

Activa't al Casal!

Viu les teves activitats al Casal de la Dona

Torna l'**Activa't al Casal!** el programa d'activitats que organitza la Regidoria de Polítiques d'Igualtat al Casal de la Dona de l'Ajuntament de Lleida, situat a la plaça dels Fanalets de Sant Jaume, al cor del Centre Històric de la nostra ciutat, un espai obert a les dones de Lleida on trobareu un lloc per aprendre, per informar-vos, per intercanviar idees, per compartir inquietuds, per fer propostes, per fer salut, per participar, per prevenir riscos, per gaudir...

Tornem amb la programació de sempre i amb noves propostes.



Els dilluns...

Taller de cuina: Aprenem de la cuina tradicional de les dones de Lleida i a treure profit del microones. Parlem de l'alimentació, de la conservació i de la manipulació dels aliments.



Taller de salut de l'esquena: Amb exercicis senzills tenim cura de la nostra esquena i de mantenir una bona higiene postural. **Cal portar roba còmoda i una manta (de tipus de viatge).**



La ciutat amb la mirada de les dones: Descubrim la ciutat i els seus equipaments fent visible la presència i el protagonisme de les dones.



La poesia i els espectacles del Casal

Endinsem-nos en un recital de poemes durant les tardes de primavera amb la participació de persones amants de les arts escèniques i de la literatura, i gaudim també de mostres de música, teatre i màgia.



Els dimecres...

Taller cos en moviment: Amb el moviment del cos treballem l'equilibri, la memòria, l'elasticitat, la coordinació i la respiració. **Cal portar roba còmoda.**



Taller de teràpia del riure: Reduïm l'estrès i la tensió amb jocs i exercicis que ens conviden a riure. **Cal portar roba còmoda i una estoreta.**



Els dijous...

Un cop al mes l'advocada ens informa i respon els dubtes sobre quins són els nostres drets i com defensar-los: viduïtat, herència, separació, treball, estrangeria, empresa...

Amb el taller "**Les dones amb les dones**" aprenem a identificar i a prevenir la violència de gènere contra les dones.

Les xerrades del Casal

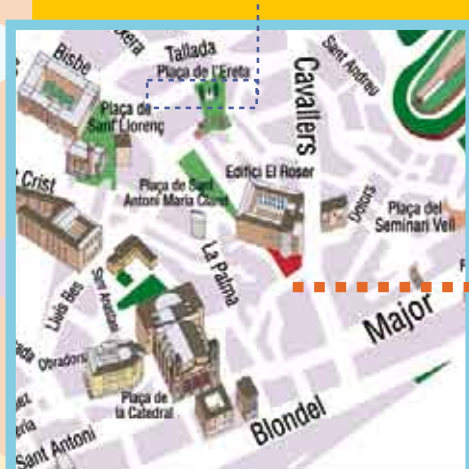
Us oferim xerrades, col·loquis i tallers de sensibilització i de prevenció de la violència masclista i altres temàtiques que puguin ser del vostre interès, com ara l'autoestima, el control emocional, l'assertivitat, la presa de decisions...

També us apropem el Casal de la Dona a les vostres associacions i entitats: escolliu els temes sobre els quals voleu aprofundir i us prepararem una xerrada a la vostra mida: participació, història de les dones, comunicació, violència masclista, drets de les dones...

(Dies i horaris a concretar en funció de la demanda)

Participeu de les noves tecnologies a través de la Xarxa Municipal de Telecentres; apreneu a fer el vostre propi blog, a navegar per Internet per buscar la informació que desitgeu i a fer xarxa amb les entitats i associacions de dones d'arreu del món.

Tots aquests tallers i activitats són gratuïts, amb inscripcions prèvies de manera presencial o per telèfon fins a completar l'aforament establert.



Centre Cívic del Centre Històric
Plaça de l'Ereta

(Tallers de teràpia del riure, salut de l'esquena i cos en moviment)

INSCRIPCIONS:

Casal de la Dona

Regidoria de Polítiques d'Igualtat,
Plaça dels Fanalets de Sant Jaume s/n
Tel. 973 700 461
e-mail: politiquesigualtat@paeria.cat
www.paeria.es/politiquesigualtat

amb la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones



Ajuntament de Lleida
Regidoria de
Polítiques d'Igualtat

Activa't al Casal!

Els **dilluns** i els **dimecres** són per a tu i ara també...

els **dijous!**

Vine al **Casal de la Dona**

Cuina	De 18.00 a 20.00 h Casal de la Dona	Dones x dones	De 18.00 a 20.00 h Casal de la Dona
Salut	De 18.00 a 20.00 h Centre Cívic del Centre Històric	Dret	De 18.00 a 20.00 h Casal de la Dona
Psicoteràpia	De 18.00 a 20.00 h Centre Cívic del Centre Històric	Poesia	De 18.00 a 20.00 h Plaça dels Fanalets de Sant Jaume
Ciutat	De 18.00 a 20.00 h Centre Cívic del Centre Històric	Espectacles	De 18.00 a 20.00 h Plaça dels Fanalets de Sant Jaume
Moviment	De 18.00 a 20.00 h Centre Cívic del Centre Històric		

OCTUBRE

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

NOVEMBRE

			1	2					
	Salut 3	4	Moviment 5	6	7	8	9		
	Cuina 10	11	Psicoteràpia 12	13	14	15	16		
	Salut 17	18	Moviment 19	Dones x dones 20	21	22	23		
	Ciutat 24	25	Psicoteràpia 26	Dret 27	28	29	30		

DESEMBRE

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

GENER

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

FEBRER

				1					
	Salut 2	3	Moviment 4	5	6	7	8		
	Cuina 9	10	Psicoteràpia 11	12	13	14	15		
	Salut 16	17	Moviment 18	Dones x dones 19	20	21	22		
	Ciutat 23	24	Psicoteràpia 25	Dret 26	27	28			

MARÇ

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

ABRIL

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

MAIG

				1	2	3			
	Poesia 4	5	Moviment 6	7	8	9	10		
	11	12	Psicoteràpia 13	14	15	16	17		
	Poesia 18	19	Moviment 20	Dones x dones 21	22	23	24		
	Espectacles 25	26	Psicoteràpia 27	Dret 28	29	30	31		

+ACTIVA'T

Si vols gaudir de més activitats et proposem fer-te el **CARNET DEL CASAL DE LA DONA**, amb el qual podràs accedir als cursos monogràfics i al Club de Lectura, amb una programació trimestral de dilluns a divendres i amb avantatges i descomptes en determinats espectacles i activitats culturals de programació pròpia de l'Ajuntament de Lleida.

• **Preu del Carnet del Casal de la Dona 12 euros amb validesa fins al desembre de 2011**

Club de lectura: GRATUÏT AMB EL CARNET del CASAL de la DONA

Preu de cada curs amb el Carnet del Casal de la Dona:

• cursos fins a **10 hores** de durada 6 euros i d'**11 a 20 hores** de durada 12 euros



Curs de mandales • construïm i contemplem aquestes formes circulars arquetípiques per combatre l'estrès, l'ansietat i el desarrelament amb els nostres orígens.

dimarts de 11.30 h a 13.30 h • Lloc: Casal de la Dona • **Durada:** 10 h

25 places per grup (per rigorós ordre d'inscripció) • **2 grups** • **Preu:** 6 euros

• **MANDALA 1:** 14 i 28 d'octubre, 11 i 25 de novembre, 9 de desembre

• **MANDALA 2:** 21 d'octubre, 4 i 18 de novembre, 2 i 16 de desembre



Curs dansa conscient • moviments per sentir el cos i expressar la creativitat al ritme de la música. Cal portar roba còmoda

dimarts de 17.00 h a 19.00 h • Lloc: Centre Cívic del Centre Històric • **Durada:** 6 h

25 places per grup (per rigorós ordre d'inscripció) • **1 grup** • **Preu:** 6 euros

• **DANSA 1:** 2, 9 i 16 de desembre



Club de lectura

dijous de 10.00 h a 12.00 h un cop al mes • Lloc: Casal de la Dona

15 places per grup (per rigorós ordre d'inscripció) • **3 grups** • **Preu:** Gratuït

• **LECTURA 1:** 16 d'octubre, 6 de novembre, 4 de desembre, 8 de gener, 5 de febrer, 12 de març, 9 d'abril i 7 de maig.

• **LECTURA 2:** 23 d'octubre, 13 de novembre, 11 de desembre, 15 de gener, 12 de febrer, 19 de març, 16 d'abril i 14 de maig.

• **LECTURA 3:** 30 d'octubre, 20 de novembre, 18 de desembre, 22 de gener, 19 de febrer, 26 de març, 23 d'abril i 21 de maig.

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida