



Activa't al Casal! és el programa d'activitats que organitza el Casal de la Dona i Centre d'Informació i Atenció a les Dones de la Regidoria de Polítiques d'Igualtat de l'Ajuntament de Lleida.

Activa't al Casal ofereix, entre els mesos d'octubre i maig, una àmplia gamma de tallers i cursos, que tenen l'objectiu de promoure: la salut i el benestar, la fortalesa i el creixement personal, la difusió i defensa dels drets de les dones, la prevenció de la violència de gènere, el lideratge i les aportacions de la dona i les entitats femenines a la vida de la nostra ciutat.

Desitjo que el curs 2016/17 us aporti nous i estimulants coneixements, capacitats, vivències i amistats.

Àngel Ros i Domingo
Paer en cap



Centre Cívic
del Centre Històric
Plaça de l'Ereta

Casal de la Dona

Inscripcions:



CENTRE MUNICIPAL D'INFORMACIÓ
I ATENCIÓ A LES DONES - CIAD

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

Més informació a:

Web www.igualtat.paeria.cat
Blog <http://casaldeladona-lleida.blogspot.com>

Totes les activitats són gratuïtes.

Amb la col·laboració de:



900 900 120
Contra la violència
masclista



Ajuntament de Lleida

LLEIDA
MARXA

CURS 2016-2017

activa't al
casal
de la
dona

DL: L 1035-2016

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida

Calendari activitats del programa activa't al casal 2016/2017

3 d'octubre:
Inauguració programa Activa't al Casal

31 de maig:
Cloenda

Dates commemoratives:

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

CALENDARI

octubre 2016

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 2016

			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 2017

		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					

abril 2017

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

novembre 2016

	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				

gener 2017

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					

març 2017

		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		

maig 2017

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				

TALLERS

Alimentació saludable

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

Cuida't

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

Arts al Casal

Sessions de primavera per donar protagonisme a les expressions artístiques i culturals de dones creadores de les arts escèniques, musicals, literàries, ...

Dansa i moviment creatiu

Treball corporal, creatiu, d'autoconeixement i de relació grupal, a través del moviment i la dansa. Cal portar calçat i roba còmodes.

Cos actiu

Activitat física per millorar la qualitat de vida i augmentar la vitalitat: estiraments musculars, tècniques de respiració i de reeducació postural. Cal portar calçat i roba còmoda, una estoreta (antilliscant), una manta (de tipus de viatge) i un coixí petit.

A tot ritme

Activitat física per millorar la coordinació corporal, l'equilibri, la flexibilitat i la memòria, mitjançant el ritme, la música i el moviment. Cal portar calçat i roba còmodes.

Teràpia del riure

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

Garrotín

Trobada mensual de dones per a la recuperació, l'aprenentatge i la promoció del garrotín i la rumba catalana, com a font de vitalitat i energia.

Espai Salut

Xerrades informatives amb perspectiva de gènere sobre la salut i el benestar de les dones: 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: divorci, custòdia de fills/es, pensions alimentàries, herències, mediació, drets laborals, consum, habitatge, salut, ...

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, el protagonisme i les aportacions de les dones al llarg de la història.

ESPAIS

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

Alimentació saludable

Cuida't

Arts al Casal

Centre Cívic del Centre Històric,
(Pl. l'Ereta)

de 18 a 19 h

Dansa i moviment creatiu

de 18 a 20 h

Cos actiu

Teràpia del riure

Garrotín

A tot ritme

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.

Amb la possibilitat de concertar altres sessions i temes, prèvia petició i d'acord amb la disponibilitat de les entitats i/o ponents.

Espai salut

L'advocada respon...

La ciutat amb la mirada de les dones

Visites guiades a diferents emplaçaments de la ciutat