

D'OCTUBRE 2026 A JUNY 2027



CENTRE FLASSADERS PROGRAMACIÓ DE TARDOR

@centre.flassaders
www.flassaders.org
971214027

CUINA VEGETARIANA

Aprèn a elaborar receptes vegetarianes saboroses i equilibrades amb productes de temporada i de proximitat. Un espai per descobrir noves tècniques culinàries i gaudir d'una alimentació més conscient i sostenible.

Dimecres quinzenal / 17.30h a 19.30h / **Taller gratuït**

7 i 21 octubre / 4 i 18 novembre / 2 i 16 desembre

IOGA

Unió de ment, cos i esperit a través de postures físiques (asanas), exercicis de respiració (pranayama) i meditació.

> 01: **Dilluns d'octubre, novembre i desembre** / 17.00h a 18.00h / **30€ trim.**

> 02: **Dilluns d'octubre, novembre i desembre** / 18.00h a 19.00h / **30€ trim.**

PILATES

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 d'octubre, novembre i desembre** / 9.00h a 10.00h / **30€ trim.**

> 02: **Dimecres d'octubre, novembre i desembre** / 9.00h a 10.00h / **33€ trim.**

> 03: **Dimarts d'octubre, novembre i desembre** / 16.30h a 17.30h / **30€ trim.**

> 04: **Dijous d'octubre, novembre i desembre** / 16.30h a 17.30h / **36€ trim.**

> 05: **Dijous d'octubre, novembre i desembre** / 17.30h a 18.30h / **36€ trim.**

MOU COSSOS - MOU OSSOS (MANTENIMENT)

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 d'octubre, novembre i desembre** / 10.00h a 11.00h / **30€ trim.**

> 02: **Dimecres d'octubre, novembre i desembre** / 10.00h a 11.00h / **33€ trim.**

ESQUENA SANA

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

> **Dijous d'octubre, novembre i desembre** / 9.00h a 10.00h / **36€ trim.**

RECUPERACIÓ DEL SÒL PELVIÀ

Descobreix i cuida tu sòl pelvià aprenent a identificar i enfortir correctament la seva musculatura. Un taller per a millorar el teu benestar i prevenir molèsties.

> 01: **Dimarts d'octubre, novembre i desembre** / 17.30h a 18.30h / **30€ trim.**

> 02: **Dimarts d'octubre, novembre i desembre** / 18.30h a 19.30h / **30€ trim.**

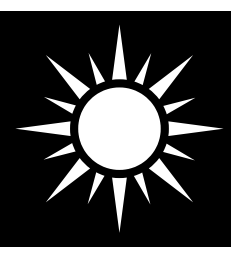
INICIACIÓ AL MINDFULNESS

Taller pràctic per a millorar l'atenció plena, reduir el malestar i disposar d'eines per a la consciència quotidiana.

> **Dissabtes quinzenals d'octubre, novembre i desembre**

3, 17 i 31 octubre / 14 i 28 novembre / 12 desembre / 10.00h a 12.00h / **36€ trim.**

INSCRIPCIONS A PARTIR 15 SETEMBRE / INICI ACTIVITATS: 1 D'OCTUBRE



NEURONES EN ACTIU

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

- > 01: **Dimarts d'octubre, novembre i desembre** / 9.30h a 10.30h / **30€ trim.**
- > 02: **Dimarts d'octubre, novembre i desembre** / 10.30h a 11.30h / **30€ trim.**
- > 03: **Dimarts d'octubre, novembre i desembre** / 11.30h a 12.30h / **30€ trim.**
- > 04: **Dimarts d'octubre, novembre i desembre** / 17.30h a 18.30h / **30€ trim.**

UN BOT DE BALL

Descobreix o aprofundeix en el ball de bot, una de les expressions més representatives de la cultura popular mallorquina.

- > 01: Iniciació: **Divendres d'octubre, novembre i desembre** / 17.30h a 19.00h / **Taller gratuït**
- > 02: Mitjà: **Divendres d'octubre, novembre i desembre** / 19.00h a 20.30h / **Taller gratuït**

DANSA CONTEMPORÀNIA

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

- > **Dijous d'octubre, novembre i desembre** / 10.00h a 11.00h / **36€ trim.**

BALL EN LÍNIA

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

- > 01: **Dimarts d'octubre, novembre i desembre** / 9:00h a 10:00h / **30€ trim.**
- > 02: **Dimarts d'octubre, novembre i desembre** / 10:00h a 11:00h / **30€ trim.**

RITMES I DANSA AFROGUINEANA

Endinsa't en els ritmes i les danses tradicionals de Guinea Conakry a través de l'estil ballet, una expressió cultural que uneix música, dansa i tradició. El moviment es converteix en una eina per treballar la consciència corporal, fomentar hàbits saludables i connectar amb una cultura plena d'energia.

- > **Dimarts d'octubre, novembre i desembre** / 18.30h a 20.00h / **Taller gratuït**

IMPROVISACIÓ I TEATRE

Explora el llenguatge teatral mitjançant la improvisació, el joc i l'expressió corporal. Un espai creatiu per potenciar la imaginació, la comunicació i la confiança, sense necessitat d'experiència prèvia.

- > **Dimarts d'octubre, novembre i desembre** / 17.00h a 18.30h / **Taller gratuït**

CERÀMICA FREDA

Descobreix una tècnica creativa que permet modelar peces sense necessitat de forn. Al llarg del taller crearàs objectes únics mentre desenvolupes habilitats manuals, creativitat i sensibilitat artística.

Important: el taller és gratuït, però cal fer aportació personal en metàl·lic de 15€ per trimestre per material.

- > **Divendres d'octubre, novembre i desembre** / 17.30h a 19.00h / **Taller gratuït**

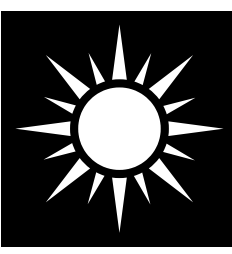
DIBUIX AMB MIRADA PRÒPIA

Aprèn a observar el teu entorn des d'una nova perspectiva mentre descobreixes les bases del dibuix i diferents tècniques d'expressió. Un taller per desenvolupar una mirada personal i gaudir del procés creatiu.

Important: el taller és gratuït, però cal fer aportació personal en metàl·lic de 10€ per material.

- > **Dijous d'octubre, novembre i desembre** / 17.30h a 19.00h / **Taller gratuït**

INSCRIPCIONS A PARTIR **15 SETEMBRE** / INICI ACTIVITATS: **1 D'OCTUBRE**



INICIACIÓ AL GANXET

Descobreix les diferents tècniques del teixit artesanal del ganxet, elaborant petits projectes que estimulen la creativitat, la concentració i les habilitats manuals. Nivell inicial des de zero.

> **Dijous d'octubre, novembre i desembre** / 17.00h a 18.30h / **Taller gratuït**

COSTURA

Inicia't en el món de la costura aprenent a utilitzar la màquina de cosir i les tècniques bàsiques de confecció. Un espai pràctic per crear peces útils mentre desenvolupes autonomia i creativitat.

Important: preferiblement cada participant haurà de portar la seva pròpia màquina de cosir.

> **Dijous d'octubre, novembre i desembre** / 18.30h a 20.00h / **Taller gratuït**

SEMINARI PSICOANÀLISIS: HITCHFREUD. PSICOANÀLISI I CINEMA

Descobreix el fascinant món de la psicoanàlisi de Freud a través del cinema de Hitchcock, que buscarà acostar-se a conceptes com l'inconscient, el desig, la repressió i la culpa.

> **Dilluns mensual**

19 d'octubre / 16 de novembre / 14 de desembre / 19.00h a 20.30h / **Taller gratuït**

INFORMÀTICA BÀSICA

Aprèn a manejar l'ordinador de manera senzilla i pràctica, familiaritzant-se amb els programes més importants.

> **Dilluns i dimecres d'octubre, novembre i desembre** / 16.00 h a 18.00h / **Taller gratuït**

INFORMÀTICA BÀSICA - MITJA

Un taller pràctic per aprofundir en el funcionament de l'ordinador, descobrir eines útils per al dia a dia. Ideal per a reforçar coneixements. **Es requereixen coneixements bàsics de l'ús de l'ordinador.*

> **Dilluns, dimecres i divendres d'octubre, novembre i desembre** / 9:00h a 11:00h / **Taller gratuït**

ÚS DEL MÓBIL NIVELL BÀSIC

Aprèn a manejar el teu dispositiu des de zero i descobreix aplicacions útils per a comunicar-te, gaudir del teu temps lliure i facilitar el teu dia a dia, incloent-hi eines d'intel·ligència artificial. Un taller pràctic i pausat, adaptat al ritme del grup, amb materials de suport i espai per a resoldre dubtes i guanyar confiança.

> 01: **Dimecres d'octubre, novembre i desembre** / 11:00h a 13:00h / **Taller gratuït**

> 02: **Dimarts d'octubre, novembre i desembre** / 16:00h a 18:00h / **Taller gratuït**

EINES DE GOOGLE

Aprèn a utilitzar les principals eines de Google: Drive, Documents, Calendar, Keep i Gemini. Descobriràs com organitzar informació, crear continguts i aprofitar la intel·ligència artificial de manera fàcil i segura.

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

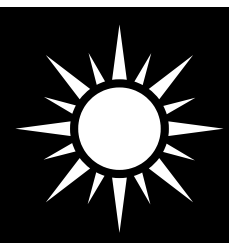
> **Divendres d'octubre, novembre i desembre** / 16.00 a 18.00 h / **Taller gratuït**

PROJECTES DIGITALES AMB CANVA – NIVELL BÀSIC - MITJÀ

Taller pràctic i creatiu per a guanyar confiança utilitzant eines digitals senzilles, mentre crees els teus propis projectes personals, com a records o recursos útils, sense necessitat d'experiència prèvia. **Es requereixen coneixements bàsics de l'ús de l'ordinador.*

> **Dilluns d'octubre, novembre i desembre** / 11.00 h a 13.00 h / **Taller gratuït**

INSCRIPCIONS A PARTIR **15 SETEMBRE** / INICI ACTIVITATS: **1 D'OCTUBRE**



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 veinal, al voltant d'interessos comuns. No cal inscripció. Gratuït.

Grup 1: espai de trobada de costura, patronatge, roba, teles, *arreglos*, etc.

> Dijous setmanal: de 10.30h a 13.30h

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

> Dimecres setmanal: de 19.00h a 20.30h

Grup 3: espai de trobada d'activitats comunitàries (arts plàstiques).

> Dilluns quinzenal: de 17.30h a 19.30h

Grup 4: espai de trobada per la pràctica de conversa en francès. Espai multinivell.

> Dimarts setmanal: de 10.30h a 12.00h

Grup 5: espai de trobada al voltant de la lectura. Club de lectura autogestionat.

> Divendres quinzenal: d'11.00h a 12.30h

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

HORARI

De dilluns a divendres de 9.00 a 20.30h i dissabtes de 10.00h a 13.30h

Diumenges i festius, tancat.

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%