

Activa't al Casal

Activa't al Casal! és un programa d'activitats organitzat per la Regidoria de Drets Civils, Cooperació i Igualtat de l'Ajuntament de Lleida que es realitza d'octubre a maig i s'adreça a totes les dones del municipi de Lleida. Ofereix una àmplia gamma de tallers i cursos que tenen com a objectiu promoure la salut, el benestar, al fortaleça 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

S'ofereixen a les entitats i grups de dones del municipi, que d'acord amb els seus interessos els sol·liciten i els acullen a les seus de cada entitat.

ESPAI SALUT

Xerrades informatives amb la col·laboració de les entitats de salut sobre els diferents aspectes de la salut i el benestar de les dones: prevenció, detecció, tècniques de curació, recursos sanitaris, i difusió dels dies internacionals de lluita contra les malalties i d'acció per la salut de les dones.

L'ADVOCADA RESPON

Xerrades informatives a càrrec d'advocades especialitzades en els drets de les dones i com defensar-los: herències, donacions, divorci, custòdia de fills/es, pensions alimentàries, drets laborals, consum, habitatge, salut, mediació familiar i comunitària..

Autoprotecció i autodefensa

Consells, estratègies i tècniques per a l'autoprotecció, l'autodefensa i la seguretat personal de les dones tant en l'espai públic com en el privat, a càrrec de la Guàrdia Urbana.

EN FEMENÍ: Què volem les dones?

Taller participatiu per a la promoció de l'apoderament i el lideratge femení, amb dinàmiques de grup per a la reflexió sobre els models femenins, la identificació de publicitat sexista, els micromasclismes, els estereotips de gènere...

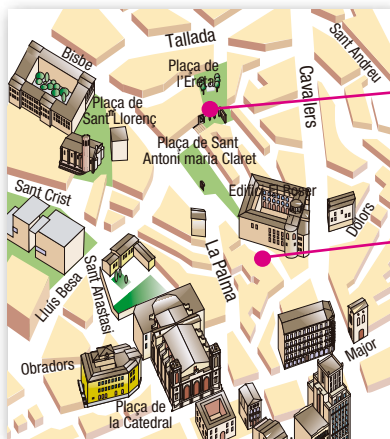
Totes les activitats són gratuïtes
inscripcions

Més informació:

www.paeria.es/politiquesigualtat

blog: <http://casaldeladona-lleida.blogspot.com>

Facebook: www.facebook.com/casaldeladonalleida



**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 2013/14

**Activa't
al
casal
de la
dona**

L976-2013



Ajuntament de Lleida

OCTUBRE 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			

NOVEMBRE 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	

FEBRER 2014						
				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 2014						
				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 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					

GENER 2014						
		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 2014						
	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 2014						
		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

Descripció dels tallers

ESPai DE LABORS

Dos dimarts al mes el Casal de la Dona es converteix en un espai d'accés lliure, obert a la recuperació, la difusió i l'intercanvi dels sabers femenins relacionats amb les labors: ganxet, mitja, brodat ...

POSTURA I VITALITAT

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

COS EN MOVIMENT

Activitat física i mental per a la millora de l'elasticitat, l'equilibri, la coordinació i la memòria mitjançant el moviment corporal. Cal portar roba còmoda.

TERÀPIA DEL RIURE

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

LA CIUTAT AMB LA MIRADA DE LES DONES

Visites mensuals 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.

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 tothom.

SONS DE VIDA

Amb la música com a fil conductor millorem el creixement personal, l'expressió, l'equilibri emocional, la comunicació i la força interior de les dones.

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...

SONS DE VIDA
POSTURA I VITALITAT
COS EN MOVIMENT
TERÀPIA DEL RIURE

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

ALIMENTACIÓ SALUDABLE
ARTS AL CASAL
ESPai DE LABORS

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

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: Què volem les dones?
AUTOPROTECCIÓ I AUTODEFENSA

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

15 d'octubre: Dia Mundial de les Dones Rurals

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

8 de març: Dia Internacional de les Dones

28 de maig: Dia mundial d'acció per la salut de les dones