

Inscripcions:

Casal de la Dona,
Pl. Fanalets de Sant Jaume, s/n,
25002 Lleida
Telèfon 973 700 461
A/e: politiquesigualtat@paeria.cat

• Més informació:
www.paeria.es/politiquesigualtat
i al blog:
<http://casaldeladona-lleida.blogspot.com>

Centre Cívic del Centre
Històric
Plaça de l'Ereta



• Casal de la Dona

Activa't al Casal és un programa d'activitats organitzat per la Regidoria de Drets Civils, Cooperació i Igualtat - Casal de la Dona de l'Ajuntament de Lleida que ofereix una àmplia gamma de tallers adreçats a totes les dones del municipi de Lleida. Totes les activitats tenen com a objectiu promoure la salut, el benestar, la fortalesa i el creixement personal, la difusió dels drets i els deures, l'apoderament i el lideratge de les dones, la prevenció de la violència masclista i l'impuls del teixit associatiu femení.

• ELS DILLUNS... ..

Postura i vitalitat

Tècniques per millorar la postura corporal i augmentar el benestar personal. Cal portar calçat i roba còmoda, una estoreta (antilliscant), una manta (de tipus de viatge) i un coixí petit.

Descobrint fortaleces

Taller participatiu per potenciar la nostra fortalesa interior mitjançant jocs i contes populars, balls, danses i músiques, visualització i dramatitzacions, a partir de la tradició cultural femenina universal. Cal portar roba còmoda.

Arts al Casal

Els dilluns de primavera obrim el Casal de la Dona a les diferents expressions culturals (literatura, música, teatre...) de la ciutat.

• ELS DIMECRES... ..

Alimentació saludable

Promoció de pautes alimentàries saludables, difusió de les propietats nutritives dels aliments i de les tècniques de cocció més adients, demostracions de cuina de les dones de Lleida i d'altres cultures...

Cos en moviment

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

En femení

Taller trimestral d'estratègies per al creixement personal (autoestima, gestió de les emocions i de l'estrès, intel·ligència emocional, identificació i prevenció de situacions de violència...).

La ciutat amb la mirada de les dones

Visites guiades per la ciutat i els seus equipaments socials i culturals amb la mirada posada en la presència i el protagonisme de les dones al llarg de la història.

• ELS DIJOUS... ..

Espai Salut

Xerrada mensual sobre els diferents aspectes de la salut i el benestar de les dones: prevenció, tècniques de curació, recursos sanitaris, difusió dels dies internacionals de lluita contra les malalties i d'acció per a la salut de les dones...

L'advocada respon...

Xerrada mensual sobre els nostres drets en tots els àmbits i com defensar-los: família, mediació, consum, ajuts i prestacions, salut, treball...

Tallers i activitats itinerants Treballem per a la igualtat

El Casal de la Dona ofereix a les associacions i grups de dones la possibilitat de programar xerrades, col·loquis i tallers a la seu de cada entitat. Escolliu els temes sobre els quals voleu aprofundir i us prepararem una sessió d'acord amb els vostres interessos: participació, aportacions i drets de les dones, sensibilització i prevenció de la violència masclista, autoestima, gestió de les emocions, gestió de l'estrès i de l'humor, gestió d'equips humans, comunicació, coaching, apoderament i lideratge femení... (dies i horaris a concretar).

LLEIDA
MARXA

Curs 2011/12

Activa't al Casal!

Participa en les
activitats del
Casal de la Dona



Ajuntament de Lleida

amb la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones



CURS 2011/12

Activa't
al Casal!DE 18.00 A 20.00 H
CENTRE CÍVIC
DEL CENTRE HISTÒRICDE 17.00 A 20.00 H
CASAL DE LA DONA
(DOS GRUPS: UN DE 17 A 18.30 I L'ALTRE DE 18.30 A 20 H)DE 18.00 A 20.00 H
CENTRE CÍVIC
DEL CENTRE HISTÒRICDE 18.00 A 20.00 H
CASAL DE LA DONADE 18.00 A 20.00 H
CENTRE CÍVIC
DEL CENTRE HISTÒRICDE 18.00 A 20.00 H
CASAL DE LA DONADE 18.00 A 20.00 H
CASAL DE LA DONADE 18.00 A 20.00 H
CASAL DE LA DONADE 18.00 A 20.00 H
VISITES GUIADES A
DIFERENTS INDRETS,
EQUIPAMENTS,...
DE LA CIUTAT

Activitats gratuïtes. Cal fer la inscripció prèvia de manera presencial o per telèfon (973 700 461) fins a completar l'aforament establert.

casal
de la
dona

Octubre

			1	2		
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Novembre

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Desembre

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Gener

				1		
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Febrer

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29				

Març

			1	3	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Abril

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Maig

		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30
31							

+ACTIVA'T

Programació trimestral de cursos i tallers monogràfics que tenen com a objectiu oferir formació especialitzada i ampliar els coneixements i les habilitats de les dones en diferents camps.

Programació

octubre · novembre · desembre 2011

SALUT DE L'ESQUENA:

25 i 27 d'octubre, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24 i 29 de novembre (dimarts i dijous de 15 a 17 h – Centre Cívic Centre Històric)

ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA:

27 d'octubre, 3, 10, 17, 24 de novembre, 1, 15 i 22 de desembre (dijous de 10.30 a 12 h al Casal de la Dona)

LA IDENTITAT VISUAL CORPORATIVA COM A EINA PER IMPULSAR L'EMPRESA

(curs-xerrada adreçat a dones emprenedores):

8 i 10 de novembre (dimarts i dijous) de 15 a 17 h al Casal de la Dona.

Telecentre del Casal de la Dona

Ofereix formació per facilitar l'accés de les dones i de les entitats de dones a les Tecnologies de la Informació i de la Comunicació (TIC): creació d'un compte de correu electrònic, enviament i recepció de correus, creació i actualització de blogs, iniciació a la navegació per internet, introducció a les xarxes socials (facebook, twitter...), suport a la xarxa d'entitats i associacions de dones d'arreu del món.

Preu de cada curs o taller monogràfic

de 4 a 10 h de durada · 6 euros
d'11 a 20 h de durada · 12 euros