

>>> ESPAI DONES*

>>> VISIBLES

>>> TALLERES TRIMESTRALES

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

CARTOGRAFÍA DE LAS EMOCIONES

Propuesta para revivir la alegría y reconstruir la identidad a través de la memoria emocional. Un espacio íntimo y creativo en el que cada persona crea su mapa emocional vinculado a sus recuerdos más felices.

> **Jueves** / del 10 al 31 de julio + del 4 al 25 de septiembre / 18h a 19.30h

IMPACTO DEL SEXISMO Y RACISMO CIENTÍFICO EN LA ED. SEXUAL

> *L. PENSAMIENTOS CRÍTICOS*

Un taller teórico-práctico para cuestionar los sesgos ocultos detrás de la supuesta objetividad científica y su impacto en la comprensión de la sexualidad. Un espacio para desaprender y explorar narrativas alternativas que rompan estructuras de opresión.

> **Jueves** / 18 y 25 de septiembre / 17.30h a 19.30h

>>> ACTIVIDADES PUNTUALES

HABLEMOS DE ELLO: SEXUALIDAD Y SALUD

Un espacio para definir colectivamente la sexualidad y explorar vivencias, identidades, placer, emociones, riesgos y derechos. Un lugar seguro para compartir, reflexionar, desmontar mitos y resolver dudas de forma respetuosa y abierta.

*En colaboración con organización ALAS > #4S Día Salud sexual

> **Lunes** / 8 de septiembre / 17.30h a 19.30h

>>> TALLERES TRIMESTRALES

HE TRAI DO UNA CANCIÓN!: AUDIOCLUB DE ESCUCHA MUSICAL EN GRUPO

Encuentro mensual intergeneracional en el que cada persona comparte una canción y se comenta entre todas. La música como forma de relación.

> **Miércoles mensual** / 23 de julio / 24 septiembre / 18h a 20h

ENTRE TORRES Y REINAS: INTENSIVO DE AJEDREZ

Un taller lúdico y dinámico para jugar ajedrez, mejorar la concentración y disfrutar de un espacio relajado. Ideal para trabajar la mente y compartir lejos del calor del verano.

* En colaboración con *Fundació Escacs Balears*> **Martes quincenal** / del 1 de julio (agosto no) al 30 septiembre / 17.30h a 19h

>>> MONOGRÁFICOS DE GRABADO

UN VERANO CON SELLO PROPIO: CREA TU EXLIBRIS

Aprende a diseñar y grabar tu propio exlibris, una marca única para identificar tus libros. Une la pasión por la lectura con el arte del grabado en un espacio creativo.

> **Sábado** / 12 de julio / 10:30h a 13.30h

REVIVE LOS TEJIDOS: TALLER DE ESTAMPACIÓN

Aprende técnicas de grabado artesanal para personalizar y darle una nueva vida a tu ropa. ¡Trae una pieza de casa y transfórmala con creatividad y sostenibilidad!

> **Sábado** / 13 de septiembre / 10:30h a 13:30h

>>> VISIBLES

>>> TALLERES MENSUALES

CÁPSULA INTENSIVA DE CANTO

Taller práctico para explorar la diversidad de voces y experimentar con el cuerpo y el sonido en un espacio colectivo. Continuidad del taller de Iniciación al Canto, ideal para personas que quieran avanzar a un nivel intermedio.

> **Martes semanal** / del 8 al 29 de julio / 18h a 19.30h

CREA TU JUEGO DE MESA ERÓTICO

Espacio para crear un juego de mesa erótico que explora deseos, miedos y sexualidad. La intimidad, límites y comunicación en un espacio colectivo de reflexión sin juicios.

> **Martes semanal** / del 9 al 30 de septiembre / 17.30h a 19.30h

>>> ACTIVIDADES PUNTUALES

CÁPSULA DE COCINA CLIMÁTICA

> L. PENSAMIENTOS CRÍTICOS

Aprende a cocinar con productos de proximidad y ecológicos. El taller incluye una degustación final de los platos preparados, contribuyendo a un modelo alimenticio saludable, justo y sostenible. *Colaboración con Amics de la Terra

> **Lunes** / 7 de julio / 17h a 20h

MONUMENTOS EN LA CIUDAD: UNA MIRADA DECOLONIAL DEL ENTORNO

> L. PENSAMIENTOS CRÍTICOS / Actividad online / #25J Día Mujer Afrodescendiente
Una propuesta que invita a cuestionar las narrativas oficiales sobre la memoria histórica en ciudades como Barcelona y Palma. Abordando la temática desde una perspectiva subversiva y decolonial.

