

> ESPAI DONES*

>>> TALLERS

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

ESPAI D'AUTOCURA: UNA PAUSA PER CUIDAR-NOS

Taller pràctic on, mitjançant tècniques diverses, ens desconnectarem de l'exterior per a després reconnectar amb energia renovada.

> **Dimecres** / del 2 d'abril al 25 de juny / 17.00h a 18.30h

INTRODUCCIÓ AL BRICOLATGE (i estratègies contra el *mansplaining*)

Taller teòric-pràctic per aprendre enfrontar-se i resoldre tasques bàsiques de bricolatge en l'àmbit domèstic. Seguretat, planificació, autoconcepte i suport mutu.

> **Dilluns** / del 28 d'abril al 19 de maig / 17.30h a 19.30h

LECTURES ATZAROSSES AL CARRER > ACTIVITAT DESLOCALITZADA

Sessió dinamitzada de lectura col·lectiva al carrer, amb motiu del Dia del llibre. Col·labora *Llibreria Pròpia*. > 23A

> **Dimecres** 30 d'abril / 18.00h a 20.00h

> JUSTICIA SOCIAL

>>> TALLERS I ACTIVITATS TRIMESTRALS

TALLER LLENGUA DE SIGNES I CULTURA SORDA

Espai de formació i sensibilització per apropar-se a la comunitat sorda i la Llengua de Signes Espanyola. Col·labora Federació Persones Sordes Illes Balears.

> Grup matí: **Dilluns** / del 28 d'abril al 30 de juny / 10.00h a 12.00h

> Grup horabaixa: **Dilluns** / del 28 d'abril al 30 de juny / 16.00h a 18.00h

III SEMINARI TEORIA PSICOANALÍTICA: SOBRE L'AUTORITARISME

> *L. PENSAMENTS CRÍTICS*

Es posaran en relació les teories de la psicoanàlisi freudiana amb textos d'altres autors i disciplines. Programa Anual. Col·labora Carlos Farrés.

> **Dilluns** / 28 d'abril / 19 de maig / 16 de juny / 19.00h a 20.30h

CICLE BIOGRAFIES PENDENTS / BIOGRAFIES DISSIDENTS

> *L. PENSAMENTS CRÍTICS*

Diversos formats, per a donar visibilitat a les vivències i creacions de persones LGTBIQ+. Sensibilització vers les problemàtiques concretes que afecten al col·lectiu.

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

Divendres / 25 d'abril / 18.00h a 19.30h

> **Taller de creació artística: Relats propis i aliens** > 17M

Dimarts / del 13 de maig al 17 de juny / 18.00h a 19.30h

> **Exposició resultats del taller de Relats propis i aliens** > 28J

Dilluns a dissabte / horari habitual del Centre / 17 al 30 juny

MÉS INFORMACIÓ A:



>>> **TALLERS****INICIACIÓ AL CANT**

Taller pràctic per a explorar la nostra veu. Es donaran a conèixer nocions bàsiques de tècnica vocal, individual i grupal, mitjançant exercicis de cant i cos.

> **Dilluns** / del 7 d'abril al 16 de juny / 18.00h a 19.30h

ESPAI DE TROBADA TRANS*

Espai de conversa per a persones Trans*, i les seves aliances, per a compartir informació, experiències, materials culturals, inquietuds i propostes.

> **Dijous quinzenal** / del 10 d'abril al 19 de juny / 18.30h a 20.00h

CREACIÓ I NARRACIÓ AUDIOVISUAL

Taller per a desenvolupar estratègies narratives amb el vídeo com a eina expressiva. És necessari disposar de mòbil amb càmera, així com a fluïdesa en el seu ús.

> **Dimecres** / del 16 d'abril al 18 de juny / 17.00h a 18.30h

HE DUT UNA CANÇÓ!: AUDIOCLUB D'ESCOLTA MUSICAL EN GRUP

Trobada mensual intergeneracional on cada persona comparteix una cançó i es comenta entre totes. La música com a forma de relació.

> **Dimecres mensual** / 30 d'abril / 28 de maig / 25 de juny / 18.00h a 20.00h

>>> **MONOGRÀFICS I ACTIVITATS PUNTUALS****ESPAI DE TROBADA I DIÀLEG / 3^a EDICIÓ**

Taller per a seguir reflexionant sobre la participació i els feminismes en relació al Centre Flassaders. El·laborarem un fanzine col·lectiu com a recull de la trobada. Un espai feminista obert per a la conversa i el debat. Per a continuar construint juntes l'Espai Dones* del Centre Flassaders.

> **Dimarts** / 13 de maig / 17.30h a 20.00h

III INTERCANVI DE ROBA

Horabaixa celebrativa d'intercanvi de roba per a la sensibilització tant en l'àmbit social com l'ambiental. Col·labora Fundació Deixalles > 5J

> **Divendres** / 6 de juny / 17.00h a 20.00h

TALLER EL CICLE DE LA VIDA DE LA ROBA

Taller pràctic sobre la reducció i reutilització enfront de l'hiperconsumisme. També elaborarem una bossa de tela amb una samarreta. Col·labora Fundació Deixalles > 5J

> **Dijous** / 12 de juny / 17.30h a 18.30h

DIA MUNDIAL DE LES PERSONES REFUGIADES: EL DRET A L'ASIL EN PERILL

Sessió teòrica sobre la situació actual de les persones demandants del dret a l'asil i en trànsit com a refugiades. Tractats internacionals, drets i vulneració d'aquests. Col·labora CEAR Catalunya. > 20J > **ACTIVITAT ONLINE**

> **Dimecres** / 18 de juny / 18.00h a 20.00h



> ESPAI INFÀNCIA

>>> TALLERS TRIMESTRALS

BALL DE BOT: NIVELL INICIAL III

infants de 6 a 9 anys / **27€ > TARIFA INDIVIDUAL**

Taller de ball de bot adreçat a infants, com a primer contacte amb les músiques tradicionals així com altres elements de la cultura pròpia de Mallorca.

> **Divendres** / del 4 d'abril al 13 de juny / de 17.00h a 18.00h
(18 i 25 d'abril no hi ha classe)

>>> ESPAI FAMÍLIES

>>> TALLERS TRIMESTRALS

IOGA PER A FAMÍLIES

Les sessions integren postures de ioga suaus, moviments, tècniques de respiració, meditació i mantres. Aquesta pràctica està orientada a enfortir els vincles i promoure la relaxació i el benestar mental i físic de les persones participants.

AMB NADONS DE 0 A 18 MESOS 60€ > TARIFA FAMILIAR

> **Dimarts** / de l'1 d'abril al 24 de juny / 17.30h a 18.30h
(22 d'abril no hi ha classe)

AMB INFANTS DE 18 MESOS A 4 ANYS 55€ > TARIFA FAMILIAR

> **Dilluns** / del 7 d'abril al 23 de juny / 18.00h a 19.00h

AMB INFANTS DE 5 A 12 ANYS 65€ > TARIFA FAMILIAR

> **Dimarts** / de l'1 d'abril al 24 de juny / 18.00h a 19.00h

TALLER DE CUINA EN FAMÍLIA

Infants de 7 a 12 anys i persones adultes / **60€ > TARIFA FAMILIAR**

Es faran receptes fàcils per elaborar en família, amb aliments nutritius que sovint solen costar incorporar, creant plats atractius perquè tothom els pugui provar.

> **Dimecres quinzenal** / 9 i 23 abril / 7 i 21 maig / 4 i 18 juny / 17.30h a 19:30h

>>> ACTIVITATS PUNTUALS

CONTACONTES SIGNAT

Infants de totes les edats i persones adultes / **GRATUÏT**

Mitjançant el conte *Elmer*, els infants poden descobrir i connectar amb la llengua natural de les persones sordes.

Col·labora *Federació Persones Sordes Illes Balears* > 23A

> **Dimecres** / 23 d'abril / 17.30h a 18.30h



Taller amb Intèrpret Llengua de Signes, facilitat per la FSIB.



MÉS INFORMACIÓ A:



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%

>> ESPAI FAMÍLIES

>>> ACTIVITATS PUNTUALS

BREAKING CYPHER EN FAMÍLIA**Infants a partir 7 anys, joves i persones adultes / GRATUÏT**

Taller de dansa en el qual s'ensenyaran passos de break i es durà a terme una sessió d'improvisació.

Col·labora *Associació Breaking Mallorca* > **15M**

> **Dissabte** / 10 de maig / 10.00h a 12.00h

COMIC LAB: TALLER DE CÒMIC I MANGA**Infants a partir de 7 anys, joves i persones adultes / GRATUÏT**

Descobrirem les tècniques de dibuix essencials per dissenyar personatges, escenaris i vinyetes. Col·labora *Arte&Còmics* > **10M i 25M**

> **Dissabte** / 10 de maig / 10.00h a 12.00h

> LUDOTECA

ESPAI JOC EN FAMÍLIA >>> LUDOTECA / GRATUÏT

Espai per al joc i la trobada per a infants de 0 a 6 anys en companyia de les seves persones adultes de referència.

> **De dilluns a divendres** / de 9.00h 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

ACTIVITATS PUNTUALS DINS EL SERVEI DE TEMPS X TU

>> **Dissabte 10 de maig** de 10.00 a 12.00h >> **Introducció a la LSE en família**

>> **Dimecres 11 de juny** de 17.00 a 19.00h >> **Dimecres signats (només infants)**

Activitats realitzades en col·laboració amb *Federació Persones Sordes Illes Balears*

***Necessari inscripció prèvia al Servei 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 NIVELL BÀSIC-INICIAL

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 MATÍ:** Dilluns, dimecres, divendres / 7 abril a 30 juny / 9.00h a 11.00h

> **GRUP 02 TARDA:** Dilluns, dimecres, divendres / 2 abril a 27 juny / 16.00 a 18.00h

INFORMÀTICA NIVELL BÀSIC-MITJÀ

Taller en el qual s'aprofundirà en l'ús de l'ordinador i Internet. S'abordarà la creació i edició de contingut en Word, PowerPoint i Excel, així com la cerca més avançada en Internet.

> **GRUP ÚNIC:** Dimarts i dijous / 6 de maig al 5 de juny / 9.00h a 11.00h

**Es requereixen coneixements bàsics de l'ús de l'ordinador.*

CARTELLERIA AMB CANVA

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

> **GRUP ÚNIC:** Dimarts / 1 d'abril al 17 de juny / 11.00h a 13.00h

**Es requereixen coneixements bàsics de l'ús de l'ordinador.*

INTRODUCCIÓ A LA IA

En aquest taller les persones adquiriran una comprensió bàsica dels conceptes fonamentals de la IA, coneixeran aplicacions i el seu impacte en la societat.

> **GRUP ÚNIC:** Dimarts a divendres / de l'1 al 4 d'abril / 9.00h a 11.00h

**Es requereixen coneixements bàsics de l'ús de l'ordinador.*

COMPARTINT TEXTOS: UNA EXPERIÈNCIA DE LECTURA DIGITAL

Taller presencial per a compartir, llegir i comentar textos literaris trobats a internet de manera col·laborativa a través d'una plataforma digital > **23A**

> **GRUP ÚNIC:** Dimarts i dijous / 1 al 15 d'abril / 16.00h a 18.00h

**Es requereixen coneixements bàsics de l'ús de l'ordinador.*

MÉS INFORMACIÓ A:



CREA EL TEU EBOOK AMB PRESENTACIONS DE GOOGLE

En aquest taller es crearà un eBook amb Presentacions de Google. S'abordarà com estructurar i dissenyar un eBook, integrant text i recursos multimèdia > 23 A

> **GRUP ÚNIC: Dimarts i dijous** / 8 al 29 d'abril / 9.00h a 11.00h

*Es requereixen coneixements bàsics de l'ús de l'ordinador.

INTRODUCCIÓ AL MÒBIL

Les persones interessades aprendran el funcionament del mòbil i el seu maneig utilitzant les aplicacions bàsiques útils per al seu dia a dia.

> **GRUP ÚNIC: Dimarts i dijous** / 22 d'abril al 22 de maig / 16.00h a 18.00h

*Sessió en línia el dimarts 6 de maig.

GOOGLE MAPS: APRÈN A DESPLAÇAR- TE!

Taller per aprendre a utilitzar l'aplicació mòbil de Google Maps: conèixer la ubicació i compartir-la, facilitar els desplaçaments diaris...

> **GRUP ÚNIC: Dimarts i dijous** / 27 de maig al 5 de juny / 16.00h a 18.00h.

*Es requereixen coneixements bàsics del maneig del mòbil.

SEGURETAT DIGITAL INTEGRAL

Taller per aprendre a protegir-se en l'entorn digital. S'aprendrà a navegar de manera segura, protegir les dades personals i garantir la seguretat en les gestions digitals diàries, proporcionant les eines necessàries per afrontar possibles riscos a un entorn digital.

Col·labora Fundación Cibervoluntarios.

* Per a persones majors de 55 anys.

> **GRUP 01 MATÍ: Dimarts i dijous** / del 10 al 26 de juny / 9.00h a 11.00h

*No hi haurà classe: 24 de juny.

> **GRUP 02 TARDA: Dimarts i dijous** / del 10 al 26 de juny / 16.00h a 18.00h

>>> ESPAI OBERT D'AUTOAPRENTATGE / ACCÈS A PC + WIFI

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

> Dilluns i dimarts: de 13.00h a 14.00h + 19.00h a 21.00h

> Dimecres, dijous i divendres: de 13.00h a 14.00h + 18.00h a 20.00h

MÉS INFORMACIÓ A:



TALLERS DE CONTINUÏTAT > 2024/25

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

A PARTIR DEL 18 DE MARÇ | INICI ACTIVITATS: 1 D'ABRIL

>>> 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 2 d'abril al 25 de juny / 17.00h a 18.00h / **39€**

> **02: Dimecres** / del 2 d'abril al 25 de juny / 18.00h a 19.00h / **39€**

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 7 d'abril al 30 de juny / 9.00h a 10.00h / **36€**

> **02: Dimecres** / del 2 d'abril al 25 de juny / 9.00h a 10.00h / **39€**

> **03: Dijous** / del 3 d'abril al 26 de juny / 16.30h a 17.30h / **33€**

> **04: Dijous** / del 3 d'abril al 26 de juny / 17.30 a 18.30h / **33€**

> **05: Dimarts** / de l'1 d'abril al 24 de juny / 17.00 a 18.00h / **39€**

INICIACIÓ AL 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** /

12 i 26 d'abril / 10 i 31 de maig / 14 i 28 de juny / 10.00h a 12.00h / **36€**

RECUPERACIÓ SÒL 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 2 d'abril al 25 de juny / 16.00h a 17.00h / **36€**

(23 d'abril no hi ha classe)

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 > 2024/25

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

A PARTIR DEL 18 DE MARÇ | INICI ACTIVITATS: 1 D'ABRIL

>>> 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** / de l'1 d'abril al 24 de juny / 9.30h a 10.30h / **39€**
- > **02: Dimarts** / de l'1 d'abril al 24 de juny / 10.30h a 11.30h / **39€**
- > **03: Dimarts** / de l'1 d'abril al 24 de juny / 11.30h a 12.30h / **39€**
- > **04: Dimarts** / de l'1 d'abril al 24 de juny / 18.00h a 19.00h / **39€**

MOU COSSOS - MOU OSSOS

Gimnàstica suau per la gent gran adaptada a tots els cossos, per a millorar l'estat físic, anímic i cognitiu. No és necessària experiència prèvia.

- > **01: Dilluns** / del 7 d'abril al 30 de juny / 10.00h a 11.00h / **36€**
- > **02: Dimecres** / del 2 d'abril al 25 de juny / 10.00h a 11.00h / **39€**

MOU-TE AMB LA MÚSICA

Ballar beneficia el cos, la ment i l'ànima. Es ballarà lliurement i es faran coreografies, tot adaptat a les persones majors.

- > **Dijous** / del 3 d'abril al 26 de juny / 10.00h a 11.00h / **33€**

ESTIRAMENTS: FLEXIBILITAT I CONSCIÈNCIA POSTURAL

Es realitzaran estiraments suaus adaptats als diferents cossos. Es prendrà consciència dels diferents estiraments i els seus beneficis, coordinant el moviment amb la respiració.

- > **Dijous** / del 3 d'abril al 26 de juny / 9.00h a 10.00h / **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:

