

Activa't al Casal

Programa d'activitats, organitzat pel Casal de la Dona - Regidoria de Drets Civils, Cooperació i Igualtat 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 i defensa dels drets de les dones, l'apoderament i el lideratge femení, la prevenció de la violència masclista i l'impuls de l'associacionisme femení.

Tallers itinerants

Es realitzaran a les seus de les diferents entitats i vocalies de dones de la ciutat. Cal consultar prèviament l'adreça de l'entitat que acull l'activitat.

ESPAI SALUT

Xerrades sobre prevenció, tècniques de curació, recursos i serveis sanitaris, difusió dels dies mundials de sensibilització i lluita contra les malalties i d'acció per a la salut de les dones.

L'ADVOCADA RESPON

Xerrades sobre els nostres drets i com defensar-los: família, feina, salut, consum, mediació, gent gran...

EN FEMENÍ

Estratègies per al creixement personal, l'apoderament i el lideratge femení: autoestima, gestió de les emocions i de l'estrès, identificació i prevenció de les situacions de violència, habilitats socials i comunicatives...

inscripcions

Casal de la Dona

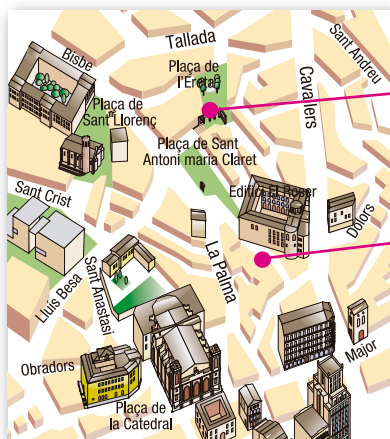
Pl. Fanalets de Sant Jaume s/n,
25002 Lleida
Teléfon 973 700 461
A/e: politiquesigualtat@paeria.cat

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

900 900 120
Contra la violència
masclista Atenció 24 h

Amb la col·laboració de

Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones



casal
de la
dona

LLEIDA
MARXA

CURS 2012/13

Activa't
al
casal
de la
dona

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida

L. 1117-2012

OCTUBRE 2012

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 2012

	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		

FEBRER 2013

		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			

MARÇ 2013

			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

DESEMBRE 2012

				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 2013

	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			

ABRIL 2013

	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 2013

		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			

* Cloenda

DESCOBRINT FORTALESES

POSTURA I VITALITAT

COS EN MOVIMENT

TERÀPIA DEL RIURE

ALIMENTACIÓ SALUDABLE

ARTS AL CASAL

EN FEMENÍ (Sessions novembre, febrer i maig)

Centre Cívic
del Centre Històric,
Pl. l'Ereta
Horari de 18 a 20 h

Casal de la Dona
(Pl. Fanalets de
St. Jaume s/n)
Horari de 18 a 20 h

25 de novembre: Dia Internacional per a
l'eradicació de la violència contra les dones

8 de març: Dia Internacional de
les Dones

LA CIUTAT AMB LA MIRADA DE LES DONES

Visites guiades a diferents equipaments de la ciutat - Horari de 18 a 20 h

ESPAI SALUT

L'ADVOCADA RESPON...

EN FEMENÍ (Sessions octubre, desembre,
gener, març i abril)

TALLERS ITINERANTS

a la seu de les entitats
i vocalies de dones de
la ciutat, prèvia sol·licitud

Festius o caps de setmana

Pauses de Nadal i Setmana Santa

Descripció dels tallers

DESCOBRINT FORTALESES

Potenciem la nostra fortalesa interior a partir de la tradició cultural femenina universal: danses, balls, músiques, jocs i contes populars. Cal portar roba còmoda.

POSTURA I VITALITAT

Tècniques per millorar la postura corporal i augmentar el benestar personal. Cal portar roba còmoda, mitjons, estora antilliscant, manta de viatge i un coixí petit.

COS EN MOVIMENT

Treball corporal per a la millora de l'elasticitat, l'equilibri, la coordinació i la memòria. Cal portar roba còmoda.

ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Xerrades i demostracions culinàries per a la promoció de pautes alimentàries saludables, dels productes locals, del consum responsable i d'una cuina a l'abast de totes les persones.

LA CIUTAT AMB LA MIRADA DE LES DONES

Visites guiades per la ciutat amb la mirada posada en la presència i el protagonisme de les dones.

TERÀPIA DEL RIURE

Tècniques, dinàmiques i exercicis per reduir l'estrès i la tensió i recuperar el benestar emocional. Cal portar roba còmoda

ARTS AL CASAL

Els dilluns de primavera el Casal de la Dona acull expressions culturals de creadores locals de les arts escèniques, musicals, literàries, audiovisuals...