

>>> 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 Centro Flassaders para descubrir los sonidos cotidianos de la ciudad. Volveremos al centro para compartir y reflexionar sobre la experiencia sonora vivida.

> **Jueves** / 18 de septiembre / 18h a 20h

> 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 contemporánea 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:

