



Hi ha una part important del creixement personal que té lloc en l'espai públic o bé també en aquells equipaments que la ciutat posa a la nostra disposició perquè actuïn com a punt de trobada, de formació i de desenvolupament cívic.

El Casal de la Dona és el servei que l'Ajuntament de Lleida ofereix com a centre específicament pensat per donar resposta a les necessitats i inquietuds de les dones, un espai per compartir estones de lleure, per aprendre, per debatre i per rebre atenció quan sigui necessari.

Un dels puntals de l'activitat del Casal de la Dona és la programació de l'Activa't al Casal que, en el curs 2017-2018, convida una vegada més a sortir de casa i a gaudir del temps lliure mentre s'aprèn sobre temes de salut, cura personal, alimentació saludable, art i cultura.

Us convido a participar molt activament en el nou curs de l'Activa't al Casal.

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

Regidoria de polítiques d'Igualtat

Pl. Fanalets de Sant Jaume, s/n. 25002 Lleida

Telèfon 973 700 461

Totes les activitats són gratuïtes

www.igualtat.paeria.cat

politiquesigualtat@paeria.es

www.facebook.com/ajuntamentdelleidacasaldeladona

[@casaldonalleida](https://twitter.com/casaldonalleida)

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

Amb la col·laboració de:



900 900 120
Contra la violència
masclista



Ajuntament de Lleida



LLEIDA
MARXA

activa't al
casal
de la
dona
curs 2017-2018

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida

2 d'octubre
Inauguració
programa Activa't
al Casal

30 de maig
Cloenda

Dates
comemoratives:

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

octubre 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						

desembre 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	

febrer 2018

			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 2018

						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							

novembre 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				

gener 2018

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					

març 2018

			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 2018

			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					

Alimentació saludable

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

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

Arts al Casal

Tastets d'expressions artístiques i culturals per donar visibilitat a 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.

Garrotín

Trobada mensual de dones per a la recuperació, l'aprenentatge i la promoció d'aquest ball genuïnament lleidatà, com a font de vitalitat i energia.

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

Alliberem tensions, mitjançant dinàmiques grupals per millorar l'estat d'ànim i recuperar el benestar emocional. 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.

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.

Anònimes

Descobrim les vides de lleidatanes anònimes que han treballat i treballen activament en la construcció d'una ciutat acollidora, igualitària, tolerant i respectuosa amb la diversitat.

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.

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 17.30 a 19 h

Dansa i moviment creatiu

de 18 a 20 h

Garrotín

A tot ritme

Teràpia del riure

Cos actiu

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

Anònimes

La ciutat amb la mirada de les dones

Visites guiades a diferents
emplaçaments de la ciutat