

>>> ESPAI DONES*

>>> TALLERS TRIMESTRALS

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

CARTOGRAFIA DE LES EMOCIONS

És una proposta per reviuir l'alegria i reconstruir la identitat a través de la memòria emocional. Un espai íntim i creatiu on cada persona crea el seu mapa emocional vinculat als records més feliços.

> **Dijous** / del 10 al 31 de juliol + del 4 al 25 de setembre / 18h a 19.30h

IMPACTE DEL SEXISME I RACISME CIENTÍFIC EN L'EDUCACIÓ SEXUAL

> L. PENSAMENTS CRÍTICS

Un taller teòrico-pràctic per qüestionar els biaixos ocults darrere de la suposada objectivitat científica i el seu impacte en la comprensió de la sexualitat. Un espai per desaprendre i explorar narratives alternatives que trenquin estructures d'opressió.

> **Dijous** / 18 i 25 de setembre / 17.30h a 19.30h

>>> ACTIVITATS PUNTUALS

PARLEM-NE: SEXUALITAT I SALUT

Un espai per definir col·lectivament la sexualitat i explorar-ne vivències, identitats, plaer, emocions, riscos i drets. Un lloc segur per compartir, reflexionar, desmuntar mites i resoldre dubtes de manera respectuosa i oberta.

*En col·laboració amb organització ALAS > #4S Dia Salut sexual

> **Dilluns** / 8 de setembre / 17.30h a 19.30h

>>> VISIBLES

>>> TALLERS TRIMESTRALS

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** / 23 de juliol / 24 setembre / 18h a 20h

ENTRE TORRES I REINES: INTENSIU D'ESCACS

Un taller lúdic i dinàmic per jugar escacs, millorar la concentració i gaudir d'un espai relaxat. Ideal per treballar la ment i compartir lluny de la calor de l'estiu.

*En col·laboració amb Fundació Escacs Balears

> **Dimarts quinzenal** / de l'1 de juliol (agost no) al 30 setembre / 17.30h a 19h

>>> MONOGRÀFICS DE GRAVAT

UN ESTIU AMB SEGELL PROPI: CREA EL TEU EXLIBRIS

Aprèn a dissenyar i gravar el teu propi exlibris, una marca única per identificar els teus llibres. Uneix la passió per la lectura amb l'art del gravat en un espai creatiu.

> **Dissabte** / 12 de juliol / 10:30h a 13.30h

REVIU ELS TEIXITS: TALLER D'ESTAMPACIÓ

Aprèn tècniques de gravat artesanal per personalitzar i donar una nova vida a la teva roba. Porta una peça de casa i transforma-la amb creativitat i sostenibilitat!

> **Dissabte** / 13 de setembre / 10:30h a 13:30h



>>> TALLERS MENSUALS

CÀPSULA INTENSIVA DE CANT

Taller pràctic per explorar la diversitat de veus i experimentar amb el cos i el so en un espai col·lectiu. Continuïtat del taller d'Iniciació al Cant, ideal per a persones que volen avançar a un nivell intermedi.

> **Dimarts setmanal** / del 8 al 29 de juliol / 18h a 19.30h

FES EL TEU JOC DE TAULA ERÒTIC

Espai per crear un joc de taula eròtic que explora desitjos, pors i sexualitat. La intimitat, els límits i la comunicació en un espai col·lectiu de reflexió sense judicis.

> **Dimarts setmanal** / del 9 al 30 de setembre / 17.30h a 19.30h

>>> ACTIVITATS PUNTUALS

CÀPSULA DE CUINA CLIMÀTICA

> L. PENSAMENTS CRÍTICS

Aprèn a cuinar amb productes de proximitat i ecològics El taller inclou una degustació final dels plats preparats, contribuint a un model alimentari saludable, just i sostenible. *Col·laboració amb Amics de la Terra

> **Dilluns** / 7 de juliol / 17h a 20h

MONUMENTS A CIUTAT: UNA MIRADA DECOLONIAL DE L'ENTORN

> L. PENSAMENTS CRÍTICS / Activitat en línia / #25J Dia Dona Afrodescendent

Una proposta que convida a qüestionar les narratives oficials sobre la memòria històrica a ciutats com Barcelona i Palma. Abordant la temàtica des d'una perspectiva subversiva i decolonial.

> **Dijous** / 24 de juliol / 17h a 19h

EXPLOREM EL PAISATGE SONOR DE LA CIUTAT

Passejada d'escolta activa pels voltants del Centre Flassaders per descobrir els sons quotidians de la ciutat. Tornarem al centre per compartir i reflexionar sobre l'experiència sonora viscuda.

> **Dijous** / 18 de setembre / 18h a 20h

>>> ACTIVITATS PUNTUALS

CÀPSULA D'ADULTS LSE

Càpsula bàsica d'iniciació a la LSE i introducció a la cultura sorda. Es treballa la realitat de les persones sordes a la nostra comunitat autònoma. Col·labora FSIB

> **Dimarts** / 23 de setembre / 17h a 19h

MÉS INFORMACIÓ A:



>>> TALLERS TRIMESTRALS

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

Aquest taller d'improvisació fomenta l'espontaneïtat i la creativitat mitjançant jocs que exploren el cos i la imaginació. Aprendran a crear escenes i personatges de forma lliure i col·laborativa, superant la por al judici.

> **Dijous** / del 3 al 31 de juliol + del 4 al 25 de setembre / de 17:30h a 18:30h

>>> TALLERS MENSUALS

ECOLLAGE: ART AMB MATERIALS RECICLATS

Infants de 4 a 9 anys / 12€ > TARIFA INDIVIDUAL

Crearan obres d'art reutilitzant materials i trossos d'objectes en desús. Aquesta activitat fomenta la consciència sobre la importància de reduir residus i aprendre a donar-los nova vida.

> **Dimecres** / del 9 al 30 de juliol / de 17h a 18h

CUSTOMITZACIÓ DE ROBA Infants de 6 a 12 anys / 12€ > TARIFA INDIVIDUAL

En aquest taller aprendran tècniques de personalització de roba per reutilitzar i crear peces úniques. Es treballarà amb botons, pintura tèxtil, transfers i accessoris per fomentar la creativitat i la sostenibilitat tèxtil.

*Cada participant ha de portar la roba que vulgui customitzar

> **Dijous** / del 10 al 24 de juliol / de 10h a 11:30h

CAMPAMENT DIGITAL PER INFANTS I JOVES / 9 a 17 anys / GRATUÏT

Fundació Cibervoluntarios ofereix una experiència gratuïta per a infants i joves, en el nostre Espai TIC durant el mes d'agost. Gaudiran d'una aventura tecnològica amb jocs, reptes i activitats per a usar la tecnologia de manera creativa i sana. *IMPORTANT: portar berenar de casa.*

> **De dilluns a divendres** / de l'1 al 29 d'agost / 9.00h a 14.00h

> **Grup 01:** Del 4 al 8 d'agost.

> **Grup 03:** Del 18 al 22 d'agost.

> **Grup 02:** De l'11 al 15 d'agost.

> **Grup 04:** Del 25 a l'29 d'agost.

INTRODUCCIÓ AL CÒMIC Infants de 7 a 14 anys / 18€ > TARIFA INDIVIDUAL

En aquest taller aprendrem a crear còmics dibuixant personatges i escenaris. Desenvoluparan el seu propi estil per explicar històries visualment.

> **Dimarts** / del 9 al 30 de setembre / de 17:30h a 19:00h

INICIACIÓ A L'AQUAREL·LA Infants de 5 a 8 anys / 12€ > TARIFA INDIVIDUAL

Taller on aprendran les bases de l'aquarel·la i el control del color. Mitjançant exercicis pràctics, estimularan la creativitat i desenvoluparan les seves habilitats artístiques.

> **Dimecres** / del 3 al 24 de setembre / 17:30h a 18:30h

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:



>>> INFÀNCIA

>>> ACTIVITATS PUNTUALS

DIMECRES SIGNATS Infants de 3 a 9 anys / **GRATUÏT**

Càpsula introductòria a la Llengua de Signes Espanyola. Mitjançant activitats pràctiques, s'ensenyen estratègies comunicatives per afavorir la inclusió social de la comunitat sorda.

Inscripció a través del servei de Temps x Tu (ludoteca)

> **Dimecres** / 24 de setembre / 17h a 19h

>>> 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 INFANTS DE 18 MESOS A 4 ANYS **40€ > TARIFA FAMILIAR**

> **Dimecres** / del 9 al 30 de juliol i de l'3 al 24 de setembre / 18.00h a 19.00h

AMB INFANTS DE 5 A 12 ANYS **45€ > TARIFA FAMILIAR**

> **Dimarts** / del 8 al 29 de juliol i del 2 al 30 de setembre / 18.00h a 19.00h

>>> ACTIVITATS PUNTUALS

CONTACONTES EL REFUGIAT

Famílies amb infants de 4 a 8 anys / **GRATUÏT**

Aquesta activitat permet als infants conèixer la realitat de les persones refugiades. Mitjançant el conte *El Refugiat*, de Maria Barbal, connecten amb les vivències i esperances dels nens i nenes forçats a deixar la seva llar per conflictes. #20J Dia de les persones refugiades. *En col·laboració amb Creu Roja

> **Dimecres** / 16 de juliol / 17.00h a 18.00h

>>> LUDOTECA

ESPAI JOC EN FAMÍLIA / FAMÍLIES AMB INFANTS DE 0 A 6 ANYS / **GRATUÏT**

> De dilluns a divendres / 09.00h a 14.30h

TEMPSXTU / Infants de 3 a 9 anys / **2€ PER DIA I FAMÍLIA**

>> De dilluns a divendres / 16.30h a 19.30h + Dissabtes / 10.00h a 13.30h

Al mes d'agost no hi ha servei

ACTIVITAT PUNTUALS DINS EL SERVEI DE TEMPS X TU

>> **Dimecres 24 de setembre** de 17.00 a 19.00h

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

**Necessari inscripció prèvia al Servei TempsXTu*

MÉS INFORMACIÓ A:



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 dijous** / de l'1 al 3 de juliol / 9.00h a 11.00h

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

EXPLORANT EL MÓN DEL LLIBRE ELECTRÒNIC

Coneix què és un eBook, com llegir-lo des de biblioteques o plataformes en línia i quines opcions existeixen per a accedir a ells. #4J Dia Mundial del Llibre Electrònic.

> **GRUP ÚNIC: Dimarts i dimecres** / de l'1 i 2 de juliol / 11.00h a 13.00h

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

"CONNECTA I GAUDEIX" CAMPAMENT DIGITAL D'ESTIU. NIVELL BÀSIC-MITJÀ

El campament d'estiu digital està pensat especialment per a persones majors de 55 anys amb coneixements bàsics de l'ús de l'ordinador, internet i el mòbil, que volen continuar aprenent, mantenir-se al dia i gaudir del món digital de manera pràctica i divertida.

> **Grup 01: Dilluns, dimarts, dimecres i dijous** / del 7 al 17 de juliol / 9.00h a 13.00h.

*L'horari dels dijous serà de 9.00h a 11.00h.

> **Grup 02: Dilluns, dimarts, dimecres i dijous** / del 21 al 31 de juliol / 9.00h a 13.00h.

*L'horari dels dijous serà de 9.00h a 11.00h.

*Important: portar berenar.

*Es requereixen coneixements bàsics del maneig del mòbil i ordinador.

TALLER DE CREACIÓ DE TEXTOS

Curs intensiu per a aprendre a utilitzar processadors de text com Google Docs i Word. Es realitzarà un projecte final creatiu, com un receptari de cuina.

> **GRUP ÚNIC: Dilluns, dimecres i divendres** / 7 al 30 de juliol / 16.00h a 18.00h

*Sessió en línia: 28 juliol

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

CORREU ELECTRÒNIC

Aprèn a usar el correu: enviar arxius, utilitzar CC i CCO, crear etiquetes i organitzar els teus missatges de manera senzilla.

> **Grup 01: MATÍ Divendres** / del 4 al 25 de juliol / de 9.00h a 11.00h

> **Grup 02: TARDA Dimarts i dijous** / 22 al 31 de juliol 16.00h a 18.00h

*Es requereixen coneixements bàsics del maneig de l'ordinador i del mòbil.

GOOGLE MAPS: APRÈN A DESPLAÇAR-TE!

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

> **GRUP ÚNIC: Dimarts i dijous** / 8 al 17 de juliol / 16.00h a 18.00h.

*Es requereixen coneixements bàsics de l'ús del mòbil.

OFIMÀTICA EN EL NÚVOL

A través de la plataforma Google Drive, aprèn a crear, editar i compartir documents, fulls de càlcul i presentacions en línia amb Google Drive.

> **GRUP ÚNIC: Dilluns, dimecres i divendres** / de l'1 al 29 de setembre / 9.00h a 11.00h.

*Sessions en línia: 5 i 12 de setembre.

*Es requereixen coneixements bàsics del maneig de l'ordinador.



EINES DE COMUNICACIÓ

Aprèn a usar aplicacions clau com Gmail, WhatsApp i Google Meet per a comunicar-te de manera fàcil i efectiva.

> **GRUP ÚNIC: Dimarts i dijous** / del 2 i 25 de setembre / 9.00h a 11.00h

*Sessió en línia: dijous 11 de setembre

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

NAVEGAR PER INTERNET

Aprèn a usar el navegador web i a fer cerques de manera eficient i responsable. Descobreix la diferència entre navegador i cercador.

> **GRUP 01: MATÍ Dilluns i dimecres** / de l'1 al 29 de setembre, de 11.00h a 13.00h.

*Sessions en línia: dilluns 15 i 29 de setembre.

> **GRUP 02: TARDA A la tarda. Dilluns, dimecres i divendres** / de l'1 al 29 de setembre, de 16:00h a 18:00h.

*Sessions en línia: dilluns 8 i dimecres 10 de setembre.

*Es requereixen coneixements bàsics del mòbil i de l'ordinador.

EDICIÓ D'IMATGES - NIVELL BÀSIC

Aprèn a retocar fotos fàcilment amb programes gratuïts: retalla, ajusta lluentor i color, afegeix text i corregeix imperfeccions.

> **GRUP ÚNIC: Dimarts** / del 2 al 23 de setembre / 11.00h a 13.00h.

*Es requereixen coneixements bàsics del maneig de l'ordinador.

APRÈN A FER FOTOS AMB EL TEU MÒBIL

Taller dirigit als qui desitgen aprendre fotografia bàsica amb el mòbil. Veurem com usar la càmera i editar imatges amb la galeria del dispositiu. Al final, farem una exposició col·lectiva en el Centre amb fotos dels participants.

> **GRUP ÚNIC: Dimarts i dijous** / del 2 al 16 de setembre / 16.00h a 18.00h.

*Es requereixen coneixements bàsics de maneig del mòbil

EL MEU ESTIU EN IMATGES AMB CANVA

Descobreix com usar Canva per a crear un collage o àlbum amb les fotos del teu mòbil de manera fàcil i creativa.

> **GRUP ÚNIC: dimarts i dijous** / del 18 al 30 de setembre / 16.00h a 18.00h.

*Es requereixen coneixements bàsics del maneig de l'ordinador.

