



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](http://www.igualtat.paeria.cat)

[politiquesigualtat@paeria.es](mailto:politiquesigualtat@paeria.es)

[www.facebook.com/ajuntamentdelleidacasaldeladona](https://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 masculista 24h



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						

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				

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	

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					

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					

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		

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							

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