiques LGTBIQ+ en un espai desenfadat i obert.

> Dijous / 19 d'octubre / 19.00h a 20.30h



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

A PARTIR DEL 14 DE SETEMBRE | INICI ACTIVITATS: 2 D'OCTUBRE

> > > GRATUÏT > ESPAI JUSTICIA SOCIAL

> > > **MONOGRÀFICS****CÀPSULES INTENSIVES:
INTRO A LA CULTURA SORDA I LSE**

Un espai de formació i sensibilització: taller puntual per apropar-se a la comunitat sorda i la Llengua de Signes. Col·labora FSIB.

- > **GRUP 1:** Dimecres 18 d'octubre / 17.00h a 19.00h
- > **GRUP 2:** Dimecres 22 de novembre / 17.00h a 19.00h
- > **GRUP 3:** Dimecres 20 de desembre / 17.00h a 19.00h

> > > **II CICLE XERRADES/TALLER****SALUT MENTAL, COL·LECTIVITAT I ESTIGMA:****ERROR DEL SISTEMA > > > LÍNIA PENSAMENTS CRÍTICS**

Cicle de xerrades/tallers per abordar problemàtiques sobre la salut mental, des d'una mirada sistèmica i contextualitzada a l'actual sistema econòmic i social.

- > I / Dilluns 23/10 > **Psique y Eros, del sofriment a l'harmonia** > Mónica Yepes
 - > II / Dilluns 30/10 > **Etiquetes diagnòstiques i neurodivergència: un arma de doble fil**". Col·lectiu Neurodiver Gent
 - > III / Dilluns 6/11 > **La soledat que fa mal**. Projecte "Crece" (C. Roja)
 - > IV / Dilluns 13/11 > Sessió de tancament amb totxs lxs participants
- *Horari de totes les sessions: 18.00h a 19.30h

Col·labora Col·lectiu *Neurodiver Gent*, Projecte "Crece" i Mónica Yepes

> > > **PROGRAMA ANUAL****INDIVIDUALISME I CRISI SOCIAL: II SEMINARI DE TEORIA****PSICOANALÍTICA > > > LÍNIA PENSAMENTS CRÍTICS**

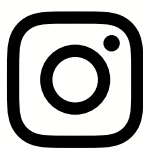
Espai teòric per analitzar el fracàs social i el malestar de les persones a la nostra societat, en relació als processos d'exclusió social i el rebuig a la diferència.

- > 3r dilluns de mes / 16 octubre / 20 novembre / 18 desembre / 19.00h a 20.30h



Activitat amb intèrpret en Llengua de signes espanyola, gràcies a la col·laboració de la *Federació de Persones Sordes de les Illes Balears*.

MÉS INFORMACIÓ A:



XERRADA-TALLER ACOMPANYAMENT A LA CRIANÇA CONSCIENT

/ ADULTS AMB POSSIBILITAT D'ASSISTÈNCIA DE NADONS /

PREU: 3€ > SESSIÓ TARIFA INDIVIDUAL/ 5€> SESSIÓ TARIFA FAM.

Taller participatiu en el qual es comparteixen experiències, idees i recursos sobre criança.

> Dijous / 5 d'octubre i 9 de novembre/ 17:30h a 19:00h

> Deslletament Respectuós > 5 d'octubre

> Com incorporar-se a la feina després de tenir infants? > 9 de novembre

INICIACIÓ MINDFULLNESS EN FAMÍLIA

FAMÍLIES AMB INFANTS DE 2 A 4 ANYS / **PREU: 30€> TARIFA FAM.**

Taller en el qual conèixer l'aplicabilitat de la meditació en l'àmbit personal, escolar o laboral.

> Dijous 19 i 26 d'octubre / 16 i 23 de novembre/ 14 i 21 de desembre /

17.00h a 18.00h

IOGA PER A FAMÍLIES

A través d'exercicis de respiració i relaxació, es viu un viatge dirigit al present per a tots els membres de la família.

> **Grup 01: famílies amb infants de 0-4 anys** / Dilluns del 2 d'octubre al 18 de desembre / 18h a 19h / **PREU: 60€> TARIFA FAM.**

> **Grup 02: famílies amb infants de 5-12 anys** / Dimarts del 3 d'octubre al 19 de desembre / 18h 19h / **PREU: 60€> TARIFA FAM.**

MONOGRÀFIC DE CUINA VEGANA SALUDABLE /

FAMÍLIES AMB INFANTS DE 5 A 8 ANYS / **PREU: 5€ > TARIFA FAMILIAR**

Sessió pràctica que permet acostar-se a la cuina vegana i saludable.

> Divendres / 3 de novembre / 17.30h a 19.00h

LET'S CODE: INICIACIÓ A LA PROGRAMACIÓ MICROBIT /

FAMÍLIES AMB INFANTS A PARTIR 7 ANYS / **GRATUÏT**

Una manera d'aprendre nocions bàsiques de programació, jugar i practicar anglès alhora.

> Divendres 1 de desembre / 16.30h a 18.00h

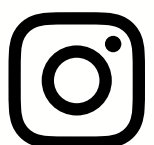
TARIFES I BONIFICACIONS:

*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:



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

A PARTIR DEL 14 DE SETEMBRE | INICI ACTIVITATS: 2 D'OCTUBRE

>>> ESPAI INFÀNCIA

DIMECRES SIGNATS: INICIACIÓ A LA LLENGUA DE SIGNES ESPANYOLA (LSE)**INFANTS DE 3 A 9 ANYS / GRATUÏT**

Càpsula d'iniciació en la qual s'introdueixen aspectes generals de la llengua de signes. Taller en col·laboració amb la Federació de Persones Sordes de les Illes Balears (FSIB).

> Dimecres mensual / 25 d'octubre / 29 de novembre / 20 de desembre / 17.30h a 18.30h

FOTOGRAFIA CREATIVA /**INFANTS 6 A 11 ANYS / PREU: 18€**

Taller pràctic en el qual a través de l'acció, el joc i la sorpresa els infants descobreixen com funciona la llum, la visió, la càmera i la imatge fotogràfica.

Per a aquest taller és imprescindible dur una càmera digital.

> Dissabte / 21 i 28 d'octubre / 4 de novembre / 10.30h a 12.30h

EXPERIÈNCIA ARTÍSTICA DES DE L'AUTOCONeixEMENT /**INFANTS A PARTIR 9 ANYS / PREU: 18€**

És un taller que utilitza tècniques d'experimentació escènica com l'expressió corporal, l'escriptura o el collage per a acompanyar un procés de joc i autodescoberta.

> Divendres / 10, 17, 24 de novembre i 1 de desembre / 17.30h a 19.00h

CONTA CONTE EN LLENGUA DE SIGNES ESPANYOLA: "LA CENICIENTA QUE NO QUERÍA COMER PERDICES >>> 25 N**INFANTS A PARTIR DE 5 ANYS / GRATUÏT**

Conte en el qual es tracten els estereotips de l'amor romàntic, que durant molt de temps els contes de fades han anat construint en la nostra societat.

Taller en col·laboració amb la Federació de Persones Sordes de les Illes Balears (FSIB).

> Dissabte / 25 de novembre / 11.00h a 12.30h

> LUDOTECA

ESPAI JOC EN FAMÍLIA >>> LUDOTECA / GRATUÏT

Espai per al joc i la trobada dels infants de 0 a 6 anys acompanyats dels seus familiars.

>> De dilluns a divendres / 09.00 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, info disponible al nostre web

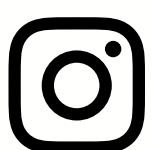
TARIFES I BONIFICACIONS:

*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%

MÉS INFORMACIÓ A:



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.

> **GRUP 01:** Dilluns, dimecres i divendres / del 2 d'octubre a l'1 de desembre / 9.30h a 11.30h

> **GRUP 02:** Dilluns, dimecres i divendres / del 2 d'octubre a l'1 de desembre / 16.30h a 18.00h

TRÀMITS EN LÍNIA >>> TALLER NO PRESENCIAL

Taller on les persones interessades coneixen i aprenen la possibilitat de fer tràmits en línia amb el benefici de l'estalvi de temps.

> **GRUP 01:** Dm i Dj / del 3 al 17 d'octubre / 12.00h a 14.00h

> **GRUP 02:** Dm / del 7 al 28 de novembre / 12.00h a 14.00h

> **GRUP 03:** Dm i dj / del 12 al 21 de desembre / 12.00h a 14.00h

APLICACIONS MÒBILS >>> TALLER NO PRESENCIAL

Taller per aprendre a utilitzar de manera correcta aplicacions mòbils per al dia a dia.

> **GRUP 01:** Dimarts i dijous / del 19 al 31 d'octubre / 12.00h a 14.00h

> **GRUP 02:** Dijous / del 9 al 30 de novembre / 12.00h a 14.00h

> **GRUP 03:** Dilluns i dimecres / de l'11 al 20 de desembre / 12.00h a 14.00h

INTRODUCCIÓ AL MÒBIL

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

> **GRUP ÚNIC:** Dilluns i dimecres / del 6 al 29 de novembre / 12.00h a 14.00h

MONOGRÀFIC INFORMÀTICA I SEGURETAT

Monogràfic per a donar a conèixer l'origen de la informàtica i fer una reflexió de les avantatges i inconvenient.

> **GRUP ÚNIC:** Dilluns / 4 de desembre / 9.30h a 11.30h



EDICIÓ D'IMATGES AMB EL MÒBIL > NIVELL BÀSIC >>> TALLER NO PRESENCIAL

Taller en la qual les persones interessades aprenen a utilitzar de manera introductòria aplicacions d'edició d'imatges.

> **GRUP ÚNIC:** Dilluns i dimarts / 4 i 5 de desembre / 12.00h a 14.00h

CALENDARIS PERSONALITZATS AMB LES TEVES PRÒPIES FOTOS

Taller on les persones interessades aprendran a passar les fotos del mòbil a l'ordinador i/o a un pen-drive. I, a més, podran fer un calendari.

> **GRUP ÚNIC:** Dilluns, dimecres i divendres / de l'11 al 22 de desembre / 9.30h a 11.30 h

INSTAGRAM PER A PRINCIPIANTS >>> TALLER SEMIPRESENCIAL

Taller per l'aprenentatge de com fer-se un perfil i l'ús de la xarxa social Instagram.

> **GRUP ÚNIC:** Dimarts i dijous / del 3 d'octubre al 9 de novembre / 16.30h a 18.00h

CARTELLERIA AMB CANVA >>> TALLER SEMIPRESENCIAL

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

> Dm i dj / del 14 de novembre al 5 de desembre / 16.30h a 18.00h

EL TEU CURRÍCULUM AMB CANVA

Monogràfic per aprendre el funcionament maneig de l'eina en línia Canva per a dissenyar un CV de forma professional.

> Dl i dj / 4 i 7 de desembre / 16.30h a 18.00h

SÉ ORIGINAL, FES-TE UN VÍDEO CV

Taller formatiu on les persones interessades aprenen a dissenyar i desenvolupar un vídeo CV o vídeo de presentació.

> Dl, dm, dx i dj / de l'11 al 21 de desembre / 16.30h a 18.00h

>>> ESPAI OBERT D'AUTOAPRENTATGE

Sala d'informàtica amb accés a ordinadors i connexió a internet. També WIFI si vols dur el teu propi dispositiu.

> Dilluns i dimarts: de 8.30h a 9.30h + 19.00h a les 21.00h

> Dimecres, dijous i divendres: de 8.30h a 9.30h + 18.00h a les 20.00h



TALLERS DE CONTINUÏTAT > 2023/24

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

A PARTIR DEL 14 DE SETEMBRE | INICI ACTIVITATS: 2 D'OCTUBRE

>>> 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 4 d'octubre al 20 de desembre / de 17.00h a 18.00h / **PREU: 30€**
- > 02: dimecres / del 4 d'octubre al 20 de desembre / de 18.00h a 19.00h / **PREU: 30€**

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 2 d'octubre al 18 de desembre / de 9.00h a 10.00h / **PREU: 36€**
- > 02: dimecres / del 4 d'octubre al 20 de desembre / de 9.00h a 10.00h / **PREU: 30€**
- > 03: dijous / del 5 d'octubre al 21 de desembre / de 16.30h a 17.30h / **PREU: 33€**
- > 04: dijous / del 5 d'octubre al 21 de desembre / de 17.30 a 18.30h / **PREU: 33€**
- > 05: dijous / del 5 d'octubre al 21 de desembre / de 18.30 a 19.30h / **PREU: 33€**

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 / 7 i 21 octubre + 4 i 18 novembre + 2 i 16 desembre / de 10.00h a 12.00h / **PREU: 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 4 d'octubre al 20 de desembre / de 16.00h a 17.00h / **PREU: 30€**

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:



TALLERS DE CONTINUÏTAT > 2023/24

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

A PARTIR DEL 14 DE SETEMBRE | INICI ACTIVITATS: 2 D'OCTUBRE

>>> 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 3 d'octubre al 19 de desembre / de 9.30h a 10.30h / **PREU: 36€**
- > 02: dimarts / del 3 d'octubre al 19 de desembre / de 10.30h a 11.30h / **PREU: 36€**
- > 03: dimarts / del 3 d'octubre al 19 de desembre / de 17.00h a 18.00h / **PREU: 36€**
- > 04: dimarts / del 3 d'octubre al 19 de desembre / de 18.00h a 19.00h / **PREU: 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 2 d'octubre al 18 de desembre / de 10.00h a 11.00h / **PREU: 36€**
- > 02: dimecres / del 4 d'octubre al 20 de desembre / de 10.00h a 11.00h / **PREU: 30€**

MOU-TE AMB LA MÚSICA

Taller pràctic on es fan coreografies i es ballarà lliurement, tot adaptat a les persones majors.

- > Dijous / del 5 d'octubre al 21 de desembre / de 10.00h a 11.00h / **PREU: 33€**

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 5 d'octubre al 21 de desembre / de 9.00h a 10.00h / **PREU: 33€**

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:

