

Octubre 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		

Novembre 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

Desembre 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				

Gener 2015

		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 2015

					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 2015

						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 2015

		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 2015

			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

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
-Cloenda de les
activitats Activa't
al Casal

Postura i vitalitat

Activitat física per millorar la qualitat de vida i augmentar la vitalitat: estiraments musculars, tècniques de respiració i de reeducació postural.

Espai de Labors

Espai d'accés lliure, per a la recuperació, la difusió i l'intercanvi dels sabers femenins relacionats amb les labors d'agulla: ganxet, mitja, brodat ...

Teràpia del riure

Dinàmiques grupals per aprendre a alliberar tensions, millorar l'estat d'ànim i recuperar el benestar emocional.

Alimentació saludable

Xerrades i demostracions culinàries per promoure pautes alimentàries saludables, productes de proximitat, el consum responsable.

La ciutat amb la mirada de les dones

Visites guiades per la ciutat amb la mirada posada, el protagonisme i les aportacions de les dones al llarg de la història.

A tot ritme

Activitat física per a millorar la coordinació, l'equilibri i la flexibilitat, mitjançant el ritme i el moviment.

Cuida't

Aprenentatge de tècniques senzilles d'autocura (relaxació, automassatge, higiene postural, reflexoteràpia, remeis casolans, ...)

Arts al Casal

A la primavera el Casal de la Dona dona protagonisme a les expressions culturals de creadores de les arts escèniques, musicals, literàries.

Espai Salut

Xerrades informatives sobre la salut i el benestar: prevenció, detecció, tècniques de curació, recursos sanitaris, i difusió dels dies de lluita contra les malalties i d'acció per la salut de les dones.

L'advocada respon...

Xerrades informatives sobre els drets de les dones i com defensar-los: herències, divorci, custòdia de fills/es, pensions alimentàries, drets laborals, consum, habitatge, salut, mediació.

Què opinem les dones?

Reflexió i debat per recollir les vivències de les dones en la vida quotidiana: disseny de la ciutat, mobilitat, habitatge, món laboral, mitjans de comunicació, conciliació, salut, ...

Casal de la Dona

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

Espai de Labors

Alimentació saludable

Arts al Casal

Centre Cívic del Centre Històric

Pl. l'Ereta
Horari de 18 a 20 h

A tot ritme

Cuida't

Postura i vitalitat

Teràpia del riure

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 seues de cada entitat.

Espai Salut

L'advocada respon...

Què opinem les dones?

La ciutat amb la mirada de les dones

Visites guiades a diferents equipaments de la ciutat



Comença el curs 2014-2015 a l'Activa't al Casal, un clàssic entre els programes de promoció de la dona de l'Ajuntament de Lleida. Fins al maig, podreu participar en una àmplia gamma de tallers i cursos amb objectius ben diversos: promoure la salut i el benestar, potenciar la fortalesa i el creixement personal, ampliar la difusió i

la defensa dels drets de les dones, prevenir la violència masclista, incentivar el lideratge femení i destacar les aportacions de les entitats de dones a la vida de la nostra ciutat.

Us convido a gaudir d'aquest gran espai de trobada i de moments compartits que és el Casal de la Dona. Us desitjo un feliç curs.

Àngel Ros i Domingo
Paer en cap



Centre Cívic
del Centre Històric
Plaça de l'Ereta

Casal de la Dona

Inscripcions:



Regidoria de Drets Civils, Cooperació i Igualtat
Pl. Fanalets de Sant Jaume, s/n
25002 Lleida
Telèfon: 973 700 461
A/e: politiquesigualtat@paeria.cat

Més informació a:

Web: www.paeria.es/politiquesigualtat
Blog: <http://casaldeladona-lleida.blogspot.com>
Facebook: www.facebook.com/casaldeladonalleida

Totes les activitats són gratuïtes

Amb la col·laboració de:



900 900 120
Contra la violència
masclista
Atenció 24 h



Ajuntament de Lleida

LLEIDA
MARXA

curs 2014-2015

activa't al
casal
de la
dona

DL: L 1116-2014

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida