



LA PAERIA



Ajuntament de Lleida



Les activitats d'aquest programa estan organitzades pel **Casal de la Dona de l'Ajuntament de Lleida.**

Totes les activitats són gratuïtes.

El Casal de la Dona es reserva el dret a anul·lar o modificar aquesta programació si ho considera oportú a efectes d'organització.

Activa't al Casal! és un programa anual d'activitats adreçat a totes les dones del municipi de Lleida, organitzat pel Casal de la Dona i Centre d'Informació i Atenció a les Dones de la Regidoria d'Educació, Cooperació, Drets civils i Feminismes de l'Ajuntament de Lleida.

Activa't al Casal ofereix, entre els mesos d'octubre i maig, una àmplia gamma de tallers, que tenen com a objectiu promoure la salut i el benestar, la fortalesa i el creixement personal, la difusió i defensa dels drets de les dones, prevenir la violència masclista i afavorir l'apoderament, el lideratge i les aportacions del teixit associatiu femení de la nostra ciutat.



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

Experta: Pilar Vilella

Calendari

7 i 23 d'octubre
4 i 20 de novembre
2 de desembre
13 i 22 de gener
3 i 19 de febrer
2 i 18 de març
22 d'abril
4 i 20 de maig

Lloc i horari

Centre Cívic
Plaça de l'Ereta

Dilluns i dimecres,
de 17.30 h a 19.30 h,



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

Experta: Sara Solans

Calendari

14 i 30 d'octubre
11 i 27 de novembre
9 de desembre
20 i 29 de gener
10 i 26 de febrer
9 i 25 de març

Lloc i horari

Centre Cívic
Plaça de l'Ereta

Dilluns i dimecres,
de 17.30 h a 19.30 h



Garrotín

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

Experta: Dolors Pubill

Calendari

8 i 24 d'octubre
5 i 21 de novembre
3 de desembre
7 i 23 de gener
4 i 20 de febrer
3 i 19 de març
23 d'abril
5 i 21 de maig

Lloc i horari

Centre Cívic
Plaça de l'Ereta

Dimarts i dijous,
de 17.30 h a 19.30 h



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

Experta: Dolors Càvia

Calendari

15 i 28 d'octubre
12 i 25 de novembre
10 de desembre
14 i 27 de gener
11 i 24 de febrer
10 i 23 de març
14 d'abril
12 i 25 de maig

Lloc i horari

Centre Cívic
Plaça de l'Ereta

Dilluns i dimarts,
de 17.30 h a 19.30 h



Autodefensa feminista

Una eina de reforç de la seguretat i l'autonomia de les dones. Amb aquest taller es pretén treballar la connexió entre el cos i la ment per augmentar la nostra autoestima i millorar les nostres capacitats de resposta davant possibles atacs o agressions masclistes.

Experta: Paula Ibáñez

Calendari

Grup A

10 i 22 d'octubre

7 i 19 de novembre

5 i 17 de desembre

Grup B

9 i 21 de gener

6 i 18 de febrer

5 i 17 de març

Lloc i horari

Centre Cívic

Plaça de l'Ereta

Dimarts i dijous,
de 17.30 h a 19.30 h

Més informació

telèfon 973 700 461

CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA



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.

Amb la col·laboració:

Escola d'Hoteleria i Turisme de Lleida

Expert: Pere Fenés

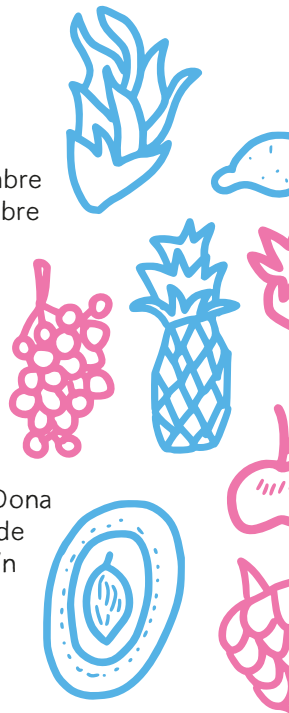
Calendari

9 d'octubre
6 de novembre
4 de desembre
8 de gener
5 de febrer
4 de març
1 d'abril
6 de maig

Lloc i horari

Casal de la Dona
Pl. Fanalets de
St. Jaume, s/n

Dimecres,
de 18 a 20 h



Cuida't

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

Amb la col·laboració:

professionals en diferents àmbits de la salut i el benestar personal

Calendari

21 d'octubre
18 de novembre
16 de desembre
17 de febrer
16 de març
20 d'abril
18 de maig

Lloc i horari

Casal de la Dona
Pl. Fanalets de
St. Jaume, s/n

Dilluns,
de 18 a 20 h



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.

Calendari

16 d'octubre
13 de novembre
11 de desembre
15 de gener
12 de febrer
11 de març
15 d'abril
13 de maig



Lloc i horari

Consulteu mes a mes l'itinerari previst, els horaris i com fer la inscripció a aquesta activitat.

Més informació

telèfon 973 700 461

CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA

Espai salut

Xerrades informatives sobre salut per al benestar de les dones amb perspectiva de gènere: prevenció, detecció, tècniques, recursos, serveis sanitaris d'atenció i recuperació.

Amb la col·laboració:

Entitats de salut del municipi de Lleida.

Calendari

14 de novembre

16 de gener

26 de març

28 de maig

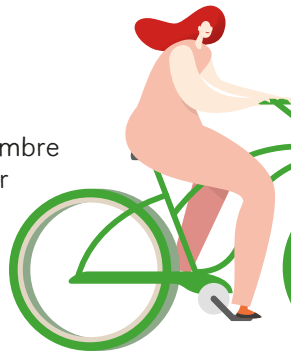
Lloc i horari

Taller Itinerant a disposició de les entitats de dones del municipi.

Consulteu prèviament el tema que es tractarà, el lloc i l'horari de la xerrada.

Més informació

telèfon 973 700 461



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.

Amb la col·laboració:

Entitats de dones del municipi de Lleida.

Calendari

17 d'octubre
12 de desembre
13 de febrer
29 d'abril

Lloc i horari

Taller Itinerant
a disposició de
les entitats de dones
del municipi.

Consulteu prèviament
el lloc i l'horari de
l'activitat.

Més informació

telèfon 973 700 461



Arts al Casal

Tastets d'expressions artístiques
i culturals per donar visibilitat
a dones creadores de les
arts plàstiques, escèniques,
musicals, literàries, ...

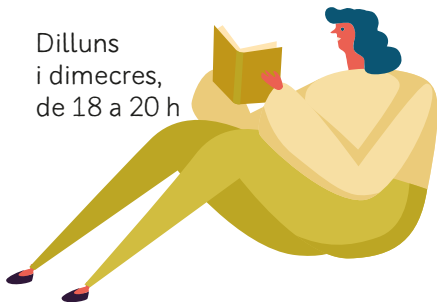
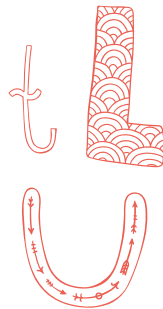
Calendari

30 de març
27 d'abril
27 de maig

Lloc i horari

Taller de Primavera
Casal de la Dona
Pl. Fanalets de St. Jaume, s/n

Dilluns
i dimecres,
de 18 a 20 h



A tot ritme
Cos actiu
Garrotín
Teràpia del riure
Autodefensa feminista
GRUP A GRUP B
Alimentació saludable
Cuida't
La ciutat amb la mirada de les dones
Espai salut
Anònimes
Arts al casal

OCTUBRE 2019

	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 2019

				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 2019

					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 2020

		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 2020

				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		

ABRIL 2020

		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 2020

2	3	4	5	6		1
9	10	11	12	13	7	8
16	17	18	19	20	14	15
23	24	25	26	27	21	22
30	31				28	29

MAIG 2020

				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

DATES COMMEMORATIVES

15 d'octubre

Dià Mundial de les
Dones Rurals

25 de novembre

Dià Internacional per
a l'eliminació de la
violència contra les
dones

8 de març

Dià Internacional de
les Dones

28 de maig

Dià mundial d'Acció
per la Salut de les
Dones

espai de Creixement Personal per a dones

casal
de la
dona

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

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida



Autoestima

- Autoconeixement
- Autocura
- Autoconfiança

Gestió Emocional

- Potenciem emocions positives
- Aprenem a relaxar-nos

Llenguatge no verbal

- Què diu el nostre cos?

Habilitats socials

- Gestió de conflictes
- Assertivitat, aprendre a dir no

Com detectar relacions tòxiques

Com potenciar les relacions saludables



El Centre Municipal d'Informació i Atenció a les Dones ofereix un espai grupal per potenciar el creixement personal, l'apoderament, l'autoestima, la gestió de les emocions i les habilitats socials, des d'una perspectiva de gènere i amb un treball integral tenint en compte totes les dimensions de la persona: social, intel·lectual, emocional, física i espiritual.

Aquest espai s'adreça a dones de Lleida que vulguin millorar aspectes personals mitjançant un treball dinàmic i de grup tot compartint eines, estratègies i experiències.

Inscripcions al

973 700 461

o envieu un e-mail a:
feminismes@paeria.cat



casal
de la
dona

CENTRE MUNICIPAL
D'INFORMACIÓ I
ATENCIÓ A
LES DONES

ASSESSORAMENT
JURÍDIC I PSICOLÒGIC

PROGRAMA
ACTIVAT
AL CASAL

LIDERATGE
FEMENÍ

IGUALTAT
APODERAMENT
SALUT

PREVENCIÓ
DE LA VIOLENCIA
MASCLISTA

ESPAI DE
CREIXEMENT
PERSONAL

SUPORT A
L'EMPRENEDORIA
FEMENINA



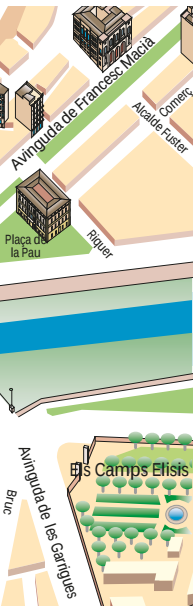
DONA, TENS DRET

A LA TEVA AUTONOMIA
AL TEU ESPAI PERSONAL
A DISPOSAR DELS TEUS DINERS
A VIURE LLIURE DE VIOLENCIA MASCLISTA
A DECIDIR SOBRE EL TEU COS
A GAUDIR DE LES TEVES AMISTATS
A UN ENTORN LABORAL DE RESPECTE

Si consideres que algun dels teus drets s'està vulnerant, ET PODEM AJUDAR.







Inscripcions:



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

Regidoria d'Educació, Cooperació, Drets Civils i Feminismes

Pl. Fanalets de Sant Jaume, s/n.

25002 Lleida

Telèfon 973 700 461

-  www.feminismes.paeria.cat
-  feminismes@paeria.cat
-  www.facebook.com/ajuntamentdelleidacasaladeladona
-  [@casaldonalleida](https://twitter.com/casaldonalleida)
-  <http://casaladeladona-lleida.blogspot.com.es>





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

Amb la col·laboració de:



**Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones**

900 900 120

**Contra la violència
masclista** Atenció 24 h

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida