

CENTRE FLASSADERS PROGRAMACIÓ ANUAL

@centre.flassaders
www.flassaders.org
971214027

ACTIVITATS ANUALS - CENTRE FLASSADERS

FOTOGRAFIA I NARRACIÓ **COMPLET**

Espai per practicar formes creatives d'analitzar l'entorn. Taller artístic multidisciplinari per a explorar, amb diferents llenguatges creatius a través de la fotografia. No és un taller de fotografia com a tal.

> Dimarts quinzenals

14 i 28 abril / 12 i 26 maig / 9 i 23 juny / 17.30h a 19.00h / **Taller gratuït**

IOGA **COMPLET**

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

> 01: **Dilluns** / 17.00h a 18.00h / **30€ trim.**

> 02: **Dilluns** / 18.00h a 19.00h / **30€ trim.**

IOGA PER A FAMÍLIES **COMPLET**

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

> **Dimecres** / 18.00h a 19.00h / **60€ trim (tarifa familiar)**

AMB INFANTS DE 5 A 12 ANYS

> **Dimarts** / 18.00h a 19.00h / **60€ trim (tarifa familiar)**

PILATES **COMPLET**

Exercicis que es realitzen a terra. La respiració i la correcta alineació postural són importants per millorar musculatura i flexibilitat. El grup 01 és nivell bàsic.

> 01: **Dilluns** / 9.00h a 10.00h / **30€ trim.**

> 02: **Dimecres** / 9.00h a 10.00h / **33€ trim.**

> 03: **Dimarts** / 17.00 a 18.00h / **33€ trim.**

> 04: **Dijous** / 16.30h a 17.30h / **33€ trim.**

> 05: **Dijous** / 17.30 a 18.30h / **33€ trim.**

MOU COSSOS - MOU OSSOS **COMPLET**

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** / 10.00h a 11.00h / **30€**

> 02: **Dimecres** / 10.00h a 11.00h / **33€**

ESQUENA SANA **COMPLET**

Exercicis i estiraments per disminuir les molèsties musculars i articulars i tècniques de relaxació per reduir els nivells d'estrès i d'ansietat.

> **Dijous** / 9.00h a 10.00h / **33€ trim.**

INSCRIPCIONS PRIMAVERA A PARTIR **17 MARÇ** / INICI ACTIVITATS: **1 D'ABRIL**



NEURONES EN ACTIU **PLACES DISPONIBLES**

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

- > 01: **Dimarts** / 9.30h a 10.30h / **39€**
- > 02: **Dimarts** / 10.30h a 11.30h / **39€**
- > 03: **Dimarts** / 11.30h a 12.30h / **39€**
- > 04: **Dimarts** / 18.00h a 19.00h / **39€**

ESPAI D'AUTOCURA: UNA PAUSA PER CUIDAR-NOS **COMPLET**

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

- > **Divendres** / 10.00h a 11.00h / **Taller gratuït**

INICIACIÓ AL MINDFULNESS **COMPLET**

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**

11 i 25 abril / 9 i 23 maig / 6 i 20 juny / 10.00h a 12.00h / **36€ trim.**

RECUPERACIÓ SÒL PELVIÀ **COMPLET**

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.

- > **Dimarts** / 16.00h a 17.00h / **39€ trim.**

TXI-KUNG **PLACES DISPONIBLES**

Pràctica d'origen xinès que, estant drets, combina moviments suaus i exercicis de respiració i meditació per la millora del benestar físic, mental i energètic.

- > 01: **Dimecres** / 16.00h a 17.00h / **36€ trim.**
- > 02: **Dimecres** / 17.00h a 18.00h / **36€ trim.**

BALL EN LÍNIA **COMPLET**

Dansa grupal en la qual es fa una coreografia sincronitzada en la mateixa direcció, sense ballar en parella.

- > 01: **Dimarts** / 9.30h a 10.30h / **33€ trim.**
- > 02: **Dimarts** / 10.30h a 11.30h / **33€ trim.**

GRANS VEUS: INICIACIÓ AL CANT **COMPLET**

Taller pràctic per explorar la nostra veu. Aprendrem tècnica vocal tant individual com grupal, a través d'exercicis de cant i de cos.

- > **Dimarts** / 18.00h a 19.30h / **Taller gratuït**

ART TEATRAL **PLACES DISPONIBLES**

Taller per explorar cos, veu i moviment com a base de la interpretació teatral. Mai és tard per improvisar!

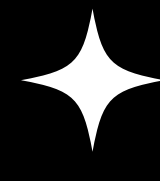
- > **Dimarts** / 17:30h a 19.00h / **Taller gratuït**

DANSA CONTEMPORÀNIA **COMPLET**

Taller de dansa per treballar l'agilitat, la millora de l'equilibri i enfortir ossos i músculs. La improvisació esdevé l'eina creativa.

- > **Dijous** / 10:00h a 11.00h / **33€ trim.**

INSCRIPCIONS PRIMAVERA A PARTIR **17 MARÇ** / INICI ACTIVITATS: **1 D'ABRIL**



UN BOT DE BALL COMPLET

Taller per aprendre la tècnica del ball de bot, principalment de forma pràctica, intercalant informació sobre el context cultural del ball a la nostra illa. No és necessari assistir amb parella.

- > 01: *Només persones adultes* / **Divendres** / 16.30h a 18.00h / **Taller gratuït**
- > 02: *Famílies amb infants 5-10 anys* / **Divendres** / 18.00h a 19.30h / **Taller gratuït**

V SEMINARI DE TEORIA PSICOANALÍTICA: SOBRE EL DOL COMPLET

Explorarem com la vellesa intensifica l'experiència del dol a través de les pèrdues i altres situacions, des del psicoanàlisi.

- > **3r dilluns de cada mes** 20 abril / 18 maig / 15 juny / 19.00h a 20.30h / **Taller gratuït**

CLUB DE CONVERSA EN FRANCÈS COMPLET

Un club obert entès com un espai de trobada per aprendre i practicar la llengua francesa de manera dinàmica i divertida.

- > **Dimarts** / 10.30h a 12.00h / **Taller gratuït**

INFORMÀTICA NIVELL BÀSIC-INICIAL COMPLET

Taller en el qual les persones interessades aprenen el funcionament de l'ordinador a nivell bàsic i es desenvolupen en el seu maneig.

- > **Dilluns, dimecres i divendres** / 16.00h a 18.00h / **Taller gratuït**

INFORMÀTICA NIVELL BÀSIC-MITJÀ COMPLET

Taller en el qual s'aprofundirà en l'ús de l'ordinador i Internet. S'abordarà la creació i edició de contingut en Word, PowerPoint i Excel, així com la cerca avançada a Internet. **Es requereixen coneixements bàsics prèvis.*

- > **Dilluns i dimecres** / 9.00h a 11.00h / **Taller gratuït**

CREACIÓ DE PROJECTES DIGITALS PLACES DISPONIBLES

Taller on es combinen eines informàtiques i creativitat per realitzar projectes personalitzats en format digital, com llibres de receptes, àlbums, etc. **Es requereixen coneixements bàsics de l'ús de l'ordinador.*

- > **Dilluns** / 11.00h a 13.00h / **Taller gratuït**

INTRODUCCIÓ AL MÒBIL COMPLET

Les persones interessades aprendran el funcionament del mòbil i el seu maneig utilitzant les aplicacions bàsiques útils per al seu dia a dia.

- > 01: **Dimarts** / 16.00h a 18.00h / **Taller gratuït**
- > 02: **Dimecres** / 11.00h a 13.00h / **Taller gratuït**

EINES I ENTRETENIMENT AL MÓN DIGITAL PLACES DISPONIBLES

Taller per acostar-se al món digital d'una manera dinàmica, amena i entretinguda. Un espai on descobrir eines digitals útils, navegar amb confiança per internet i gaudir d'activitats que estimulen la creativitat, la memòria i la destresa tecnològica. **Es requereixen coneixements bàsics de l'ús de l'ordinador.*

- > 01: **Divendres** / 9.00h a 11.00h / **Taller gratuït**

INSCRIPCIONS PRIMAVERA A PARTIR **17 MARÇ** / INICI ACTIVITATS: **1 D'ABRIL**



ACTIVITATS PUNTUALS

CÀPSULES D'INICIACIÓ A LSE - En col·laboració amb la FSIB **PLACES DISPONIBLES**

Càpsules d'iniciació a la Llengua de Signes Espanyola i a la introducció a la cultura sorda. Es treballa la realitat de les persones sordes a la nostra comunitat autònoma. *Només persones adultes.

- > **01: Dijous 23 d'abril** / 16.00h a 17.30h / **Taller gratuït**
- > **02: Dijous 23 d'abril** / 17.30h a 19:00h / **Taller gratuït**

ALTRES SERVEIS

ENCUNTRES

>>> 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: espai de trobada de costura, patronatge, roba, teles, arreglos, etc.

> Dijous: de 10.30h a 13.30h

Grup 2: espai de trobada per la pràctica de conversa en anglès. Espai multinivell.

> Dimecres: de 19.00h a 20.30h

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

FORA DE SERVEI

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%