

# El Casal de la Dona et porta els tallers de l'Activa't al Casal a través de la ràdio



**Cada dilluns a les 11:15 h.  
UA1 Ràdio - dial 104.5 FM**

Parlarem sobre els drets de les dones, la gestió de l'estat d'ànim a través de la relaxació, i compartirem consells de cuina saludable amb productes de temporada i de proximitat.

**Dilluns, dimecres i divendres a les 13 h. a Onda Cero dial 94.1 FM**

Parlarem amb les nostres talleristes expertes sobre salut emocional i benestar físic a través de la teràpia del riure, la relaxació, els remeis casolans, l'alimentació o l'activitat física... i aprofitarem per recuperar fragments de l'espai Anònimes, dedicat a reconèixer el lideratge de les dones dins el teixit associatiu lleidatà femení.

**Posa la ràdio i gaudeix dels continguts  
del Casal de la Dona!**

casal  
de la  
**dona**

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida