

DE L'1 OCTUBRE AL 19 DE DESEMBRE



PROGRAMACIÓ CENTRE FLASSADERS



@centre.flassaders
www.flassaders.org
971214027

DILLUNS

9-10 h > Pilates 1 Carme V. / 30€

Exercicis que es realitzen enterra. La respiració i la correcta alineació postural són essencials per a millorar la musculatura i flexibilitat.

11-13 h > Projectes digitals amb Adriana H.

Mescla eines informàtiques i creativitat per fer llibres, àlbums i dissenys personalitzats en format digital.

18-19 h > loga 2 amb Yolanda P. / 30€

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

9-11 h > Informàtica bàsica- mitjà / Adriana H.

Taller per aprofundir en l'ús de l'ordinador i Internet. S'abordarà Word, PowerPoint i Excel, així com la cerca més avançada en Internet.

16-18 h > Informàtica bàsica amb Yasmina L.

Taller per aprendre el funcionament de l'ordinador partint d'un nivell bàsic i el seu maneig en eines senzilles.

19-20 h > Seminaris psicoanàlisis / Carlos F.

Explorarem com la vellesa intensifica l'experiència del dol a través de les pèrdues i molt més, des del psicoanàlisi. Mensual. Inici 20/10.

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

Gimnàstica suau per la gent gran adaptada a tots els cossos, per a millorar l'estat físic, anímic i cognitiu.

17-18 h > loga 1 amb Yolanda P. / 30€

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

DIMARTS

9:30-10:30h > Ball en línia 1 amb Catalina I. / 33€

Dansa grupal on els participants realitzen una coreografia sincronitzada en la mateixa direcció, sense ballar en parella.

10:30-11:30 h > Neurones 2 amb Carme V. / 33€

Taller per millorar la memòria i l'atenció. Estimulació cognitiva, adaptada a tots els nivells, no és necessari tenir experiència.

9:30-10:30 h > Neurones 1 amb Carme V. / 33€

Taller per millorar la memòria i l'atenció. Estimulació cognitiva, adaptada a tots els nivells, no és necessari tenir experiència.

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

Un club obert per aprendre i practicar la llengua francesa de manera dinàmica i divertida.

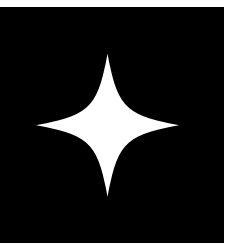
10:30-11:30 h > Ball en línia 2 amb Catalina I. / 33€

Dansa grupal on els participants realitzen una coreografia sincronitzada en la mateixa direcció, sense ballar en parella.

11:30-12:30 h > Neurones 3 amb Carme V. / 33€

Taller per millorar la memòria i l'atenció. Estimulació cognitiva, adaptada a tots els nivells, no és necessari tenir experiència.

INSCRIPCIONS A PARTIR DEL 16 DE SETEMBRE / INICI ACTIVITATS: 1 D'OCTUBRE



DIMARTS

16-17 h > Sol Pelvià amb Maya H. / 33€

Taller per aprendre consciència de la musculatura profunda de la cavitat pelviana. Possibilitat d'assistència amb o sense nadons.

17:30-19 h > Foto i narració amb Flor G.

Taller artístic multidisciplinar on treure la vena creativa i explorar amb els textos i les imatges / No és un taller de fotografia. Quinzenal.

18-19:30 h > Grans veus amb Gye C.

Taller pràctic per a explorar la nostra veu. Aprendrem tècnica vocal, individual i grupal, mitjançant exercicis de cant i cos.

16-18 h > Mòbil bàsic amb Yasmina L.

Aprendrem el funcionament del mòbil i el seu maneig utilitzant les aplicacions bàsiques útils per al dia a dia.

18-19 h > Neurones 4 amb Carme V. / 33€

Taller per millorar la memòria i l'atenció. Estimulació cognitiva, adaptada a tots els nivells, no és necessari tenir experiència.

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

Exercicis que es realitzen enterra. La respiració i la correcta alineació postural són essencials per a millorar la musculatura i flexibilitat.

18-19 h > Ioga amb famílies Yasmina L. / 33€

Amb infants de 5 a 12 anys. Farem postures de ioga suaus, moviments, tècniques de respiració, meditació i mantres.



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

DIMECRES

9-10 h > Pilates 2 amb Carme V. / 36€

Exercicis que es realitzen enterra. La respiració i la correcta alineació postural són essencials per a millorar la musculatura i flexibilitat.

11-13 h > Mòbil bàsic amb Adriana H.

Aprendrem el funcionament del mòbil i el seu maneig utilitzant les aplicacions bàsiques útils per al dia a dia.

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

De peu, combina moviments suaus, respiració i meditació per reduir l'estrès i millorar el benestar mental i energètic.

18-20 h > He duit una cançó! amb Gemma G.

Trobada mensual on compartir una cançó i comentar-la entre tots/es. La música com a forma de relació. Mensual. Inici 22/10.

9-11 h > Informàtica bàsica/mitjà amb Adriana H.

Taller per aprofundir en l'ús de l'ordinador i Internet. S'abordarà Word, PowerPoint i Excel, així com la cerca més avançada en Internet.

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

De peu, combina moviments suaus, respiració i meditació per reduir l'estrès i millorar el benestar mental i energètic.

17:30-19 h > Art teatral amb Laura M.

Taller per explorar el cos, la veu i el moviment com a base de la interpretació teatral. Mai és tard per improvisar! Quinzenal. Inici 8/10.

19-20:30 h > Club de conversa en anglès

Espai que acull diferents nivells d'aquest idioma, per practicar de manera informal. En col·laboració amb el British Council. Inici 5/11.

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

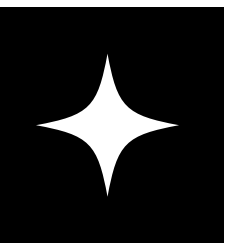
Gimnàstica suau per la gent gran adaptada a tots els cossos, per a millorar l'estat físic, anímic i cognitiu.

16-18 h > Informàtica bàsica amb Yasmina L.

Taller per aprendre el funcionament de l'ordinador partint d'un nivell bàsic i el seu maneig en eines senzilles.

18-19 h > Ioga familiar amb Yasmina L. / 36€

Amb infants de 18 mesos a 4 anys. Farem postures de ioga suaus, moviments, tècniques de respiració, meditació i mantres.



DIJOUS

9-10h > Esquena Sana amb Carme V. / 36€

En aquest taller és imprescindible poder tombar-se en terra, un treball lent, suau i relaxat per millorar la salut de l'esquena.

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

Exercicis que es realitzen enterra. La respiració i la correcta alineació postural són essencials per a millorar la musculatura i flexibilitat.

10-11 h > Carme V. Dansa Contemporànea / 36€

Treballarem per guanyar agilitat, enfortir ossos i músculs, millorar l'equilibri. La improvisació com a eina creativa.

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

Exercicis que es realitzen enterra. La respiració i la correcta alineació postural són essencials per a millorar la musculatura i flexibilitat.

DIVENDRES

9-11 h > Oci digital amb Adriana H.

Taller d'oci digital per descobrir apps de música, jocs, lectura i més. Gaudeix d'activitats lúdiques i socials amb tecnologia.

16-18 h > Oci digital amb Yasmina L.

Taller d'oci digital per descobrir apps de música, jocs, lectura i més. Gaudeix d'activitats lúdiques i socials amb tecnologia.

17:30-19:30 h > Cinefòrum amb Gemma G.

Amants del cinema, veniu a compartir escenes, personatges i els títols que us hagin marcat. I alhora, descobrir-ne de nous! Inici 10/10.

10-11 h > Autocura amb Maya H.

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

16:30-18 h > Un bot de ball Grup adults / Guillem F.

Practicarem l'expressió tradicional que forma part de la nostra cultura i identitat. Es desenvolupa principalment de manera pràctica.

10:30-12h > Programa GREC Sempre Acompanyats

Per augmentar l'empoderament dels majors a través de la intervenció grupal, per promoure un envelliment exitós i saludable. Inici 24/10.

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

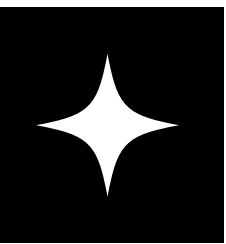
En família i de forma divertida, posarem en pràctica aquest ball tradicional que forma part de la nostra cultura i identitat.

DISSABTE

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

Taller pràctic per a millorar l'atenció plena, reduir el malestar i disposar d'eines per a la consciència quotidiana; Parar i observar. Quinzenal. Inici: 11/10

INSCRIPCIONS A PARTIR DEL 16 DE SETEMBRE / INICI ACTIVITATS: 1 D'OCTUBRE



ACTIVITATS PUNTUALS

Dissabte 8 de novembre **Artesania dels segells**

>De les 10:30h a la 13:30h
Aprèn a dissenyar i gravar el teu propi exlibris, una marca única per identificar els teus llibres. Uneix la passió per el gravat i la lectura!

Dimecres 3 de desembre **Càpsules LSE / Amb la FSIB**

>De 16h a 18h > Grup famílies
>De 18h a 20h > Grup adults
Iniciació a la LSE i introducció a la cultura sorda. Es treballa la realitat de les persones sordes a la nostra comunitat autònoma.

Dilluns 15 de desembre **Jornada solidària**

>De les 10h a les 18h
Intercanvi i recaudació de joguines infantils. Fi de jornada amb xocolatada i bingo.
Col·laboració amb Deixalles.

ALTRES SERVEIS

ENCONTRES

>>> **ESPAI OBERT I AUTOGESTIONAT**

El Servei de Dinamització posa a disposició de la ciutadania, l'espai del hall de l'edifici com a punt de trobada i convivència veïnal, al voltant d'interessos comuns. No cal inscripció.

Grup 1: Temàtica costura, patronatge, roba, teles, arreglos, etc.

> Dimarts: de 10.30h a 13.30h

Grup 2: Temàtica lectura i oci; premsa, jocs de taula, notícies, etc.

> Dissabte: de 10.00h a 13.00h

MEDIALAB

>>> **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.

> MATÍ: dimarts de 9.00 a 14.00h

> TARDA: dijous de 15.00 a 20.00h

>>> **ATENCIÓ A LA CIUTADANIA**

Espai disponible per a la ciutadania, sense cita prèvia ni inscripció, en el qual rebre ajuda en la gestió de tràmits telemàtics senzills, comuns en el dia a dia.

> Dijous: de 11.00h a 14.00h

LUDOTECA

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

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

> Màxim d'assistència de 2 cops per setmana. Precisa de reserva prèvia.

ESPAI JOC EN FAMÍLIA

Famílies amb infants de 0 a 6 anys / **Gratuït**

> De dilluns a divendres de 9.00h a 14.30h

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%