

DONES\*

## &gt;&gt;&gt; TALLERES

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

**TALLER DE VOCES: LAS VOCES QUE NOS HABITAN**

Espacio de encuentro íntimo a nuestras voces y su diversidad. Se trabajará con el cuerpo y la voz como herramienta para compartir experiencias en relación a la edad, el lugar de procedencia y las inquietudes personales de cada participante.

> Lunes / del 8 al 29 de julio + del 2 al 23 de septiembre / 18.00h a 20.00h

**CÁPSULA INTENSIVA: VOZ Y JUEGO CONTRA LOS PREJUICIOS**

Cápsula intensiva para generar un espacio de relación y de expresión a partir del juego, la voz y el cuerpo. Propuesta generada en colaboración con un grupo de mujeres de Ciutat para compartir experiencias significativas.

> Miércoles / 11 y 18 de septiembre / 17.30h a 19.00h

VISIBLES

## &gt;&gt;&gt; ACTIVIDADES Y TALLERES

**TWERK Y RESISTENCIAS: IMÁGENES QUE INSISTEN < L. PENSAMIENTOS CRÍTICOS**

Conferencia sobre las posibilidades subversivas de la práctica del Twerk como herramienta de expresión y empoderamiento de los cuerpos. Colabora: *Sota la Pell*.

> Miércoles / 10 de julio / 18.30h a 20.30h

**SOBREVIVIR AL VERANO: TALLER TERRARIOS CON SUCULENTAS**

Taller práctico de botánica para conocer las plantas suculentas y su mantenimiento. Crearemos un pequeño terrario, teniendo en cuenta el cuidado del medioambiente.

> Martes y miércoles / 23, 24, 30 y 31 de julio / 18.00h a 20.00h

**HE TRAIIDO UNA CANCIÓN: AUDIOCLUB MUSICAL**

Un espacio de encuentro intergeneracional mensual donde cada persona traerá una canción para compartirla con las otras y comentarla. La música como forma de relación.

> Miércoles / 24 de julio + 25 de septiembre / 18.00h a 20.00h

**ARTE Y OBSERVACIÓN EN LA CALLE (Taller intensivo)**

Taller de dibujo en la calle. No se busca un buen desarrollo de la técnica, sino el propio proceso artístico, la ocupación colectiva del espacio público y su observación activa.

> Martes, miércoles y jueves / 24, 25 y 26 de septiembre / 18.00h a 20.30h

**MESA REDONDA Infancias LGTBIQ+ / DENTRO DE LA MUESTRA OUT! 2024****OUT! Muestra de Cine LGTBIQ+ de las Illes Balears**

Proyección de un cortometraje como detonante para la posterior mesa redonda sobre vivencias jóvenes e infancias LGTBIQ+. Espacio de reflexión desde diferentes miradas.

> Miércoles / 18 de septiembre / 18.00h a 20.30h

**CHARLA/PRESENTACIÓN ASAMBLEA DE MUJERES + ESMENT**

Charla de la Asamblea de mujeres, para visibilizar sus estrategias y demandas específicas en cuanto a la participación de las personas con discapacidad.

> Miércoles / 25 de septiembre / 17.30h a 20.00h



## INFÀNCIA i FAMÍLIES

### YOGA PARA FAMILIAS

Taller que invita a conocer, sentir, disfrutar y compartir. A través de ejercicios de respiración y relajación, se vive un viaje dirigido al presente para toda la familia. Lunes o martes / del 8 al 30 de julio / del 2 al 30 de septiembre

> Grupo 01: familias con menores de 0 a 4 años / Lunes / 18.00h a 19.00h

**TARIFA FAMILIAR: 20€ JULIO / 25€ SEPTIEMBRE**

> Grupo 02: familias con menores de 5 a 12 años / Martes / 18.00h 19.00h

**TARIFA FAMILIAR: 20€ JULIO / 20€ SEPTIEMBRE**

### INICIACIÓN AL BREAKDANCE: ENCUENTRO INTERGENERACIONAL

Exhibición y clase para conocer el *breakdance* como un puente que une a personas de diferentes culturas y experiencias. Colaboración con Asoc. *Breakdance* Mallorca.

**FAMILIAS CON MENORES / JÓVENES A PARTIR DE 8 AÑOS / GRATUITO**

> Jueves / 11 de julio / 19.00h a 20.30h

### MINECRAFT EDUCATION EDITION

Taller práctico en inglés que permite la exploración y la expresión de la creatividad al mismo tiempo que estimula el pensamiento crítico y la cooperación.

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

> Jueves / 19 septiembre / 18.30h a 20.00h

### MIÉRCOLES SIGNADOS: INICIACIÓN A LA LENGUA DE SIGNOS ESPAÑOLA (LSE)

Cápsula de iniciación a la LSE dónde se introducen aspectos generales de la lengua de signos. Colaboración con la Federación de Personas Sordas de *Balears* (FSIB).

**MENORES DE 3 A 9 AÑOS / GRATUITO**

> Miércoles / 25 de septiembre / 16.30h a 18.30h

### CAMPAÑA: CONCIENCIA SOCIAL, TAMBIÉN EN VERANO / GRATUITO

Campaña para la concienciación ambiental y socioeconómica en colaboración con *Fundació Deixalles* i *Monti-sion Solidària*. Recogida de:

>>> Material escolar + Ropa infantil.

Lunes a sábado / del 1 de julio al 6 de septiembre / Horario habitual del Centro.

>>> Charla/presentación *Fundació Deixalles* y *Fundació Montí-sion Solidària*.

Jueves / 5 de setembre / 18.00 h a 20.00h

## LUDOTECA

### ESPACIO JUEGO EN FAMILIA / FAMILIAS CON MENORES DE 0 A 6 AÑOS/ GRATUITO

> De lunes a viernes / 09.00h a 14.30h

### TEMPSXTU / MENORES DE 3 A 9 AÑOS / 2€ POR DÍA Y FAMILIA

>> De lunes a viernes / 16.30h a 19.30h + Sábados / 10.00h a 13.30h

**Durante el mes de agosto no hay servicio**

>> Programación mensual con actividades disponible en la 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:



TIC &gt;&gt;&gt; JULIO

**INTRODUCCIÓN AL MÓVIL I - II**

Taller para aprender el funcionamiento del móvil y desenvolverse en su uso.

> Lunes, miércoles y viernes / del 1 al 31 de julio / 9.30h a 11.30h

**EXPLORANDO EL MUNDO DE LOS LIBROS ELECTRÓNICOS**

Taller en conmemoración del Día Mundial del Libro electrónico, para aprender qué es un libro electrónico, qué opciones hay, y cómo podemos leer libros de bibliotecas o comprarlos en librerías y plataformas de Internet.

> Lunes y miércoles / 1 y 3 de julio / 12.00h a 14.00h

**DEL MÓVIL AL PC: CÓMO RESCATAR TUS RECUERDOS FOTOGRÁFICOS**

Taller para aprender a pasar las fotos del móvil al ordenador y/o a un pen-drive, así como hacer carpetas y ordenarlas.

> Martes / Del 2 al 30 de julio / 12.00h a 14.00h

**HERRAMIENTAS DE GOOGLE / TALLER ONLINE**

Cápsula para dar a conocer Google y sus herramientas sin tener que descargar programas a nuestro ordenador, como por ejemplo drive, documentos de texto, hojas de cálculo, formularios, etc.

> Jueves / Del 4 al 25 de julio / 12.00h a 14.00h

**OFIMÁTICA BÁSICA**

Taller para adquirir habilidad y experiencia en el uso del procesador de textos, presentaciones y hojas de cálculo, conjunto entendido como "herramientas de ofimática".

> Lunes y miércoles / Del 8 al 31 de julio / 12.00h a 14.00h

**ORGANIZA TU VIAJE. HERRAMIENTAS DE PLANIFICACIÓN**

Cápsula para dar a conocer herramientas útiles para planificar un viaje de manera autónoma con el ordenador o móvil. Se tratarán páginas y aplicaciones como: *Google maps*, calendarios, *Skyscanner*, *Booking*, etc.

> Lunes, miércoles y viernes / del 8 al 31 de julio / 16.30h a 18.00h

**INTRODUCCIÓN AL MÓVIL II / TALLER DE CONTINUIDAD > GRUPO COMPLETO**

Taller para aprender un nivel medio de funcionamiento del móvil y desarrollarse en su manejo tratando contenidos como: notificaciones, whatsapp, gestión de la nube, etc.

> Martes y jueves / del 9 al 30 de julio / 16.30h a 18.00h

TIC &gt; AGOSTO

**MEDIALAB DE VERANO:****¡CÁPSULAS DE REPASO, ACTUALIDAD Y OCIO! / TALLER EN LÍNEA**

Propuesta en la cual se enviará diariamente, durante todo el mes de agosto, contenido TIC por correo, del servicio Medialab (Espacio TIC), con el fin de ofrecer recursos para repasar aquello aprendido en los talleres de trimestres anteriores, información y artículos de actualidad interesantes relacionados con el mundo de las NTIC y recomendaciones de contenido destinadas al ocio.

> De lunes a viernes / del 1 al 30 de agosto / 9.00h a 11.00h

+ INFORMACIÓN EN:



**VIDEOLLAMADAS CON EL MÓVIL**

Cápsula para conocer y aprender el funcionamiento de las videollamadas utilizando el propio móvil. Se irá adquiriendo habilidad y experiencia para familiarizarse con su uso. Taller en conmemoración del Día de la Alfabetización.

> De lunes a viernes / del 2 al 6 de septiembre / 16.30h a 18.00h

**NAVEGAR POR INTERNET (móvil y ordenador)**

Cápsula para aprender la utilidad del navegador web (*Firefox, Chrome*) y la importancia de hacer búsquedas de manera más eficiente y responsable, conociendo algunos ejemplos (*Ecosia, Google...*). Se trabajará tanto con el dispositivo móvil como con el ordenador.

**GRUPO 01** > Lunes, miércoles y viernes / del 2 al 13 de septiembre / 9.30h a 11.30h /

\*EN LÍNEA: 11 de septiembre

**GRUPO 02** > Lunes, miércoles y viernes / del 9 al 30 de septiembre / 16.30h a 18.00h

\*EN LÍNEA: 11 y 27 de septiembre

**MI VERANO EN IMÁGENES. Edición de fotografía**

Taller para aprender a utilizar aplicaciones de edición de imágenes, creación de collage y poder crear pequeños álbumes con las imágenes que hay en la galería del móvil.

> Lunes y miércoles / del 2 al 30 de septiembre / 12.00h a 14.00h

**TRAMITACIÓN TELEMÁTICA**

Taller para conocer y aprender la posibilidad de hacer trámites en línea, como por ejemplo: cita previa médico de cabecera, DNI y/o pasaporte, cl@ve...

> Martes / del 3 al 24 de septiembre / 12.00h a 14.00h

**HERRAMIENTAS DE TRABAJO COLABORATIVO / TALLER ONLINE**

Cápsula para dar a conocer distintas herramientas de trabajo colaborativo (*Trello, Padlet, Notion o Asana*) para desarrollar tareas conjuntas en un equipo de trabajo.

> Jueves / del 5 al 26 de septiembre / 12.00h a 14.00h

**INTENSIVO DE REFUERZO: conceptos clave de la informática básica**

Repaso y refuerzo de los conceptos clave ya aprendidos, asegurando que el contenido clave de los niveles básicos ha sido adquirido. Se repasará: teclado y ratón, creación de carpetas, navegador, correo, procesador de textos, hoja de cálculo y presentaciones.

> Lunes, miércoles y viernes / del 16 al 30 de septiembre / 9.30h a 11.30h

**TALLER INTENSIVO DE WORD**

Curso para aprender el funcionamiento y desarrollar el manejo del procesador de textos Word de manera intensiva.

> Martes y jueves / del 10 al 26 de septiembre / 16.30h a 18.00h

**>>> ESPACIO ABIERTO DE AUTOAPRENDIZAJE / ACCESO LIBRE A PC Y WIFI**

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

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

\* Agosto: de lunes a viernes de 9:00 a 14.00h



INSCRIPCIONES: [www.flassaders.org](http://www.flassaders.org) / 971 21 40 27

A PARTIR DEL 18 DE JUNIO | INICIO ACTIVIDADES: 1 DE JULIO

## SALUT I BENESTAR

**YOGA**

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

- > 01: Miércoles / 3 al 31 JULIO / 4 al 25 SEPTIEMBRE / 17.00h a 18.00h / **PRECIO: 27€**
- > 02: Miércoles / 3 al 31 JULIO / 4 al 25 SEPTIEMBRE / 18.00h a 19.00h / **PRECIO: 27 €**

**PILATES**

Ejercicios que se realizan en el suelo. La respiración y la correcta alineación postural son importantes para mejorar la musculatura y flexibilidad. El grupo 01 es nivel básico.

- > 01: Lunes / 1 al 22 JULIO / 2 al 30 SEPTIEMBRE / 9.00h a 10.00h / **PRECIO: 24€**
- > 02: Miércoles / 3 al 24 JULIO / 4 al 25 SEPTIEMBRE / 9.00h a 10.00h / **PRECIO: 24€**
- > 03: Jueves / 4 al 25 de JULIO / 5 al 26 SEPTIEMBRE / 16.30 a 17.30h / **PRECIO: 24€**
- > 04: Jueves / 4 al 25 de JULIO / 5 al 26 SEPTIEMBRE / 17.30 a 18.30h / **PRECIO: 24€**
- > 05: Jueves / 4 al 25 de JULIO / 5 al 26 SEPTIEMBRE / 18.30 a 19.30h / **PRECIO: 24€**

**MINDFULNESS**

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

- > Sábados quincenales / 13 +27 JULIO / 7+21 SEPTIEMBRE / 10.00h a 12.00h / **PRECIO: 24€**

**RECUPERACIÓN SUELO PÉLVICO**

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

- > Miércoles / 3 al 31 JULIO / 4 al 25 SEPTIEMBRE / de 16.00h a 17.00h / **PRECIO: 27€**

**>>> ¡INFORMACIÓN IMPORTANTE! :**

- > PARA ESTOS TALLERES PUEDES HACER INSCRIPCIÓN PARA JULIO, PARA SEPTIEMBRE O AMBOS
- > DURANTE EL MES DE AGOSTO EL CENTRO FLASSADERS PERMANECERÁ ABIERTO DE 9.00h A 16.00h PERO NO HABRÁ ACTIVIDADES NI TALLERES

**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 / 2 al 23 JULIO / 3 al 24 SEPTIEMBRE / 9.00h a 10.00h / PRECIO: 24€
- > 02: Martes / 2 al 23 JULIO / 3 al 24 SEPTIEMBRE / 10.00h a 11.00h / PRECIO: 24€
- > 03: Martes / 2 al 23 JULIO / 3 al 23 SEPTIEMBRE / 17.30h a 18.30h / PRECIO: 24€
- > 04: Martes / 2 al 23 JULIO / 3 al 23 SEPTIEMBRE / 18.30h a 19.30h / PRECIO: 24€

**MOU COSSOS - MOU OSSOS (MUEVE EL CUERPO)**

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 / 1 al 22 JULIO / 2 al 30 SEPTIEMBRE / 10.00h a 11.00h / PRECIO: 24€
- > 02: Miércoles / 3 al 24 JULIO / 4 al 25 SEPTIEMBRE / 10.00h a 11.00h / PRECIO: 24€

**MUÉVETE CON LA MÚSICA**

Taller práctico en el cual se hacen coreografías y se baila libremente.

- > Jueves / 4 al 25 JULIO / 5 al 26 SEPTIEMBRE / 10.00h a 11.00h / PRECIO: 24€

**ESPECIAL PELOTA GRANDE PILATES >>> ESPECIAL VERANO: SÓLO JULIO!**

Mejorar el equilibrio, la fuerza, el control postural y la coordinación. Se trabajará en diferentes niveles; de pie, sentadxs y tumbadxs en el suelo.

- > Jueves / del 4 al 25 de JULIO / de 9.00h a 10.00h / PRECIO: 12€

**DANZA CONTEMPORÁNEA PARA MAYORES >>> ESPECIAL VERANO: SÓLO SEPTIEMBRE!**

Ejercicio físico suave adaptado a todos los cuerpos, para ganar agilidad, fuerza y moverse con libertad. Improvisación como herramienta de expresión para crear coreografías.

- > Jueves / del 5 al 26 de SEPTIEMBRE / de 9.00h a 10.00h / PRECIO: 12€

**ENCUENTRO DE JUEGOS DE MESA AL FRESCO > ESPECIAL VERANO: SÓLO JULIO / GRATUITO CON INSCRIPCIÓN PREVIA**

Espacio para encontrarse de manera autónoma en el hall del centro para jugar a diferentes juegos de mesa, crear un ambiente amigable y desarrollar habilidades cognitivas.

- > Jueves de 11.00h a 12.00h / del 4 al 25 de JULIO

**EXPRESIÓN CORPORAL EN FAMILIA >>> ESPECIAL DIA DE LAS ABUELAS Y ABUELOS / GRATUITO CON INSCRIPCIÓN PREVIA**

Taller en el cual mayores y pequeñas jugaran con el cuerpo como herramienta de expresión, disfrutando con juegos, danza y la expresión corporal para comunicarse en un lenguaje no habitual.

- > Viernes 26 JULIO / de 18h a 19.30h