



PROGRAMACIÓN CENTRE FLASSADERS

OTOÑO
2025

@centre.flassaders
www.flassaders.org
971214027

LUNES

9-10 h > Pilates 1 Carme V. / 30€

Ejercicios en el suelo. Respiración y una correcta alineación postural son esenciales para mejorar la musculatura y la flexibilidad.

11-13 h > Proyectos digitales con Adriana H.

Combina herramientas informáticas y creatividad para realizar libros, álbumes y diseños personalizados en formato digital.

18-19 h > Yoga 2 con Yolanda P. / 30€

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

9-11 h > Informática básica-media / Adriana H.

Taller para profundizar en el uso del ordenador e Internet. Se abordará Word, PowerPoint, etc., así como la búsqueda en Internet.

16-18 h > Informática básica con Yasmina L.

Taller para aprender el funcionamiento del ordenador partiendo de un nivel básico y su manejo en herramientas sencillas.

19-20 h > Seminarios de psicoanálisis / Carlos F.

Exploraremos cómo la vejez intensifica la experiencia del duelo a través de las pérdidas mucho más. Mensual. Inicio 20/10.

10-11 h > Mou cossos - mou ossos 1 / Carme V. / 30€

Gimnasia suave para la gente mayor adaptada a todos los cuerpos, para mejorar el estado físico, anímico y cognitivo.

17-18 h > Yoga 1 con Yolanda P. / 30€

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

MARTES

9:30-10:30h > Baile en línea 1 con Catalina I. / 33€

Danza grupal donde se hace una coreografía sincronizada en la misma dirección, sin bailar en pareja.

10:30-11:30 h > Neuronas 2 con Carme V. / 33€

Taller para mejorar la memoria y la atención. Estimulación cognitiva, adaptada a todos los niveles, no es necesario tener experiencia.

9:30-10:30 h > Neuronas 1 con Carme V. / 33€

Taller para mejorar la memoria y la atención. Estimulación cognitiva, adaptada a todos los niveles, no es necesario tener experiencia.

10:30-12 h > Club de conversación en Francés

Un club abierto para aprender y practicar la lengua francesa de manera dinámica y divertida.

10:30-11:30 h > Baile en línea 2 con Catalina I. / 33€

Danza grupal donde se hace una coreografía sincronizada en la misma dirección, sin bailar en pareja.

11:30-12:30 h > Neuronas 3 con Carme V. / 33€

Taller para mejorar la memoria y la atención. Estimulación cognitiva, adaptada a todos los niveles, no es necesario tener experiencia.

INSCRIPCIONES A PARTIR DEL 16 DE SEPTIEMBRE / INICIO ACTIVIDADES: 1 DE OCTUBRE



MARTES

16-17 h > Suelo Pélvico con Maya H. / 33€

Taller para aprender conciencia de la musculatura profunda de la cavidad pélvica. Posibilidad de asistencia con o sin bebés.

17:30-19 h > Foto y narración con Flor G.

Taller artístico multidisciplinar donde sacar la vena creativa con los textos y las imágenes. No es un taller de fotografía. Quincenal.

18-19:30 h > Grandes voces con Gye C.

Taller práctico para explorar nuestra voz. Aprenderemos técnica vocal, individual y grupal, mediante ejercicios de canto y cuerpo.

16-18 h > Móvil básico con Yasmina L.

Aprenderemos el funcionamiento del móvil y su manejo, utilizando las aplicaciones básicas útiles para el día a día.

18-19 h > Neuronas 4 con Carme V. / 33€

Taller para mejorar la memoria y la atención. Estimulación cognitiva, adaptada a todos los niveles, no es necesario tener experiencia.

17-18 h > Pilates 3 con Carme V. / 33€

Ejerc. que se realizan en el suelo. La respiración y la correcta postura son esenciales para mejorar la musculatura y flexibilidad.

18-19 h > Yoga con familias Yasmina L. / 33€

Con menores de 5 a 12 años. Haremos posturas de yoga suaves, movimientos, técnicas de respiración, meditación y mantras.



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

MIÉRCOLES

9-10 h > Pilates 2 con Carme V. / 36€

Ejerc. que se realizan en el suelo. La respiración y la correcta postura son esenciales para mejorar la musculatura y flexibilidad.

11-13 h > Móvil básico con Adriana H.

Aprenderemos el funcionamiento del móvil y su manejo, utilizando las aplicaciones básicas útiles para el día a día.

17-18 h > Txi-kung 2 con Judith C. / 36€

De pie, combina movimientos suaves, respiración y meditación para reducir el estrés y mejorar el bienestar mental y energético.

18-20 h > ¡He traído una canción! con Gemma G.

Encuentro mensual donde compartir una canción y comentarla entre todos/as. La música como forma de relación. Mensual. Inicio 22/10.

9-11 h > Informática básica/media con Adriana H.

Taller para profundizar en el uso del ordenador e Internet. Se abordará Word, PowerPoint, etc. así como la búsqueda en Internet.

16-17 h > Txi-kung 1 con Judith C. / 36€

De pie, combina movimientos suaves, respiración y meditación para reducir el estrés y mejorar el bienestar mental y energético.

17:30-19 h > Arte teatral con Laura M.

Taller para explorar el cuerpo, la voz y el movimiento como base de la interpretación teatral. Quincenal. Inicio 8/10.

19-20:30 h > Club de conversación en inglés

Espacio que acoge diferentes niveles de este idioma, para practicar de manera informal. Con el British Council. Inicio 5/11.