>>> PROJECTE D'INTERSECCIÓ: LabOratoris

LA IMPORTÀNCIA DE L'ORDRE DIGITAL

Activitat pràctica i participativa centrada en l'organització digital com a eina de benestar i sostenibilitat. S'hi donaran pautes per gestionar millor el correu, arxius, aplicacions i reduir la petjada digital. > #8S Dia de l'Alfabetització (Digital).

> **Dilluns** / 8 de setembre / 17.00h a 18.30h

>>> ESPAI OBERT D'AUTOAPRENENTATGE / 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. AGOST TANCAT

> **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 > ESTIU 25

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

A PARTIR DEL 17 DE JUNY | INICI ACTIVITATS: 1 JULIOL

>>> SALUT I BENESTAR

IOGA

Unió del cos i de l'ànima mitjançant exercicis corporals en connexió amb la respiració i tècniques de meditació.

> **01: Dilluns** / 7 al 21 de juliol + 1 al 29 de setembre / 17h a 18h / **24€**

> **02: Dilluns** / 7 al 21 de juliol + 1 al 29 de setembre / 18h a 19h / **24€**

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** / 7 al 28 de juliol + 1 al 29 de setembre / 9h a 10h / **27€**

> **02: Dimecres** / 2 al 30 de juliol + 3 al 24 de setembre / 9h a 10h / **27€**

> **03: Dijous** / 3 al 31 de juliol + 4 al 25 de setembre / 16.30h a 17.30h / **27€**

> **04: Dijous** / 3 al 31 de juliol + 4 al 25 de setembre / 17.30 a 18.30h / **27€**

> **05: Dimarts** / 1 al 29 de juliol + 2 al 30 de setembre / 17h a 18h / **30€**

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** /

5 i 19 de juliol / 6 i 20 de setembre / 10h a 12h / **24€**

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** / 2 al 23 de juliol + 10 al 24 de setembre / 16h a 17h / **21€**

>>> INFORMACIÓ IMPORTANT :

- > EN AQUESTS TALLERS POTS FER LA INSCRIPCIÓ PER JULIOL, PER SETEMBRE O AMBDÓS
- > DURANT EL MES D'AGOST EL CENTRE FLASSADERS ROMANDRÀ OBERT DE 9.00h A 16.00h PERÒ NO HI HAURÀ ACTIVITATS NI TALLERS

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 > ESTIU 25

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

A PARTIR DEL 17 DE JUNY | INICI ACTIVITATS: 1 DE JULIOL

>>> 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.

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

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

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** / 3 al 31 de juliol + 4 al 25 de setembre / 10h a 11h / **27€**

CONSCIÈNCIA ABDOMINAL: REHABILITACIÓ DEL SÒL PELVIÀ PER MAJORS

Càpsula específica per a persones a partir dels 55 anys, per a proporcionar coneixements teòrics i pràctics sobre el sòl pelvià, en aquesta etapa vital en concret.

- > **Dijous** / 3 al 31 de juliol / 9h a 10h / **15€**

DANSA CONTEMPORÀNIA PER MAJORS

Càpsula de dansa contemporània adaptada a tots els cossos i les seves capacitats. S'emprarà la improvisació com a eina creativa. *Imprescindible: poder-se tombar al terra.*

- > **Dijous** / 4 al 25 de setembre / 9h a 10h / **12€**

RITMES DEL COS *Activitat intergeneracional*

Trobada per ajuntar-nos grans i petites, per crear ritmes i sons a través del propi cos i jugar amb el ritme i la música / #26J Dia padrines i padrins

- > **Dijous** / 24 de juliol / 11h a 12h / **GRATUÏT**

ENCONTRES D'ESTIU *Espai autogestionat*

Trobades per fomentar la convivència veïnal i desenvolupar habilitats socials i cognitives a partir dels jocs de taula, la lectura i les converses.

- > **Dijous** / 3 al 31 de juliol + 4 al 25 de setembre / 11:15h a 13h / **GRATUÏT**

MÉS INFORMACIÓ A:

