

> ESPAI DONES*

>>> TALLERES

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

ESPACIO DE AUTOCUIDADO: UNA PAUSA PARA CUIDARNOS

Taller práctico donde, mediante técnicas diversas, nos desconectaremos del exterior para después reconectar con energía renovada.

> **Miércoles** / del 2 de abril al 25 de junio / 17.00h a 18.30h

INTRODUCCIÓN AL BRICOLAJE (y estrategias contra el *mansplaining*)

Taller teórico-práctico para aprender a enfrentarse y resolver tareas básicas de bricolaje en el ámbito doméstico. Seguridad, planificación, autoconcepto y apoyo mutuo.

> **Lunes** / del 28 de abril al 19 de mayo / 17.30h a 19.30h

LECTURAS AZAROSAS EN LA CALLE > ACTIVIDAD DESLOCALIZADA

Sesión dinamizada de lectura colectiva en la calle, con motivo del Día del libro. Colabora *Llibreria Pròpia*. > 23A

> **Miércoles** 30 de abril / 18.00h a 20.00h

> JUSTICIA SOCIAL

>>> TALLERES Y ACTIVIDADES TRIMESTRALES

TALLER LENGUA DE SIGNOS Y CULTURA SORDA

Espacio de formación y sensibilización para acercarse a la comunidad sorda y a la Lengua de Signos Española. Colabora *Federación Personas Sordas Illes Balears*.

> Grupo mañana: **Lunes** / del 28 de abril al 30 de junio / 10.00h a 12.00h

> Grupo tarde: **Lunes** / del 28 de abril al 30 de junio / 16.00h a 18.00h

III SEMINARIO TEORÍA PSICOANALÍTICA: SOBRE EL AUTORITARISMO

> L. PENSAMIENTOS CRÍTICOS

Se pondrá en relación las teorías del psicoanálisis freudiano con textos de otrxs autorxs y disciplinas. Programa Anual. Colabora *Carlos Farrés*.

> **Lunes** / 28 de abril / 19 de mayo / 16 de junio / 19.00h a 20.30h

CICLO BIOGRAFÍAS PENDIENTES / BIOGRAFÍAS DISIDENTES

> L. PENSAMIENTOS CRÍTICOS

Diferentes formatos, para dar visibilidad a las vivencias y creaciones de personas LGTBIQ+. Sensibilización frente a las problemáticas concretas que afectan al colectivo.

> Conferencia: «*Mi amor es más que amor*». *La poesía queer de Gloria Fuertes* > 23A y 26A

Viernes / 25 de abril / 18.00h a 19.30h

> Taller de creación artística: *Relatos propios y ajenos* > 17M

Martes / del 13 de mayo al 17 de junio / 18.00h a 19.30h

> Exposición resultados del taller de *Relatos propios y ajenos* > 28J

Lunes a sábado / horario habitual del Centro / 17 al 30 junio

+ INFORMACIÓN EN:



>>> TALLERES

INICIACIÓN AL CANTO

Taller práctico para explorar nuestra voz. Se darán a conocer nociones básicas de técnica vocal, individual y grupal, mediante ejercicios de canto y cuerpo.

> **Lunes** / del 7 de abril al 16 de junio / 18.00h a 19.30h

ESPACIO DE ENCUENTRO TRANS*

Espacio de conversación para personas Trans*, y sus alianzas, para compartir información, experiencias, materiales culturales, inquietudes y propuestas.

> **Jueves quincenal** / del 10 de abril al 19 de junio / 18.30h a 20.00h

CREACIÓN Y NARRACIÓN AUDIOVISUAL

Taller para desarrollar estrategias narrativas con el vídeo como herramienta de expresión. Es necesario disponer de móvil con cámara, así como fluidez en su uso.

> **Miércoles** / del 16 de abril al 18 de junio / 17.00h a 18.30h

¡HE TRAÍDO UNA CANCIÓN!: AUDIOCLUB DE ESCUCHA MUSICAL EN GRUPO

Encuentro mensual intergeneracional donde cada persona comparte una canción y se comenta entre todxs. La música como forma de relación.

> **Miércoles mensual** / 30 de abril / 28 de mayo / 25 de junio / 18.00h a 20.00h

>>> MONOGRÁFICOS Y ACTIVIDADES PUNTUALES

ESPACIO DE ENCUENTRO Y DIÁLOGO / 3ª EDICIÓ

Taller para seguir reflexionando sobre la participación y los feminismos en relación al Centre Flassaders. Elaboraremos un fanzine colectivo como recopilación del encuentro. Un espacio feminista abierto para la conversación y el debate. Para continuar construyendo juntas el *Espai Dones** del Centre Flassaders.

> **Martes** / 13 de mayo / 17.30h a 20.00h

III INTERCAMBIO DE ROPA

Tarde celebrativa de intercambio de ropa para la sensibilización tanto en el ámbito social como el ambiental. Colabora *Fundación Deixalles* > 5J

> **Viernes** / 6 de junio / 17.00h a 20.00h

TALLER EL CICLO DE LA VIDA DE LA ROPA

Taller práctico sobre la reducción y reutilización frente al hiperconsumismo. También elaboraremos una bolsa de tela con una camiseta. Colabora *Fundació Deixalles* > 5J

> **Jueves** / 12 de junio / 17.30h a 18.30h

DÍA MUNDIAL DE LAS PERSONAS REFUGIADAS: EL DERECHO AL ASILO EN PELIGRO

Sesión teórica sobre la situación actual de las personas demandantes del derecho al asilo y en tránsito como refugiadas. Tratados internacionales, derechos y la vulneración de éstos. Colabora *CEAR Catalunya*. > 20J > ACTIVIDAD ONLINE

> **Miércoles** / 18 de junio / 18.00h a 20.00h



> ESPAI INFÀNCIA

>>> TALLERES TRIMESTRALES

BALL DE BOT: NIVEL INICIAL III

Menores de 6 a 9 años / 27€ > TARIFA INDIVIDUAL

Taller de *ball de bot* dirigido a menores, como primer contacto con las músicas tradicionales así como otros elementos de la cultura propia de Mallorca.

> **Viernes** / del 4 de abril al 13 de junio / de 17.00h a 18.00h
(18 y 25 de abril no hay clase)

>>> ESPAI FAMÍLIES

>>> TALLERES TRIMESTRALES

YOGA PARA FAMILIAS

Las sesiones integran posturas de yoga suaves, movimientos, técnicas de respiración, meditación y mantras. Taller orientado a fortalecer los vínculos y promover la relajación y el bienestar mental y físico de las personas participantes.

CON BEBÉS DE 0 A 18 MESES 60€ > TARIFA FAMILIAR

> **Martes** / del 1 de abril al 24 de junio / 17.30h a 18.30h
(22 de abril no hay clase)

CON MENORES DE 18 MESES A 4 AÑOS 55€ > TARIFA FAMILIAR

> **Lunes** / del 7 de abril al 23 de junio / 18.00h a 19.00h

CON MENORES DE 5 A 12 AÑOS 65€ > TARIFA FAMILIAR

> **Martes** / del 1 de abril al 24 de junio / 18.00h a 19.00h

TALLER DE COCINA EN FAMILIA

Menores de 7 a 12 años y personas adultas / 60€ > TARIFA FAMILIAR

Se harán recetas fáciles para elaborar en familia, con alimentos nutritivos que a menudo suelen costar incorporar, creando platos atractivos para que toda la familia los pueda probar.

> **Miércoles quincenal** / 9 y 23 abril / 7 y 21 mayo / 4 y 18 junio / 17.30h a 19:30h

>>> ACTIVIDADES PUNTUALES

CUENTACUENTOS SIGNADO

Menores de todas las edades y personas adultas / GRATUITO

Mediante el cuento *Elmer*, lxs pequeñxs podrán descubrir y conectar con la lengua natural de las personas sordas.

Colabora *Federación Personas Sordas Illes Balears* > 23A

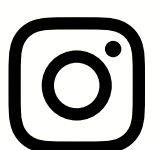
> **Miércoles** / 23 de abril / 17.30h a 18.30h



Taller con Intérprete Lengua de Signos, facilitado por la FSIB.



+ INFORMACIÓN EN:



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%

>> ESPAI FAMÍLIES

>>> ACTIVIDADES PUNTUALES

BREAKING CYPHER EN FAMILIA

Menores a partir de 7 años, jóvenes y adultxs / GRATUITO

Taller de danza en el que se enseñarán pasos de break y se llevará a cabo una sesión de improvisación.

Colabora *Asociación Breaking Mallorca* > **15M**

> **Sábado** / 10 de mayo / 10.00h a 12.00h

COMIC LAB: TALLER DE CÓMIC Y MANGA

Menores a partir de 7 años, jóvenes y adultxs / GRATUITO

Descubriremos las técnicas de dibujo esenciales para diseñar personajes, escenarios y viñetas. Colabora *Arte&Cómics* > **10M i 25M**

> **Sábado** / 10 de mayo / 10.00h a 12.00h

> LUDOTECA

ESPACIO JUEGO EN FAMILIA >>> LUDOTECA / GRATUITO

Espacio para el juego y el encuentro para menores de 0 a 6 años en compañía de sus personas adultas de referencia.

> **De lunes a viernes** / de 9.00h a 14.30h

TEMPSXTU >>> LUDOTECA / 2€ POR DÍA Y FAMILIA

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

ACTIVIDADES PUNTUALES DENTRO DEL SERVICIO DE TEMPS X TU

>> **Sábado 10 de mayo** de 10.00 a 12.00h >> **Introducción a la LSE en familia**

>> **Miércoles 11 junio** de 17.00 a 19.00h >> **Miércoles signados (sólo menores)**

Actividades en colaboración con *Federación Personas Sordas Islas Baleares*

***Necesaria inscripción previa al Servicio TempsXTu**

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%



INFORMÀTICA NIVEL BÁSICO-INICIAL

Taller en el que las personas interesadas aprenden el funcionamiento del ordenador a nivel básico y se desarrollan en su manejo.

> **GRUPO 01 MAÑANA:**

Lunes, miércoles y viernes / 7 abril a 30 junio / 9.00h a 11.00h

> **GRUPO 02 TARDE:**

Lunes, miércoles y viernes / 2 abril a 27 junio / 16.00 a 18.00h

INFORMÀTICA NIVEL BÁSICO-MEDIO

Taller en el cual se profundizará en el uso del ordenador e internet. Se abordará la creación y edición de contenido en Word, PowerPoint y Excel, así como la búsqueda más avanzada en Internet.

> **GRUPO ÚNICO: Martes y jueves** / 6 de mayo al 5 de junio / 9.00h a 11.00h

**Se requieren conocimientos básicos del uso del ordenador.*

CARTELERÍA CON CANVA

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

> **GRUPO ÚNICO: Martes** / 1 de abril al 17 de junio / 11.00h a 13.00h

**Se requieren conocimientos básicos del uso del ordenador.*

INTRODUCCIÓN A LA IA

En este taller las personas adquirirán una comprensión básica de los conceptos fundamentales de la IA, conocerán aplicaciones y su impacto en la sociedad.

> **GRUPO ÚNICO: Martes a viernes** / del 1 al 4 de abril / 9.00h a 11.00h

**Se requieren conocimientos básicos del uso del ordenador.*

COMPARTIENDO TEXTOS: UNA EXPERIENCIA DE LECTURA DIGITAL

Taller presencial para compartir, leer y comentar textos literarios encontrados en internet de manera colaborativa a través de una plataforma digital > **23A**

> **GRUPO ÚNICO: Martes y jueves** / 1 al 15 de abril / 16.00h a 18.00h

**Se requieren conocimientos básicos del uso del ordenador.*



+ INFORMACIÓN EN:



CREA TU EBOOK CON PRESENTACIONES DE GOOGLE

En este taller se creará un eBook con Presentaciones de Google. Se abordará cómo estructurar y diseñar un eBook, integrando texto y recursos multimedia > 23 A

> **GRUPO ÚNICO: Martes y jueves** / 8 al 29 de abril / 9.00h a 11.00h

*Se requieren conocimientos básicos del uso del ordenador.

INTRODUCCIÓN AL MÓVIL

Las personas interesadas aprenderán el funcionamiento del móvil y su manejo utilizando las aplicaciones básicas útiles para su día a día.

> **GRUPO ÚNICO: Martes y jueves** / 22 de abril al 22 de mayo / 16.00h a 18.00h

*Sesión en línea el martes 6 de mayo.

GOOGLE MAPS: ¡APRENDE A DESPLAZARTE!

Taller para aprender a utilizar la aplicación móvil Google Maps: conocer la ubicación y compartirla, facilitar los desplazamientos diarios...

> **GRUPO ÚNICO: Martes y jueves** / 27 de mayo al 5 de junio / 16.00h a 18.00h.

*Se requieren conocimientos básicos del uso del móvil.

SEGURIDAD DIGITAL INTEGRAL

Taller para aprender a protegerse en el entorno digital. Se aprenderá a navegar de manera segura, proteger los datos personales y garantizar la seguridad en las gestiones digitales diarias, proporcionando las herramientas necesarias para afrontar posibles riesgos en un entorno digital.

Colabora *Fundación Cibervoluntarios*.

* Para personas mayores de 55 años.

> **GRUPO 01 MAÑANA: Martes y jueves** / del 10 al 26 de junio / 9.00h a 11.00h

*No habrá clase: 24 de junio

> **GRUPO 02 TARDE: Martes y jueves** / del 10 al 26 de junio / 16.00h a 18.00h

>>> ESPACIO ABIERTO DE AUTOAPRENDIZAJE / ACCESO A PC + WIFI

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

> Lunes y martes: de 13.00h a 14.00h + 19.00h a 21.00h

> Miércoles, jueves y viernes: de 13.00h a 14.00h + 18.00h a 20.00h

+ INFORMACIÓN EN:



TALLERES DE CONTINUIDAD > 2024/25

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

A PARTIR DEL 18 DE MARZO | INICIO ACTIVIDADES: 1 DE ABRIL

>>> SALUT I BENESTAR

YOGA

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

- > **01: Miércoles** / del 2 de abril al 25 de junio / 17.00h a 18.00h / **39€**
- > **02: Miércoles** / del 2 de abril al 25 de junio / 18.00h a 19.00h / **39€**

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** / del 7 de abril al 30 de junio / 9.00h a 10.00h / **36€**
- > **02: Miércoles** / del 2 de abril al 25 de junio / 9.00h a 10.00h / **39€**
- > **03: Jueves** / del 3 de abril al 26 de junio / 16.30h a 17.30h / **33€**
- > **04: Jueves** / del 3 de abril al 26 de junio / 17.30 a 18.30h / **33€**
- > **05: Martes** / del 1 de abril al 24 de junio / 17.00 a 18.00h / **39€**

INICIACIÓN AL MINDFULNESS

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

- > **Sábados quincenales** /
12 y 26 de abril / 10 y 31 de mayo / 14 y 28 de junio / 10.00h a 12.00h / **36€**

RECUPERACIÓN SUELO PÉLVICO

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

- > **Miércoles** / del 2 de abril al 25 de junio / 16.00h a 17.00h / **36€**
(23 de abril no hay clase)

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:



TALLERES DE CONTINUIDAD > 2024/25

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

A PARTIR DEL 18 DE MARZO | INICIO ACTIVIDADES: 1 DE ABRIL

>>> PERSONES MAJORS

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 1 de abril al 24 de junio / 9.30h a 10.30h / **39€**
- > **02: Martes** / del 1 de abril al 24 de junio / 10.30h a 11.30h / **39€**
- > **03: Martes** / del 1 de abril al 24 de junio / 11.30h a 12.30h / **39€**
- > **04: Martes** / del 1 de abril al 24 de junio / 18.00h a 19.00h / **39€**

MOU COSSOS - MOU OSSOS

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

- > **01: Lunes** / del 7 de abril al 30 de junio / 10.00h a 11.00h / **36€**
- > **02: Miércoles** / del 2 de abril al 25 de junio / 10.00h a 11.00h / **39€**

MUÉVETE CON LA MÚSICA

Bailar beneficia al cuerpo, la mente y el alma. Se bailará libremente y se harán coreografías, todo adaptado a las personas mayores.

- > **Jueves** / del 3 de abril al 26 de junio / 10.00h a 11.00h / **33€**

ESTIRAMIENTOS: FLEXIBILIDAD Y CONCIENCIA POSTURAL

Se realizarán estiramientos suaves adaptados a los diferentes cuerpos. Se tomará consciencia de los diferentes estiramientos y sus beneficios, coordinando el movimiento con la respiración.

- > **Jueves** / del 3 de abril al 26 de junio / 9.00h a 10.00h / **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:

