



De Febrero a Abril 2017

ACTIVIDADES Y TALLERES MENSUALES

APRENDE A BAILAR LINDY HOP

Horario: Jueves de 19 a 20 h.

Precio: 6 € por clase / 60 €

(Del 02/02 hasta el 06/04/2017)

Acceso: A partir de 16 años

Tallerista: Miquel A. Monjo

Baile en pareja, aunque no es imprescindible tenerla. Empezaremos aprendiendo los pasos de este estilo de baile y ya veréis como disfrutaremos y nos divertiremos.



BODY BALANCE

Horario: Martes y jueves, de 12 a 13 h.

Precio: 50 € (del 01/02 hasta el 2/04/2017)

Acceso: A partir de 16 años

Tallerista: Marta

Ejercicios donde se mezcla el Pilates con otros de estiramientos y equilibrios, para así fortalecer músculos internos del tronco, alinear la columna vertebral y mejorar la respiración. **Hay que traer:** Esterilla, agua, toalla, ropa deportiva.



BORDADO MALLORQUÍN Y CAMPANAS DE CONCHAS

Horario: Lunes de 16'30h a 18'30 h

Precio: 5 € mensuales

Acceso: A partir de 16 años

Tallerista: Francisca Pizà

Taller tradicional creativo. Aprendemos a hacer ramos de flores conchas y a decorar telas con bordado mallorquín.

YOGA

Horario: Miércoles de 18'30 a 20 h.

Precio: 70 € (del 01/02 hasta 12/04/2017)

Acceso: A partir de 16 años

Tallerista: Patricia Ferrer

Activa tu cuerpo a través de diferentes técnicas que vienen del Hatha, Kundalini, Annusara, yoga combinado con Pilates. **Hay que traer:** Esterilla, toalla, agua.

MESA DE CONVERSACIÓN EN INGLÉS

Tallerista: Nathan

GRUPO 1: ADULTOS (+ 16 años)

Horario: Martes de 18'45 h a 20'15 h

Preu: 70 € (del 01/02 hasta el 12/04/2017)

GRUPO 2: ADULTOS (+ 16 años)

Horario: Miércoles de 18'30 h a 20 h

Precio: 70 € (del 01/02 hasta el 12/04/2017)

Talleres prácticos de conversación para principiantes con un profesor nativo: ¡suéltate y habla!

XEREMIES, FLABIOLS Y TAMBORINS

Horario: Lunes de 18'30 a 20 h.

Preu: 25 € mensuales

Acceso: A partir de 16 años

Tallerista: Pau Mas

Aprendemos a tocar los instrumentos tradicionales de Mallorca y participamos en las fiestas del barrio.

RESTAURACIÓN, DÉCOUPAGE y DECORACIÓN DE OBJETOS

Tallerista: Xisco Isern

Precio: 20 € mensuales

Restauración de muebles pequeños, decoración de botellas, sifones, zapatos,

GRUPO 1, MAÑANAS

Horario: Jueves de 10 a 11'30 h.

GRUPO 2, TARDES

Horario: Jueves de 17'30 a 19 h.

MANDALA LÚDICO y TERAPÉUTICO

Tallerista: Xisca M^a Pérez

Acceso: Adultos y personas mayores

Horario: Martes y miércoles de 10'30 a 12h

Precio: 15 € mensuales

Entrenamiento mental, relajación, estimulación de la memoria, etc.

INSCRIPCIONES EN:



Sa Midoneria. Casal de Barri Jovent

Camí de Na Cerdana, 17 07009 - Palma

Tel. 971 431 086

Horario de oficina: de 8'30 a 14'30 i de 16 a 18 h.

a/e: midoneria@jovent.es

Bus: Línea 11 (parada delante de la puerta del Casal) y líneas 10 y 34 (a 5 minutos a pie).

Más información en: <http://www.facebook.com/SaMidoneria>

Actividades propuestas por:





Con la colaboración de:



Las actividades se abonarán del 1 al 10 de cada mes

ACTIVIDADES MONOGRÁFICAS

<p>MASAJES LOCALIZADOS 30'</p> <p>Horario: Lunes, miércoles, y viernes de 9'30 a 12'30h. Concertar hora. 649845437 Precio: 15 € Acceso: A partir de 16 años Masajista: Pilar Pérez</p>	<p>MANUALIDADES: DECOUPAGE / RESTAURACIÓN</p> <p>Horario: Sábado, 25 de marzo. De 10 a 13h. 1 Sesión Precio: 20 € Acceso: A partir de 16 años. Tallerista: Xisco Isern</p> <p>Restauración i/o decoración de objetos personales o traídos por el tallerista.</p>	<p>COCINA DE PASCUA: Cocarrois - Rubiols</p> <p>Horario: Sábado 8 de abril. De 10 a 13 h. 1 Sesión. Precio: 20 € (incluye los ingredientes). Acceso: A partir de 16 años Tallerista: Margalida Pizà</p> <p>Cocarrois (cebolla, patata, sobrasada) y Rubiols (boniato, mermelada de naranja ácida). Haremos cata.</p>	<p>ALIMENTACIÓN SALUDABLE </p> <p>Horario: Sábado, 11 de marzo. De 10 a 13h. 1 Sesión Preu: 25 € Acceso: A partir de 16 años. Talleristas: Francesca Martí / Conchi Criado</p> <p>Taller teórico práctico para aprender desde el principio; hábitos alimentarios saludables con recetas sencillas.</p>	<p>ALIMENTACIÓN PARA LA PIEL Y EL CABELLO </p> <p>Horario: Sábado, 1 de abril. De 10 a 13h. 1 Sesión Precio: 25 € Acceso: A partir de 16 años. Talleristas: Francesca Martí / Conchi Criado</p> <p>Taller para el cuidado de la piel y del cabello.</p>
---	---	---	--	---

NUEVOS

MONOGRÁFICAS PARA MEJORAR LAS RELACIONES FAMILIARES

TALLER DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Horario: Miércoles 8 de marzo. De 10 a 12 h. (previa inscripción)
Dirigido a: Padres y madres, adultos y jóvenes.
Responsable: Carlota Socias

EDUCAR EN LAS EMOCIONES

Horario: Miércoles 22 de marzo. De 10 a 12 h. (previa inscripción)
Dirigido a: Padres y madres. Mejorar competencias parentales.
Responsable: Carlota Socias

TALLER DE HABILIDADES SOCIALES: LA AUTOESTIMA

Horario: 15 de marzo. De 10 a 12 h. (previa inscripción)
Dirigido a: Padres y madres, adultos y jóvenes.
Responsable: Carlota Socias.

NUEVAS TECNOLOGÍAS

Horario: 29 de marzo. De 10 a 12 h. (previa inscripción)
Dirigido a: Padres y madres. Mejora competencias parentales.
Responsable: Carlota Socias

SERVICIOS PERMANENTES QUE OFRECE EL CENTRO

BANCO DE ALIMENTOS Y ROPA

Horario: Viernes a partir de las 10 h, en el local de Acción Social (C/ Nou, 49, delante de Abacanto)
Acceso: Acompañamiento de los/las trabajadores/as sociales de Cáritas o Ayuntamiento de Palma.
Responsable: Tolo Femenia

Colaboración con el Grupo de Acción Social de la Parroquia, Cáritas y los Servicios Sociales del Ayuntamiento de Palma para dar apoyo especialmente a familias con dificultades económicas.

PSICOPEDAGOGA TERAPEUTA (SERVICIO PRIVADO)

Horario: A demanda
Responsable: Alicia Maroni
Precio: Precios reducidos.
Sesiones individuales para niños/-as, adolescentes, adultos y familias.

ES MIDONIU

Horario: Martes, de 9'45 a 11'45 h.
Responsable: Aina Cortiñas.
Precio: Gratuito.
Acceso: A través de los/las pediatras o acompañados de trabajadores/as sociales de Cáritas, Ayuntamiento de Palma o de otras instituciones y también directamente. Grupo de familias para la mejora de la crianza del bebé. De 0 a 4 años. 20 sesiones **gratuitas**.

GRUPO PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL

Horario: Miércoles, de 9'30 a 11 h.
Responsable: Aina Cortiñas
Precio: Gratuito.
Tomando café, tejiendo y guiados por una profesional, en un espacio tranquilo, podemos hablar de temas como: la familia, la pareja, los hijos, etc.

ORIENTACIÓN LABORAL BÁSICA

Horario: Martes de 10'30 a 12 h
Precio: Gratuito
Acceso: A partir de 16 años
Responsable: Tolo Femenia
Apoyo para hacer e imprimir currículums y cartas de presentación, contactos con webs de trabajo, solicitar cita al SOIB, estrategias para hacer entrevistas, habilidades comunicativas, etc.

AYUDA PARA LA GESTIÓN DE DOCUMENTACIÓN CON INSTITUCIONES

Horario: De lunes a jueves, de 9 a 14 h
Responsable: Tolo Femenia
Preu: Gratuito.
Servicio de ayuda en la gestión de documentos. Trabajo, salud, SOIB, declaración de hacienda...

APOYO A LAS ENTIDADES DE SA INDIOTERIA

Horario: A demanda
Responsable: Miquel A. Verd
Sa Midoneria ofrece sus espacios para que entidades que tengan sede en sa Indioteria puedan realizar actividades de manera puntual en función de la disponibilidad.

PROPÓN TU ACTIVIDAD

Horario: A demanda
Responsable: Miquel A. Verd
Estamos abiertos a que cualquier persona o entidad pueda sugerir actividades o talleres para que se puedan realizar en nuestro Casal de barrio. Si podemos, lo haremos posible

RUTAS GUIADAS PARA EL CONOCIMIENTO DEL BARRIO

Horario: A convenir
Responsable: Carlota Socias
Acompañar personas para conocer el territorio donde vive, mediante rutas guiadas que permitirán descubrir actividades y recursos.

SERVICIO DE MEDIACIÓN FAMILIAR

Horario: Pedir cita previa.
Destinatarios: Familias residentes del barrio.
Responsable: Carlota Socias.
Resolver conflictos de manera positiva y eficaz para favorecer la convivencia.

SERVICIO DE MEDIACIÓN VECINAL

Horario: Pedir cita previa.
Destinatarios: Familias residentes del barrio.
Responsable: Carlota Socias.
Dirigido a vecinos/as, grupos o entidades del barrio con intereses o necesidades confrontadas: Relaciones entre vecinos, civismo en espacios públicos, comunidades verticales...

GRUPO DE PADRES

Horario: Semanal
Destinatarios: Familias residentes del barrio.
Responsable: Carlota Socias.
Espacio para padres y madres donde compartir experiencias de educación y crianza, así como dudas, temores y temas de interés.

FORMACIÓN EN CASTELLANO Y CATALÁN

Horario: A convenir. Preferentemente mañanas.
Destinatarios: Adultos residentes del barrio.
Responsable: Carlota Socias.
Clases de castellano o catalán para facilitar la comunicación en la vida cotidiana.