> **Jueves** / 24 de julio / 17h a 19h

EXPLORAMOS EL PAISAJE SONORO DE LA CIUDAD

Paseo de escucha activa por los alrededores del Flassaders para descubrir los sonidos cotidianos de la ciudad. Volveremos al centro para compartir y reflexionar sobre la experiencia sonora. Nos encontraremos en el claustro de Sant Francesc.

> **Jueves** / 18 de septiembre / 17:30h a 19:30h

> JUST. SOCIAL

>>> ACTIVIDADES PUNTUALES

CÁPSULA DE ADULTOS LSE

Cápsula básica de iniciación a la LSE e introducción a la cultura sorda. Se trabaja la realidad de las personas sordas en nuestra comunidad autónoma.

*En colaboración con FSIB

> **Martes** / 23 de septiembre / 17h a 19h

MÁS INFORMACIÓN EN:



>>> TALLERES TRIMESTRALES

3, 2, 1... Impro! Menores de 8 a 14 años / 27€ > TARIFA INDIVIDUAL

Este taller de improvisación fomenta la espontaneidad y la creatividad mediante juegos que exploran el cuerpo y la imaginación. Aprenderán a crear escenas y personajes de forma libre y colaborativa, superando el miedo al juicio.

> **Jueves** / del 3 al 31 de julio + del 4 al 25 de septiembre / de 17:30h a 18:30h

>>> TALLERES MENSUALES

ECOLLAGE: ARTE CON MATERIALES RECICLADOS

Menores de 4 a 9 años / 12€ > TARIFA INDIVIDUAL

Crearán obras de arte reutilizando materiales y trozos de objetos en desuso. Esta actividad fomenta la conciencia sobre la importancia de reducir residuos y aprender a darles nueva vida.

> **Miércoles** / del 9 al 30 de julio / de 17h a 18h

CUSTOMIZACIÓN DE ROPA Menores de 6 a 12 años / 12€ > TARIFA INDIVIDUAL

En este taller aprenderán técnicas de personalización de ropa para reutilizar y crear prendas únicas. Se trabajará con botones, pintura textil, transfers y accesorios para fomentar la creatividad y sostenibilidad textil.

*Cada participante debe llevar la ropa que quiera customizar

> **Jueves** / del 10 al 24 de julio / de 10h a 11:30h

CAMPAMENTO DIGITAL PARA INFANCIA Y JÓVENES / 9 a 17 años / GRATUITO

Fundación Cibervoluntarios ofrece una experiencia gratuita para infancia y jóvenes de 9 a 17 años en toda España. En nuestro Espacio TIC durante el mes de agosto, disfrutarán de una aventura tecnológica con juegos, retos y actividades para usar la tecnología de forma creativa y sana. **IMPORTANTE: traer merienda de casa.**

> **De lunes a viernes** / del 1 al 29 de agosto / 9.00h a 14.00h

> **Grup 01:** del 4 al 8 de agosto

> **Grup 03:** del 18 al 22 de agosto

> **Grup 02:** del 11 al 15 de agosto

> **Grup 04:** del 25 al 29 de agosto

INTRODUCCIÓN AL CÓMIC Menores de 7 a 14 años / 18€ > TARIFA INDIVIDUAL

En este taller aprenderemos a crear cómics dibujando personajes y escenarios. Desarrollarán su propio estilo para contar historias visualmente.

> **Martes** / del 9 al 30 de septiembre / de 17:30h a 19:00h

INICIACIÓN A LA ACUARELA Menores de 5 a 8 años / 12€ > TARIFA INDIVIDUAL

Taller en el que aprenderán las bases de la acuarela y el control del color. Mediante ejercicios prácticos, estimularán la creatividad y desarrollarán sus habilidades artísticas.

> **Miércoles** / del 3 al 24 de septiembre / 17:30h a 18:30h

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%

MÁS INFORMACIÓN EN:



>>> INFÀNCIA

>>> ACTIVIDADES PUNTUALES

MIÉRCOLES SIGNATS Menores de 3 a 9 años / **GRATUITO**

Cápsula introductoria a la Lengua de Signos Española. Mediante actividades prácticas, se enseñan estrategias comunicativas para favorecer la inclusión social de la comunidad sorda.
Inscripción a través del servicio de Temps x Tu (ludoteca)

> **Miércoles** / 24 de septiembre / 17h a 19h

>>> ESPAI FAMÍLIES

>>> TALLERES TRIMESTRALES

YOGA PARA FAMILIAS

Se integran posturas de yoga suaves, movimientos, técnicas de respiración, meditación y mantras. Esta práctica está orientada a fortalecer los vínculos y promover la relajación y bienestar mental y físico de las personas participantes.

CON MENORES DE 18 MESES A 4 AÑOS **40€ > TARIFA FAMILIAR**

> **Miércoles** / del 9 al 30 de julio y del 3 al 24 de septiembre / 18.00h a 19.00h

CON MENORES DE 5 A 12 AÑOS **45€ > TARIFA FAMILIAR**

> **Martes** / del 8 al 29 de julio y del 2 al 30 de septiembre / 18.00h a 19.00h

>>> ACTIVIDADES PUNTUALES

CUENTACUENTOS EL REFUGIADO

Familias con menores de 4 a 8 años / **GRATUITO**

Esta actividad permite a los niños conocer la realidad de las personas refugiadas. Mediante el cuento *El Refugiado*, de Maria Barbal, conectan con las vivencias y esperanzas de los niños y niñas forzados a dejar su hogar por conflictos. #20J Día de las personas refugiadas. *En colaboración con Cruz Roja

> **Miércoles** / 16 de julio / 17.00h a 18.00h

>>> LUDOTECA

ESPACIO DE 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

El mes de agosto no hay servicio

ACTIVIDADES PUNTUALES DENTRO DEL SERVICIO DE TEMPS X TU

>> **Miércoles 24 de septiembre** de 17.00 a 19.00h

Actividad realizada en colaboración con la *Federación de Personas Sordas de las Islas Baleares*
*Necesaria inscripción previa en el *servicio de TempsXTu*

MÁS INFORMACIÓN EN:



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 jueves** / del 1 al 3 de julio / 9.00h a 11.00h

*Se requieren conocimientos básicos del uso del ordenador.

EXPLORANDO EL MUNDO DEL LIBRO ELECTRÓNICO

Conoce qué es un eBook, cómo leerlo desde bibliotecas o plataformas online y qué opciones existen para acceder a ellos. #4J Día Mundial del Libro Electrónico.

> **GRUPO ÚNICO: Martes y miércoles** / del 1 y 2 de julio / 11.00h a 13.00h

*Se requieren conocimientos básicos del uso del ordenador.

"CONECTA Y DISFRUTA" CAMPAMENTO DIGITAL DE VERANO. NIVEL BÁSICO-MEDIO

El campamento de verano digital está pensado especialmente para personas mayores de 55 años con conocimientos básicos del uso del ordenador, internet y el móvil, que quieren seguir aprendiendo, mantenerse al día y disfrutar del mundo digital de forma práctica y divertida.

> **Grupo 01: Lunes, martes, miércoles y jueves** / del 7 al 17 de julio / 9.00h a 13.00h.

*El horario de los jueves será de 9.00h a 11.00h.

> **Grupo 02: Lunes, martes, miércoles y jueves** / del 21 al 31 de julio / 9.00h a 13.00h.

*El horario de los jueves será de 9.00h a 11.00h.

*Importante: traer merienda.

*Se requieren conocimientos básicos del manejo del móvil y ordenador.

TALLER DE CREACIÓN DE TEXTOS

Curso intensivo para aprender a utilizar procesadores de texto como Google Docs y Word. Se realizará un proyecto final creativo, como un recetario de cocina.

> **GRUPO ÚNICO: Lunes, miércoles y viernes** / 7 al 30 de julio / 16.00h a 18.00h

*Sesión en línea: 28 julio

*Se requieren conocimientos básicos del uso del ordenador.

CORREO ELECTRÓNICO

Aprende a usar el correo: enviar archivos, utilizar CC y CCO, crear etiquetas y organizar tus mensajes de forma sencilla.

> **Grupo 01: MAÑANAS Viernes** / del 4 al 25 de julio / de 9.00h a 11.00h

> **Grupo 02: TARDES Martes y jueves** / 22 al 31 de julio 16.00h a 18.00h

*Se requieren conocimientos básicos del manejo del ordenador y del móvil.

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** / 8 al 17 de julio / 16.00h a 18.00h.

*Se requieren conocimientos básicos del uso del móvil.

OFIMÁTICA EN LA NUBE

A través de la plataforma Google Drive, aprende a crear, editar y compartir documentos, hojas de cálculo y presentaciones online con Google Drive.

> **GRUPO ÚNICO: Lunes, miércoles y viernes** / del 1 al 29 de septiembre / 9.00h a 11.00h.

*Sesiones en línea: 5 y 12 de septiembre.

*Se requieren conocimientos básicos del manejo del ordenador.



TIC >>> ACTIVITATS GRATUÏTES <<<

HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN

Aprende a usar aplicaciones clave como Gmail, WhatsApp y Google Meet para comunicarte de forma fácil y efectiva.

> **GRUPO ÚNICO: Martes y jueves** / del 2 y 25 de septiembre / 9.00h a 11.00h

*Sesión en línea: jueves 11 de septiembre

*Se requieren conocimientos básicos del uso del ordenador.

NAVEGAR POR INTERNET

Aprende a usar el navegador web y a hacer búsquedas de forma eficiente y responsable. Descubre la diferencia entre navegador y buscador.

> **GRUPO 01: MAÑANAS** Lunes y miércoles / del 1 al 29 de septiembre, de 11.00h a 13.00h.

*Sesión en línea: lunes 15 y 29 de septiembre.

> **GRUPO 02: TARDES** Lunes, miércoles y viernes / del 1 al 29 de septiembre, de 16:00h a 18:00h.

*Sesión en línea: lunes 8 y miércoles 10 de septiembre.

*Se requieren conocimientos básicos del móvil y del ordenador.

EDICIÓN DE IMÁGENES - NIVEL BÁSICO

Aprende a retocar fotos fácilmente con programas gratuitos: recorta, ajusta brillo y color, añade texto y corrige imperfecciones.

> **GRUPO ÚNICO: Martes** / del 2 al 23 de septiembre / 11.00h a 13.00h.

*Se requieren conocimientos básicos del manejo del ordenador.

APRENDE A HACER FOTOS CON TU MÓVIL

Taller dirigido a quienes desean aprender fotografía básica con el móvil. Veremos cómo usar la cámara y editar imágenes con la galería del dispositivo. Al final, haremos una exposición colectiva en el Centro con fotos de los participantes.

> **GRUPO ÚNICO: Martes y jueves** / del 2 al 16 de septiembre / 16.00h a 18.00h.

*Se requieren conocimientos básicos de manejo del móvil.

MI VERANO EN IMÁGENES CON CANVA

Descubre cómo usar Canva para crear un collage o álbum con las fotos de tu móvil de forma fácil y creativa.

> **GRUPO ÚNICO: martes y jueves** / del 18 al 30 de septiembre / 16.00h a 18.00h.

*Se requieren conocimientos básicos del manejo del ordenador.

>>> PROYECTO DE INTERSECCIÓN: LabOratorios

LA IMPORTANCIA DEL ORDEN DIGITAL

Actividad práctica y participativa centrada en la organización digital como herramienta de bienestar y sostenibilidad. Se ofrecerán pautas para gestionar mejor el correo, archivos, aplicaciones y reducir la huella digital. > #8S Día de la Alfabetización (Digital).

> **Lunes** / 8 de septiembre / 17.00h a 18.30h

> LAB

>>> 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. AGOSTO CERRADO

> **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

MÁS INFORMACIÓN EN:



TALLERES DE CONTINUIDAD > VERANO 25

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

A PARTIR DEL 17 DE JUNIO | INICIO ACTIVIDADES: 1 JULIO

>>> SALUT I BENESTAR

YOGA

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

- > **01: Lunes** / 7 al 21 de julio + 1 al 29 de septiembre / 17h a 18h / **24€**
- > **02: Lunes** / 7 al 21 de julio + 1 al 29 de septiembre / 18h a 19h / **24€**

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** / 7 al 28 de julio + 1 al 29 de septiembre / 9h a 10h / **27€**
- > **02: Miércoles** / 2 al 30 de julio + 3 al 24 de septiembre / 9h a 10h / **27€**
- > **03: Jueves** / 3 al 31 de julio + 4 al 25 de septiembre / 16.30h a 17.30h / **27€**
- > **04: Jueves** / 3 al 31 de julio + 4 al 25 de septiembre / 17.30 a 18.30h / **27€**
- > **05: Martes** / 1 al 29 de julio + 2 al 30 de septiembre / 17h a 18h / **30€**

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** /
5 y 19 de julio / 6 y 20 de septiembre / 10h a 12h / **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** / 2 al 23 de julio + 10 al 24 de septiembre / 16h a 17h / **21€**

>>> INFORMACIÓN IMPORTANTE :

- > EN ESTOS TALLERES PUEDEN INSCRIBIRSE PARA JULIO, PARA SEPTIEMBRE O AMBOS
- > DURANTE EL MES DE AGOSTO EL CENTRO FLASSADERS PERMANECERÁ ABIERTO DE 9h A 16h 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%

MÁS INFORMACIÓN EN:



TALLERES DE CONTINUIDAD > VERANO 25

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

A PARTIR DEL 17 DE JUNIO | INICIO ACTIVIDADES: 1 DE JULIO

^^ 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.

- > **02: Martes**/ 1 al 29 de julio + 2 al 30 de septiembre / 10h a 11h / **30€**
- > **04: Martes**/ 1 al 29 de julio + 2 al 30 de septiembre / 18h a 19h / **30€**
- > **01: Martes**/ 2 al 30 de septiembre / 9h a 10h / **15€**
- > **03: Martes**/ 2 al 30 de septiembre / 11h a 12h / **15€**

MOU COSSOS - MOU OSSOS (MUEVE EL CUERPO)

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**/ 7 al 28 de julio + 1 al 29 de septiembre/ 10h a 11h / **27€**
- > **02: Miércoles**/ 2 al 30 de juliol + 3 al 24 de septiembre/ 10h a 11h / **27€**

MUÉVETE CON LA MÚSICA

Taller práctico en el cual se hacen coreografías y se baila libremente, como alternativa a las clases convencionales de ejercicio físico.

- > **Jueves**/ 3 al 31 de julio + 4 al 25 de septiembre / 10h a 11h / **27€**

CONCIENCIA ABDOMINAL: REHABILITACIÓN SUELO PÉLVICO PARA MAYORES

Cápsula específica para personas a partir de los 55 años, para proporcionar conocimientos teóricos y prácticos sobre el suelo pélvico, en esta etapa vital en concreto.

- > **Jueves** / 3 al 31 de julio / 9h a 10h / **15€**

DANZA CONTEMPORANEA PARA MAYORES

Cápsula de danza contemporanea adaptada a todos los cuerpos y sus capacidades. Se usará la improvisación como herramienta creativa. *Imprescindible: poder tumbarse en el suelo.*

- > **Jueves** / 4 al 25 de septiembre / 9h a 10h / **12€**

RITMOS DEL CUERPO *Actividad intergeneracional*

Encuentro para juntarse mayores y pequeñas, para crear ritmos y sonidos con el propio cuerpo y jugar con el ritmo y la música / #26J Dia abuelas y abuelos.

- > **Jueves** / 24 de julio / 11h a 12h / **GRATUITO**

ENCUENTROS DE VERANO *Espacio autogestionado*

Encuentros para fomentar la convivencia vecinal y desarrollar habilidades cognitivas y sociales a partir de los juegos de mesa, la lectura y las tertulias.

- > **Jueves** / 3 al 31 de julio + 4 al 25 de septiembre / 11:15h a 13h / **GRATUITO**

MÁS INFORMACIÓN EN:

