

Alimentació saludable
De 17.00 a 18.30 h
De 18.30 a 20.00 h
Casal de la Dona

Salut
De 18.00 a 20.00 h
Centre Cívic
del Centre Històric

Psicoteràpia
De 18.00 a 20.00 h
Centre Cívic
del Centre Històric

Ciutat
De 18.00 a 20.00 h
Ruta per la ciutat

Moviment
De 18.00 a 20.00 h
Centre Cívic
del Centre Històric

En femení
De 18.00 a 20.00 h
Casal de la Dona

Dret
De 18.00 a 20.00 h
Casal de la Dona

Espectacles
De 18.00 a 20.00 h
Casal de la Dona

Parlades naturals
De 18.00 a 20.00 h
Centre Cívic
del Centre Històric

Activa't al Casal!

OCTUBRE



NOVEMBRE



DESEMBRE



GENER



FEBRER



MARÇ



ABRIL



MAIG



+ACTIVA'T

Programació trimestral de cursos i tallers monogràfics que tenen com a objectiu oferir informació i formació més especialitzades, adreçades sobretot a ampliar els coneixements de les dones. Requisits per a la inscripció: tenir el **Carnet del Casal de la Dona*.**

Preu de cada curs o taller monogràfic del programa +ACTIVA'T de 4 a 10 h de durada · 6euros / d'11 a 20 h de durada 12 euros

Calendari +ACTIVA'T

Cursos previstos: Consulteu la programació al Casal de la Dona Tel. 973 700 461 a www.paeria.es/politiquesigualtat o a <http://casaldeladona-lleida.blogspot.com>

* CARNET CASAL DE LA DONA

Fes-te el Carnet del Casal de la Dona: tindràs preferència en l'accés als cursos monogràfics del programa trimestral + Activa't i gaudiràs d'avantatges i descomptes en els espectacles i activitats culturals de programació pròpia de l'Ajuntament de Lleida. Només cal que passis pel Casal, empenis la sol·licitud amb les teves dades personals i en pocs dies el rebràs.

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida

Activa't al Casal!

Viu les teves activitats al Casal de la Dona

Torna l'Activa't al Casal, el programa d'activitats que organitza la Regidoria de Polítiques d'Igualtat al Casal de la Dona de l'Ajuntament de Lleida, situat a la Plaça dels Fanalets de Sant Jaume, al cor del Centre Històric de la nostra ciutat. El Casal de la Dona és un espai obert a les dones de Lleida, en què podreu informar-vos sobre els drets de les dones i els recursos existents, intercanviar idees, compartir inquietuds, participar en grups de debat i reflexió, fer propostes, fer salut, prevenir la violència masclista i gaudir d'una àmplia oferta d'activitats.

Els dilluns...

● Cos en moviment

Amb el moviment del cos treballem l'equilibri, la memòria, l'elasticitat, la coordinació i la respiració. Cal portar roba còmoda.

● Salut de l'esquena

Exercicis senzills i pràctics per tenir cura de la nostra esquena i de mantenir una bona higiene postural. Cal portar roba còmoda i una estoreta o manta (de tipus de viatge).

● La poesia i els espectacles al Casal

Endinsem-nos dins un recital de poemes durant les tardes de primavera amb la participació de persones amants de les arts escèniques i de la literatura i gaudim també de mostres de música, teatre, màgia i altres expressions culturals.

Els dimecres...

● Teràpies naturals (d'octubre a desembre)

Com fer un ús terapèutic dels estímuls naturals com l'aigua, l'aire, les plantes, la terra, l'alimentació, el descans per mantenir la salut i recuperar-se de la malaltia.

● Teràpia del riure (de gener a maig)

Reduïm l'estrès i la tensió amb jocs i exercicis que ens conviden a riure i recuperar el benestar emocional. Taller quinzenal. Cal portar roba còmoda i una estoreta.

● Alimentació saludable

El segon dimecres de cada mes coneixerem la cuina tradicional de les dones de Lleida i d'altres cultures. Parlarem de nutrició, de l'alimentació saludable, de la conservació i de la manipulació dels aliments, de les propietats dels aliments...

● La ciutat amb la mirada de les dones

L'últim dimecres de cada mes redescobrim la ciutat i els seus equipaments fent visible la presència i el protagonisme de les dones al llarg de la història.

Els dijous...

● L'advocada respon

Un cop al mes l'advocada ens informa sobre quins són els nostres drets i com defensar-los: viduïtat, herència, separació, treball, estrangeria, empresa, salut...

● En Femení

Taller trimestral d'eines i estratègies per al desenvolupament personal.

*Les xerrades del Casal

- Us oferim xerrades, col·loquis i tallers de sensibilització i de prevenció de la violència masclista (taller "Les dones amb les dones") i altres temàtiques que puguin ser del vostre interès com ara l'autoestima, el control emocional, l'assertivitat, la presa de decisions...
- També apropem el Casal de la Dona a les associacions i entitats i dones de la ciutat: **escolliu els temes sobre els quals voleu aprofundir i us prepararem una xerrada d'acord amb els vostres interessos: participació, història de les dones, comunicació, violència masclista, drets de les dones...** (Dies i horaris a concretar en funció de la demanda).
- **Incorporeu-vos a les Tecnologies de la Informació i de la Comunicació (TIC):** apreneu a fer el vostre propi blog, a navegar per internet, a crear un compte de correu electrònic, a enviar i rebre correus, i a fer xarxa amb les entitats i associacions de dones d'arreu del món.
- **Totes aquestes activitats són gratuïtes. Cal fer inscripció prèvia de manera presencial o per telèfon fins a completar l'aforament establert.**



Centre Cívic del Centre Històric
Plaça de l'Ereta
(Tallers de teràpia del riure, salut de l'esquena, cos en moviment i teràpies naturals)

INSCRIPCIONS:

Casal de la Dona

Regidoria de Polítiques d'Igualtat, Plaça dels Fanalets de Sant Jaume s/n
Tel. 973 700 461
e-mail: politiquesigualtat@paeria.cat
www.paeria.es/politiquesigualtat
<http://casaldeladona-lleida.blogspot.com>

amb la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida