

CENTRE FLASSADERS PROGRAMACIÓN DE VERANO

@centre.flassaders
www.flassaders.org
971214027

INICIACIÓN A LA COCINA VEGETARIANA

Taller de cocina vegetariana de verano para aprender a elaborar recetas frescas, saludables y de temporada con productos locales, combinando cocina actual y tradición mallorquina.

- > 01: **Miércoles de julio** / 17.30h a 19.30h / **Taller gratuito**
- > 02: **Miércoles de septiembre** / 17.30h a 19.30h / **Taller gratuito**

YOGA

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

- > 01: **Lunes de julio y septiembre** / 17.00h a 18.00h / **24€ trim.**
- > 02: **Lunes de julio y septiembre** / 18.00h a 19.00h / **24€ trim.**

PILATES

Ejercicios que se realizan en suelo. La respiración y la correcta alineación postural son importantes para mejorar musculatura y flexibilidad. El grupo 01 es nivel básico.

- > 01: **Lunes de julio y septiembre** / 9.00h a 10.00h / **24€ trim.**
- > 02: **Miércoles de julio y septiembre** / 9.00h a 10.00h / **30€ trim.**
- > 03: **Martes de julio y septiembre** / 17.00 a 18.00h / **27€ trim.**
- > 04: **Jueves de julio y septiembre** / 17.00h a 18.00h / **27€ trim.**
- > 05: **Jueves de julio y septiembre** / 18.00 a 19.00h / **27€ trim.**

MOU COSSOS - MOU OSSOS (MANTENIMIENTO)

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 de julio y septiembre** / 10.00h a 11.00h / **24€**
- > 02: **Miércoles de julio y septiembre** / 10.00h a 11.00h / **30€**

ESPALDA SANA

Ejercicios y estiramientos para disminuir las molestias musculares y articulares, así como técnicas de relajación para reducir los niveles de estrés y ansiedad.

- > **Jueves de julio y septiembre** / 9.00h a 10.00h / **27€ trim.**

TCHI-KUNG

Práctica de origen chino que, estando de pie, combina movimientos suaves y ejercicios de respiración y meditación para la mejora del bienestar físico, mental y energético.

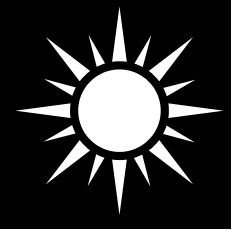
- > 01: **Viernes de julio y septiembre** / 9.00h a 10.00h / **27€ trim.**
- > 02: **Viernes de julio y septiembre** / 10.00h a 11.00h / **27€ trim.**

ZUMBA Y ESTIRAMENTOS

Actividad dirigida que combina movimiento, ritmo y ejercicio físico con una parte final de relajación y estiramientos per promover el bienestar integral.

- > **Miércoles de julio y septiembre** / 18.00h a 19.30h / **45€ trim.**

INSCRIPCIONES DE VERANO A PARTIR **16 JUNIO** / INICIO ACTIVIDADES: **1 JULIO**



NEURONAS EN ACTIVO

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

- > 01: **Martes de julio y septiembre** / 9.30h a 10.30h / **27€**
- > 02: **Martes de julio y septiembre** / 10.30h a 11.30h / **27€**
- > 03: **Martes de julio y septiembre** / 11.30h a 12.30h / **27€**
- > 04: **Martes de julio y septiembre** / 18.00h a 19.00h / **27€**

INICIACIÓN AL MINDFULNESS

Taller práctico para mejorar la atención plena, reducir el malestar y disponer de herramientas para la consciencia cotidiana. Parar y observar.

- > **Sábados quincenales de julio y septiembre**
4 y 18 julio / 5 y 19 septiembre / 10.00h a 12.00h / **24€ trim.**

CÁPSULA DE VERANO: RELAJACIÓN Y BIENESTAR

Cápsula de verano dedicada al bienestar personal que combina relajación, respiración y movimiento consciente para favorecer la salud física y emocional, reducir el estrés y fomentar el autocuidado.

- > **Martes y jueves del 4 al 20 de agosto** / 09.30h a 11.30h / **Taller gratuito**

BAILE EN LÍNIA

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

- > 01: **Martes de julio y septiembre** / 9.30h a 10.30h / **27€ trim.**
- > 02: **Martes de julio y septiembre** / 10.30h a 11.30h / **27€ trim.**

DANZA CONTEMPORANEA

Taller de danza para trabajar la agilidad, la mejora del equilibrio y fortalecer huesos y músculos. La improvisación resulta ser la herramienta creativa.

- > **Jueves de julio y septiembre** / 10.00h a 11.00h / **27€ trim.**

RITMOS Y MUSICALIDAD

Taller de iniciación a la danza que, a través del ritmo y la musicalidad, desarrolla la coordinación, la consciencia corporal y la expresión del movimiento.

- > **Martes de septiembre** / 18.00h a 19.30h / **Taller gratuito**

GOOGLE MAPS EN DISPOSITIVO MÓVIL

Taller práctico para usar Google Maps de manera fácil y útil: orientarse, localizar la ubicación, buscar direcciones y servicios cercanos y planificar rutas a pie, en coche o transporte público. **Se requieren conocimientos básicos previos.*

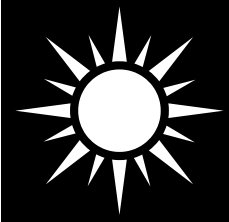
- > **Martes** / 16.00h a 18.00h / del 1 al 29 de septiembre / **Taller gratuito**

NTIC DESDE CERO: PRIMER CONTACTO

Taller pensado para personas que quieran iniciarse en la informática desde cero y que no hayan tenido contacto previo con un equipo informático. Se aprenderá a usar el ordenador de manera sencilla, ganando autonomía y seguridad con la tecnología. **No se requieren conocimientos previos. El primer día de clase se realizará un test para asegurar que el nivel de todas las personas participantes es desde cero.*

- > **Lunes, miércoles y viernes** / 16.00h a 18.00h / del 2 al 30 de septiembre / **Taller gratuito**

INSCRIPCIONES DE VERANO A PARTIR **16 JUNIO** / INICIO ACTIVIDADES: **1 JULIO**



INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL (IA)

Taller en el que descubriremos de manera práctica y sencilla el mundo de la IA y algunas de sus aplicaciones más útiles. Aprenderemos a crear prompts para obtener mejores resultados y usaremos la IA para generar textos, imágenes, canciones y mucho más. **Se requieren conocimientos básicos previos.*

- > 01: **Miércoles y viernes** / 9.00h a 11.00h / 1 y 3 de julio
- > 02: **Miércoles y viernes** / 9.00h a 11.00h. / 2 y 4 de septiembre

“CONECTA Y DISFRUTA” CAMPAMENTO DIGITAL DE VERANO. NIVEL BÁSICO-MEDIO

Campamento digital para personas mayores de 55 que quieran continuar aprendiendo y disfrutando del mundo digital. Durante dos semanas aprenderemos a usar herramientas digitales útiles, mediante actividades prácticas, trucos, apps y retos divertidos. **Se requieren conocimientos básicos previos. * Importante: traer merienda*

- > 01: **Lunes y miércoles** / 9.00h a 13.00h / **Viernes** / 9.00h a 11.00h / 6 al 17 de julio
- > 02: **Lunes y miércoles** / 9.00h a 13.00h / **Viernes** / 9.00h a 11.00h / del 20 al 31 de julio

DISEÑA CON CANVA – NIVEL BÁSICO

En este taller descubriremos Canva, una herramienta fácil y creativa para crear diseños sin experiencia previa. Aprenderemos a usar plantillas, imágenes, textos y elementos gráficos para personalizar los proyectos de manera sencilla. **Se requieren conocimientos básicos previos.*

- > **Lunes y miércoles** / 9.00h a 11.00h / 14 al 30 de septiembre / Lunes 21 de septiembre la clase será en línea

HERRAMIENTAS DE GOOGLE

Aprende a usar las principales herramientas de Google: Drive, Documents, Calendar, Keep y Gemini. Descubrirás cómo organizar información, crear contenidos y aprovechar la inteligencia artificial de manera fácil y segura.

- > 01: **Lunes y miércoles** / 11.00 a 13.00h / del 7 al 30 de septiembre / Lunes 21 de septiembre la clase será en línea

PREVENCIÓN DE RIESGOS DIGITALES

En este taller aprenderemos a identificar riesgos digitales y a proteger nuestra información personal. Descubriremos cómo detectar estafas, crear contraseñas seguras y navegar con más seguridad.

- > 01: **Miércoles** / 11.00 a 13.00h / 1 de julio
- > 02: **Miércoles** / 11.00 a 13.00h / 2 de septiembre
- > 03: **Viernes** / 9.00 a 11.00h / 25 de septiembre

INTENSIVO DE PROCESADOR DE TEXTOS

Curso intensivo para aprender a crear, editar y dar formato a documentos con Google Documents, Word o OnlyOffice. De manera práctica y creativa, cada participante elaborará un proyecto final personalizado, como un recetario, un álbum o un pequeño libro. **Se requieren conocimientos básicos previos.*

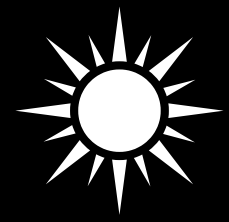
- > **Lunes, miércoles y viernes** / 16.00h a 18.00h / del 1 al 31 de julio

GMAIL EN EL DISPOSITIVO MÓVIL

Taller para aprender a usar Gmail en el móvil de manera fácil y segura: enviar y recibir correos, adjuntar ficheros, organizar la bandeja de entrada e identificar posibles fraudes en línea. **Se requieren conocimientos básicos previos.*

- > **Martes** / 16.00 a 18.00 h / del 7 al 28 de julio

INSCRIPCIONES DE VERANO A PARTIR **16 JUNIO** / INICIO ACTIVIDADES: **1 JULIO**



JOYERÍA

Monográfico creativo de joyería artesanal para diseñar y crear piezas propias con arcilla polimérica y resina, explorando formas, colores y técnica básica desde la idea inicial hasta el montaje final. Un solo día. *Importante: el taller es gratuito, pero es necesaria una aportación personal de 10€ para material.*

- > 01: **Martes 21 de julio** / 17.30h a 19.00h
- > 02: **Martes 28 de julio** / 17.30h a 19.00h
- > 03: **Martes 22 de septiembre** / 17.30h a 19.00h
- > 04: **Martes 29 de septiembre** / 17.30h a 19.00h

PLANTAS MEDICINALES

Taller práctico de introducción a las plantas medicinales para conocer sus propiedades y aprender a elaborar remedios naturales sencillos que se puedan incorporar de manera práctica en el autocuidado diario.

Importante: el taller es gratuito, pero es necesaria una aportación personal de 5€ para material.

- > **Viernes de septiembre** / 17.30h a 19.00h

COSMÉTICA NATURAL

Monográfico práctico de cosmética natural para aprender a elaborar productos sencillos de cuidado personal con ingredientes naturales, descubriendo las propiedades de sus componentes y creando preparados propios.

Importante: el taller es gratuito, pero es necesaria una aportación personal de 5€ para material.

- > 01: **Jueves 9 de julio** / 17.30h a 19.30h
- > 02: **Jueves 16 de julio** / 17.30h a 19.30h

LABORATORIO CREATIVO DE RECICLAJE / CÁPSULA I: PAPEL RECICLADO

Taller creativo para aprender a transformar papel usado y otros materiales reutilizados en nuevas lámina de papel hecho a mano, experimentando con texturas, formas y elementos decorativos a través de un proceso artesanal.

- > **Lunes de julio** / 18.00h a 20.00h

LABORATORIO CREATIVO DE RECICLAJE / CÁPSULA II: CALADO EN PAPEL

Taller creativo de iniciación al calado sobre papel para aprender a crear dibujos y diseños recortando el papel con cúter, explorando cómo las formas, los vacíos y las sombras se convierten en parte de la composición final.

- > **Lunes de septiembre** / 18.00h a 19.30h

CIANOTÍPIAS

Taller creativo de iniciación a la cianotipia para aprender esta técnica fotográfica artesanal basada en la luz solar, creando imágenes y composiciones propias a partir de objetos, sombras y negativos.

Importante: el taller es gratuito, pero es necesaria una aportación personal de 10€ para material.

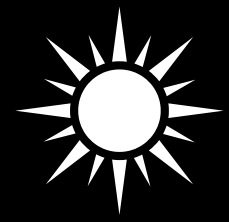
- > **Martes de septiembre** / 17.30h a 19.30h

COMPLEMENTOS DE VERANO CON GANCHILLO

Taller creativo de ganchillo para descubrir las técnicas básicas de esta artesanía textil mientras se confeccionan complementos de verano únicos y personalizados, como bolsas y otras piezas hechas a mano.

- > **Jueves de septiembre** / 9.00h a 10.30h

INSCRIPCIONES DE VERANO A PARTIR **16 JUNIO** / INICIO ACTIVIDADES: **1 JULIO**



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 en torno a intereses comunes. No requiere inscripción. Gratuito.

Grupo 1: espacio de encuentro de costura, patronaje, ropa, telas, arreglos, etc.

> Jueves semanal: de 10.30h a 13.30h

Grupo 2: espacio de encuentro para la práctica de conversación en inglés. Multinivel.

> Miércoles semanal: de 19.00h a 20.30h

Grupo 3: espacio de encuentro de actividades comunitarias (artes plásticas).

> Lunes quincenal: de 17.30 a 19.30h

Grupo 4: espacio de encuentro para la práctica de conversación en catalán. Multinivel.

> Lunes semanal: de 10.00 a 11.00h

Grupo 5: espacio de encuentro en torno a la lectura. Club de lectura autogestionado.

> Viernes quincenal: de 11.00 a 12.30h

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 deseas traer tu propio dispositivo.

> **MAÑANA:** martes de 9.00 a 14.00h

> **TARDE:** jueves de 15.00 a 20.00h (Agosto NO)

>>> ATENCIÓN A LA CIUDADANÍA

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

> **Jueves:** de 11.00h a 14.00h

FUERA DE SERVICIO

LUDOTECA

TEMPSXTU / Infancia 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. Requiere reserva previa.

ESPACIO DE JUEGO EN FAMILIA

Familias con niños y niñas de 0 a 6 años / **Gratuito**

> De lunes a viernes de 9.00h a 14.30h

HORARIO DE VERANO

JULIO Y SEPTIEMBRE: de lunes a viernes de 8.30 a 20.30h y sábados de 10.00 h a 13.30h

AGOSTO: de lunes a viernes de 8 a 16h. **Sábados cerrado.**

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%.