10-11 h > Mou cossos mou ossos 2 con Carme V. / 36€

Gimnasia suave para la gente mayor adaptada a todos los cuerpos, para mejorar el estado físico, anímico y cognitivo.

16-18 h > Informática básica con Yasmina L.

Taller para aprender el funcionamiento del ordenador partiendo de un nivel básico y su manejo en herramientas sencillas.

18-19 h > Yoga familiar con Yasmina L. / 36€

Con menores de 18 meses a 4 años. Haremos posturas de yoga suaves, movimientos, técnicas de respiración, meditación y mantras.



JUEVES

9-10h > *Espalda Sana con Carme V. / 36€*

En este taller es imprescindible poder tumbarse en el suelo, un trabajo suave y relajado para mejorar la salud de la espalda.

10-11 h > *Carme V. Danza Contemporánea / 36€*

Trabajaremos para ganar agilidad, mejorar el equilibrio y fortalecer huesos y músculos. La improvisación como herramienta creativa.

16:30-17:30 h > *Pilates 4 con Carme V. / 36€*

Ejerc. que se realizan en el suelo. La respiración y la correcta postura son esenciales para mejorar la musculatura y flexibilidad.

17:30-18:30 h > *Pilates 5 con Carme V. / 36€*

Ejerc. que se realizan en el suelo. La respiración y la correcta postura son esenciales para mejorar la musculatura y flexibilidad.

VIERNES

9-11 h > *Ocio digital con Adriana H.*

Taller de ocio digital para descubrir apps de música, juegos, lectura y más. Disfruta de actividades lúdicas y sociales con tecnología.

10-11 h > *Autocura con Maya H.*

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

10:30-12h > *Progr. GREC Siempre Acompañados*

Para aumentar el empoderamiento de los mayores a través de la intervención grupal, para lograr un envejecimiento exitoso y saludable. Inicio 24/10.

16-18 h > *Ocio digital con Yasmina L.*

Taller de ocio digital para descubrir apps de música, juegos, lectura y más. Disfruta de actividades lúdicas y sociales con tecnología.

16:30-18 h > *Un bot de ball Grupo adultos / Guillem F.*

Veremos la expresión tradicional que forma parte de nuestra cultura e identidad. Se desarrolla principalmente de manera práctica.

18-19:30 h > *Un bot de ball Grupo familiar / Guillem F.*

En familia y de forma divertida, pondremos en práctica este baile tradicional que forma parte de nuestra cultura e identidad.

17:30-19:30 h > *Cineforum con Gemma G.*

Amantes del cine, venid a compartir escenas, personajes y los títulos que os hayan marcado. Y a su vez, ¡descubrir de nuevos! Quincenal. 11/10.

SÁBADO

10-12 h > *Mindfulness con Magdalena G. / 30€*

Taller práctico para mejorar la atención plena, reducir el malestar y disponer de herramientas para la conciencia cotidiana; Parar y observar. Quincenal. Inicio 11/10.

INSCRIPCIONES A PARTIR DEL 16 DE SEPTIEMBRE / INICIO ACTIVIDADES: 1 DE OCTUBRE



ACTIVIDADES PUNTUALES

Sábado 8 de noviembre **Artesanía de los sellos**

>De las 10:30h a la 13:30h
Aprende a diseñar y grabar tu propio exlibris, una marca única para identificar tus libros. ¡Une la pasión por el grabado y la lectura!

Miércoles 3 de diciembre **Cápsulas LSE / Con la FSIB**

>De 16h a 18h > **Grupo familias**
>De 18h a 20h > **Grupo adultos**
Iniciación a la LSE e introducción a la cultura sorda. Se trabaja la realidad de las personas sordas en nuestra comunidad autónoma.

Lunes 15 de diciembre **Jornada solidaria**

>De las 10h a las 18h
Intercambio y recaudación de juguetes infantiles. Fin de jornada con *xocolatada* y bingo. Colaboración con Deixalles.

OTROS SERVICIOS

ENCUENTROS

>>> **ESPACIO ABIERTO Y AUTOGESTIONADO**

El Servicio de Dinamización pone a disposición de la ciudadanía, el espacio del hall del edificio como punto de encuentro y convivencia vecinal. No hace falta inscripción.

Grupo 1: Temática costura, patronaje, ropa, telas, *arreglos*, etc.

> Martes: de 10.30h a 13.30h

Grupo 2: Temática lectura y ocio; prensa, juegos de mesa, noticias, etc.

> Sábado: de 10.00h a 13.00h

MEDIALAB

>>> **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 llevar tu propio dispositivo.

> MAÑANAS: martes de 9.00 a 14.00h

> TARDES: jueves de 15.00 a 20.00h

>>> **ATENCIÓN A LA CIUDADANÍA**

Espacio disponible para la ciudadanía, sin cita previa ni inscripción, en el cual recibir ayuda en la gestión de trámites telemáticos sencillos, comunes en el día a día.

> Jueves: de 11.00h a 14.00h

LUDOTECA

TEMPSXTU / Menores de 3 a 9 años / 2€ POR DÍA Y FAMILIA

> De lunes a viernes de 16.30h a 19.30h + Sábados de 10.00h a 13.30h

> Máximo de asistencia de 2 veces por semana. Precisa de reserva previa.

ESPACIO JUEGO EN FAMILIA

Familias con menores de 0 a 6 años / **Gratuito**

> De lunes a viernes de 9.00h a 14.30h

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%