

DONES*

>>> TALLERS

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

TALLER DE VEUS: LES VEUS QUE ENS HABITEN

Espai de trobada íntim al voltant de les nostres veus i la seva diversitat. Es treballarà amb el cos i la veu com a eina per a compartir experiències en relació amb l'edat, el lloc de procedència i les inquietuds personals de cada participant.

> Dilluns / del 8 al 29 de juliol + del 2 al 23 de setembre / 18.00h a 20.00h

CÀPSULA INTENSIVA: VEU I JOC CONTRA ELS PREJUDICIS

Càpsula intensiva per a generar un espai de relació i d'expressió a partir del joc, la veu i el cos. Proposta generada en col·laboració amb un grup de dones de Ciutat per a compartir experiències significatives.

> Dimecres / 11 i 18 de setembre / 17.30h a 19.00h

VISIBLES

>>> ACTIVITATS I TALLERS

TWERK I RESISTÈNCIES: IMATGES QUE INSISTEIXEN < L. PENSAMENTS CRÍTICS

Conferència sobre les possibilitats subversives de la pràctica del Twerk, com a eina d'expressió i apoderament dels cossos. Activitat en col·laboració amb *Sota la Pell*.

> Dimecres / 10 de juliol / 18.30h a 20.30h

SOBREVIURE A L'ESTIU: TALLER TERRARIS AMB SUCULENTES

Taller pràctic de botànica per a conèixer algunes plantes suculentes i el seu manteniment. Crearem un petit terrari, tenint en compte la cura del medi ambient.

> Dimarts i dimecres / 23, 24, 30 i 31 de juliol / 18.00h a 20.00h

HE DUT UNA CANÇÓ: AUDIOCLUB MUSICAL

Un espai de trobada intergeneracional mensual on cada persona durà una cançó per a compartir-la amb les altres i parlar-ne. La música com a forma de relació.

> Dimecres / 24 de juliol + 25 de setembre / 18.00h a 20.00h

ART I OBSERVACIÓ AL CARRER (Taller intensiu)

Taller de dibuix al carrer. No es cerca un desenvolupament acurat de la tècnica, sinó el propi procés artístic, l'ocupació col·lectiva de l'espai públic i la seva observació activa.

> Dimarts, dimecres i dijous / 24, 25 i 26 de setembre / 18.00h a 20.30h

**TAULA RODONA Infàncies LGTBIQ+ / DINTRE DE LA MOSTRA OUT! 2024
OUT! Mostra de Cinema LGTBIQ+ de les Illes Balears**

Projecció d'un curtmetratge com a detonant per a la posterior taula rodona sobre vivències joves i infàncies LGTBIQ+. Un espai de reflexió des de diferents mirades.

> Dimecres / 18 de setembre / 18.00h a 20.30h

XERRADA/PRESENTACIÓ ASSEMBLEA DE DONES + ESMENT

Xerrada/presentació de l'Assemblea de dones, per a visibilitzar les seves estratègies i demandes específiques pel que fa a la participació de les persones amb discapacitat.

> Dimecres / 25 de setembre / 17.30h a 20.00h



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

A PARTIR DEL 18 DE JUNY | INICI ACTIVITATS: 1 DE JULIOL

INFÀNCIA I FAMÍLIES

IOGA PER A FAMÍLIES

Taller que convida a conèixer, sentir, gaudir i compartir. A través d'exercicis de respiració i relaxació, es viu un viatge dirigit al present per a tots els membres de la família.

Dilluns o dimarts / del 8 al 30 de juliol / del 2 al 30 de setembre

> Grup 01: famílies amb infants de 0 a 4 anys / Dilluns / 18.00h a 19.00h

TARIFA FAMILIAR: 20€ JULIOL / 25€ SETEMBRE

> Grup 02: famílies amb infants de 5 a 12 anys / Dimarts / 18.00h 19.00h

TARIFA FAMILIAR: 20€ JULIOL / 20€ SETEMBRE

INICIACIÓ AL BREAKDANCE: TROBADA INTERGENERACIONAL

Exhibició i classe per a conèixer el *breakdance* com un pont que uneix a persones de diferents cultures i experiències. Col·laboració amb Assoc. Breakdance Mallorca.

FAMÍLIES AMB INFANTS / JOVES A PARTIR DE 8 ANYS / GRATUÏT

> Dijous / 11 de juliol / 19.00h a 20.30h

MINECRAFT EDUCATION EDITION

Taller pràctic en anglès que permet l'exploració i l'expressió de la creativitat alhora que estimula el pensament crític i la cooperació.

FAMÍLIES AMB INFANTS A PARTIR DE 7 ANYS / GRATUÏT

> Dijous / 19 setembre / 18.30h a 20.00h

DIMECRES SIGNATS: INICIACIÓ A LA LLENGUA DE SIGNES ESPANYOLA (LSE)

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

INFANTS DE 3 A 9 ANYS / GRATUÏT

> Dimecres / 25 de setembre / 16.30h a 18.30h

CAMPANYA: CONSCIÈNCIA SOCIAL, TAMBÉ A L'ESTIU / GRATUÏT

Campany per a la conscienciació ambiental i socioeconòmica en col·laboració amb *Fundació Deixalles* i *Monti·sion solidària*. Recollida de:

>>> Material escolar + Roba infants

Dilluns a dissabte / de l'1 de juliol al 6 de setembre / Horari habitual del Centre.

>>> Xerrada/presentació Fundació Deixalles i Fundació Montí·sion Solidària

> Dijous / 5 de setembre / 18.00h a 20.00h

LUDOTECA

ESPAI JOC EN FAMÍLIA / FAMÍLIES AMB INFANTS DE 0 A 6 ANYS / GRATUÏT

> De dilluns a divendres / 09.00h a 14.30h

TEMPSXTU / Infants de 3 a 9 anys / 2€ PER DIA I FAMÍLIA

>> De dilluns a divendres / 16.30h a 19.30h + Dissabtes / 10.00h a 13.30h

Al mes d'agost no hi ha servei

>> Programació mensual amb activitats disponible al 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:



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

A PARTIR DEL 18 DE JUNY | INICI ACTIVITATS: 1 DE JULIOL

TIC >>> JULIOL

INTRODUCCIÓ AL MÒBIL I - II

Taller per aprendre el funcionament del mòbil i desenvolupar-se en el seu maneig.

> Dilluns, dimecres i divendres / de l'1 al 31 de juliol / 9.30h a 11.30h

EXPLORANT EL MÓN DELS LLIBRES ELECTRÒNICS

Taller en commemoració del Dia Mundial del Llibre electrònic, per aprendre què és un llibre electrònic, quines opcions hi ha i com podem llegir llibres de biblioteques o comprar-los a llibreries i plataformes d'Internet.

> Dilluns i dimecres / 1 i 3 de juliol / 12.00h a 14.00h

DEL MÒBIL AL PC: COM RESCATAR ELS TEUS RECORDS FOTOGRÀFICS

Taller per aprendre a passar les fotos del mòbil a l'ordinador i/o a un pen-drive, així com fer carpetes i ordenar-les.

> Dimarts / Del 2 al 30 de juliol / 12.00h a 14.00h

EINES DE GOOGLE / TALLER EN LÍNIA

Càpsula per donar a conèixer Google i les seves eines sense haver de descarregar programes al nostre ordinador, com ara drive, documents de text, fulls de càlcul, formularis, etc.

> Dijous / Del 4 al 25 de juliol / 12.00h a 14.00h

OFIMÀTICA BÀSICA

Taller per adquirir habilitat i experiència en l'ús del processador de textos, presentacions i fulls de càlcul, conjunt entès com a "eines d'ofimàtica".

> Dilluns i dimecres / Del 8 al 31 de juliol / 12.00h a 14.00h

ORGANITZA EL TEU VIATGE. EINES DE PLANIFICACIÓCàpsula per donar a conèixer eines útils per planificar un viatge de manera autònoma amb l'ordinador o mòbil. Es tractaran pàgines i aplicacions com: *Google maps*, *calendaris*, *Skyscanner*, *Booking*...

> Dilluns, dimecres i divendres / del 8 al 31 de juliol / 16.30h a 18.00h

INTRODUCCIÓ AL MÒBIL II / TALLER DE CONTINUÏTAT > GRUP COMPLET

Taller per aprendre un nivell mitjà de funcionament del mòbil i desenvolupar-se en el seu maneig tractant continguts com: notificacions, whatsapp, gestió del núvol...

> Dimarts i dijous / del 9 al 30 de juliol / 16.30h a 18.00h

TIC > AGOST

MEDIALAB D'ESTIU:**CÀPSULES DE REPÀS, ACTUALITAT I OCI! / TALLER EN LÍNIA**

Proposta a la qual s'enviarà diàriament, durant tot el mes d'agost, contingut TIC a través del correu del servei Medialab (Espai TIC), amb recursos per repassar allò après als tallers de trimestres anteriors, informació i articles d'actualitat interessants relacionats amb el món de les NTIC, i recomanacions de contingut destinades a l'oci.

> De dilluns a divendres / de l'1 al 30 d'agost / 9.00h a 11.00h

MÉS INFORMACIÓ A:



VIDEOCRIDADES AMB EL MÒBIL

Càpsula per conèixer i aprendre el funcionament de les videocridades utilitzant el propi mòbil. S'anirà adquirint habilitat i experiència per familiaritzar-se amb el seu ús. Taller en commemoració al Dia de l'Alfabetització.

> De dilluns a divendres / del 2 al 6 de setembre / 16.30h a 18.00h

NAVEGAR PER INTERNET (mòbil i ordinador)

Càpsula per aprendre la utilitat del navegador web (*Firefox, Chrome*) i la importància de fer cerques de manera més eficient i responsable, i conèixer alguns exemples (*Ecosia, Google...*). Es tractarà la temàtica tant amb el dispositiu mòbil com amb l'ordinador.

GRUP 01 > Dilluns, dimecres i divendres / del 2 al 13 de setembre / 9.30h a 11.30h /

*EN LÍNIA: 11 de setembre

GRUP 02 > Dilluns, dimecres i divendres / del 9 al 30 de setembre / 16.30h a 18.00h /

*EN LÍNIA: 11 i 27 de setembre

EL MEU ESTIU EN IMATGES. Edició de fotografia

Taller per aprendre a utilitzar aplicacions d'edició d'imatges, creació de collage i poder crear petits àlbums amb les imatges que hi ha a la galeria del mòbil.

> Dilluns i dimecres / del 2 al 30 de setembre / 12.00h a 14.00h

TRAMITACIÓ TELEMÀTICA

Taller per conèixer i aprendre la possibilitat de fer tràmits en línia, com per exemple: cita prèvia metge de capçalera, DNI i/o passaport, cl@ve...

> Dimarts / del 3 al 24 de setembre / 12.00h a 14.00h

EINES DE TREBALL COL·LABORATIU / TALLER EN LÍNIA

Càpsula per a donar a conèixer distintes eines de treball col·laboratiu (*Trello, Padlet, Notion o Asana*) per a dur a terme tasques conjuntes entre un equip de feina.

> Dijous / del 5 al 26 de setembre / 12.00h a 14.00h

INTENSIU DE REFORÇ: conceptes clau de la informàtica bàsica

Repàs i reforç dels conceptes clau ja apresos, assegurant que el contingut clau dels nivells bàsics està ben assolit. Es repassarà: teclat i ratolí, creació de carpetes, navegador, correu, processador de textos, full de càlcul i presentacions.

> Dilluns, dimecres i divendres / del 16 al 30 de setembre / 9.30h a 11.30h

TALLER INTENSIU DE WORD

Curs per aprendre el funcionament i desenvolupar el maneig del processador de textos Word de manera intensiva.

> Dimarts i dijous / del 10 al 26 de setembre / 16.30h a 18.00h

>>> ESPAI OBERT D'AUTOAPRENTATGE* / ACCÈS LLIURE A PC I WIFI

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

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

*Espai tancat durant tot el mes d'agost



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

A PARTIR DEL 18 DE JUNY | INICI ACTIVITATS: 1 DE JULIOL

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 / 3 al 31 JULIOL / 4 al 25 SETEMBRE / 17.00h a 18.00h / **PREU: 27€**
- > 02: Dimecres / 3 al 31 JULIOL / 4 al 25 SETEMBRE / 18.00h a 19.00h / **PREU: 27 €**

PILATES

Exercicis que es realitzen a 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 / 1 al 22 JULIOL / 2 al 30 SETEMBRE / 9.00h a 10.00h / **PREU: 24€**
- > 02: Dimecres / 3 al 24 JULIOL / 4 al 25 SETEMBRE / 9.00h a 10.00h / **PREU: 24€**
- > 03: Dijous / 4 al 25 de JULIOL / 5 al 26 SETEMBRE / 16.30 a 17.30h / **PREU: 24€**
- > 04: Dijous / 4 al 25 de JULIOL / 5 al 26 SETEMBRE / 17.30 a 18.30h / **PREU: 24€**
- > 05: Dijous / 4 al 25 de JULIOL / 5 al 26 SETEMBRE / 18.30 a 19.30h / **PREU: 24€**

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 / 13 +27 JULIOL / 7+21 SETEMBRE / 10.00h a 12.00h / **PREU: 24€**

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 / 3 al 31 JULIOL / 4 al 25 SETEMBRE / de 16.00h a 17.00h / **PREU: 27€**

>>> INFORMACIÓ IMPORTANT! :

- > PER AQUESTS TALLERS POTS FER LA INSCRIPCIÓ PER JULIOL, PER SETEMBRE O TOTS DOS.
- > DURANT EL MES D'AGOST EL CENTRE FLASSADERS ROMANDRÀ OBERT DE 9.00h A 16.00h PERÒ NO HI HAURÀ ACTIVITATS NI TALLERS.

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%

+ INFORMACIÓ A:



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 / 2 al 23 JULIOL / 3 al 24 SETEMBRE / 9.00h a 10.00h / PREU: 24€
- > 02: Dimarts / 2 al 23 JULIOL / 3 al 24 SETEMBRE / 10.00h a 11.00h / PREU: 24€
- > 03: Dimarts / 2 al 23 JULIOL / 3 al 23 SETEMBRE / 17.30h a 18.30h / PREU: 24€
- > 04: Dimarts / 2 al 23 JULIOL / 3 al 23 SETEMBRE / 18.30h a 19.30h / PREU: 24€

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 / 1 al 22 JULIOL / 2 al 30 SETEMBRE / 10.00h a 11.00h / PREU: 24€
- > 02: Dimecres / 3 al 24 JULIOL / 4 al 25 SETEMBRE / 10.00h a 11.00h / PREU: 24€

MOU-TE AMB LA MÚSICA

Taller pràctic en el qual es fan coreografies i es ballarà lliurement.

- > Dijous / 4 al 25 JULIOL / 5 al 26 SETEMBRE / 10.00h a 11.00h / PREU: 24€

ESPECIAL PILOTA GROSSA PILATES

>>> ESPECIAL ESTIU: NOMÉS JULIOL!

Millorar l'equilibri, la força, el control postural i la coordinació. Es treballarà en diferents nivells; drets, asseguts i tombats en terra.

- > Dijous / del 4 al 25 de JULIOL / de 9.00h a 10.00h / PREU: 12€

DANSA CONTEMPORÀNIA PER GENT GRAN

>>> ESPECIAL ESTIU: NOMÉS SETEMBRE!

Exercici físic suau adaptat a tots els cossos, per guanyar agilitat i força i moure's amb llibertat. Improvisació com a eina d'expressió per crear coreografies.

- > Dijous / del 5 al 26 de SETEMBRE / de 9.00h a 10.00h / PREU: 12€

ENCONTRE DE JOCS DE TAULA A LA FRESCA > ESPECIAL NOMÉS ESTIU / GRATUÏT AMB INSCRIPCIÓ PRÈVIA

Espai per trobar-se de manera autònoma al hall del centre per jugar a diferents jocs de taula, crear un ambient amigable i desenvolupar habilitats cognitives.

- > Dijous de 11.00h a 12.00h/ del 4 al 25 de juliol

EXPRESSIÓ CORPORAL EN FAMILIA >>> ESPECIAL DIA DE LES PADRINES I PADRINS / GRATUÏT AMB INSCRIPCIÓ PRÈVIA

Taller en el quals majors i petites jugaran amb els cos com a eina d'expressió, gaudint amb jocs, dansa i l'expressió corporal per comunicar-se en un llenguatge no habitual.

- > Divendres 26 juliol / de 18h a 19.30h