

ACTIVA'T

AL  
CASAL  
DE LA  
DONA

CURS  
2021-2022



LA PAERIA



Ajuntament de Lleida

Inscripcions:

casal  
de la  
**dona**

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

**Aforament limitat**

cal inscripció  
prèvia a totes les  
activitats.


**Regidoria d'Educació, Cooperació,  
Drets Civils i Feminismes**


Pl. Fanalets de Sant Jaume, s/n.


25002 Lleida


Telèfon 973 700 461


a/e: [feminismes@paeria.cat](mailto:feminismes@paeria.cat)

 [www.feminismes.paeria.cat](http://www.feminismes.paeria.cat)

 [www.facebook.com/ajuntamentdelleidacasadeldadonna](https://www.facebook.com/ajuntamentdelleidacasadeldadonna)

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

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

 [@casaldonalleida](https://www.instagram.com/casaldonalleida)



**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

4 i 18 d'octubre  
8, 15 i 29 de novembre  
13 de desembre  
10 i 24 de gener  
7 i 14 de febrer  
7 i 14 de març  
4 i 25 d'abril  
9 i 23 de maig

## Lloc i horari

**Centre Cívic**

Plaça de l'Ereta

De 17.30 h a 19.30 h  
dilluns



# 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

13 i 25 d'octubre  
10 i 22 de novembre  
15 i 20 de desembre  
19 i 31 de gener  
9 i 21 de febrer  
9 i 21 de març  
11 d'abril  
2 de maig

## Lloc i horari

**Centre Cívic**

Plaça de l'Ereta

De 17.30 h  
a 19.30 h  
dilluns i  
dimecres



# 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

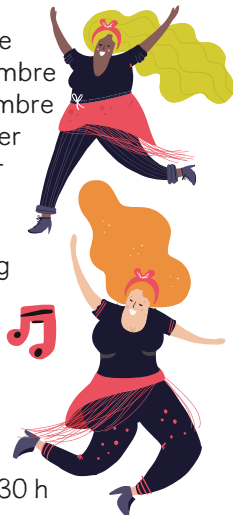
## Calendari

5 i 21 d'octubre  
9 i 18 de novembre  
9 i 21 de desembre  
11 i 27 de gener  
8 i 24 de febrer  
8 i 24 de març  
5 i 21 d'abril  
10 i 19 de maig

## Lloc i horari

**Centre Cívic**  
Plaça de l'Ereta

De 17.30 h a 19.30 h  
dimarts i dijous



# Eines de benestar

Teràpies per al benestar personal i per a millorar l'equilibri entre el cos i la ment

## Cal portar

- calçat i roba còmodes.

**Experta:** Dolors Càvia

## Calendari

7 i 20 d'octubre  
4 i 17 de novembre  
2 de desembre  
13 i 26 de gener  
3 i 16 de febrer  
3 i 16 de març  
7 i 20 d'abril  
5 i 18 de maig

## Lloc i horari

**Centre Cívic**

Plaça de l'Ereta

Dimecres i dijous  
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

## Grup A

19, 26 d'octubre  
2, 16 i 23 i 30 de novembre

## Grup B

18, 25 de gener  
1, 15 i 22 de febrer;  
1 de març

## Grup C

15, 22 i 29 de març  
19, 26 d'abril;  
3 de maig

## Grup D

17, 24 i 31 de maig

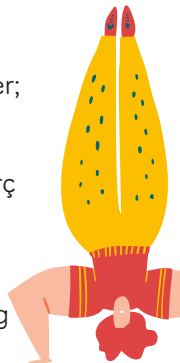
## Lloc i horari

**Centre Cívic Plaça de l'Ereta**

Dimarts de de 18.00 h a 20.00 h

**CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA  
A UN DELS GRUPS**

**+info** telèfon 973 700 461



# 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

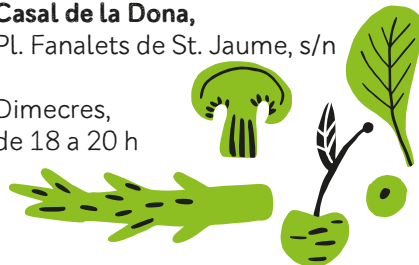
## Calendari

- 6 d'octubre
- 3 de novembre
- 1 de desembre
- 12 de gener
- 2 de febrer
- 2 de març
- 6 d'abril
- 4 de maig

## Lloc i horari

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

Dimecres,  
de 18 a 20 h



# cuida't

Eines i recursos per a l'autocura i la millora de la qualitat de vida (remeis casolans, higiene postural, cosmètica natural, ...)

**Amb la col·laboració:**

Professionals de l'àmbit de la salut i el benestar personal

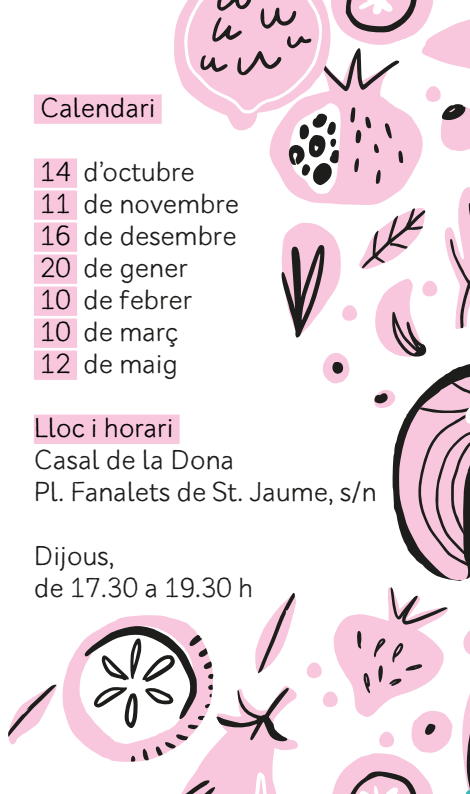
## Calendari

- 14 d'octubre
- 11 de novembre
- 16 de desembre
- 20 de gener
- 10 de febrer
- 10 de març
- 12 de maig

## Lloc i horari

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

Dijous,  
de 17.30 a 19.30 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

- 27 d'octubre
- 24 de novembre
- 22 de desembre
- 23 de febrer
- 30 de març
- 27 d'abril
- 25 de maig



## Lloc i horari

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

**CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.**

**+info** telèfon 973 700 461

# Espai salut

Xerrades 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

28 d'octubre

17 de gener

28 de febrer

28 de març

26 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.

**+info** 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 de febrer

23 de març

## Lloc i horari

### **Taller Itinerant**

a disposició de les entitats de dones del municipi.

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

**+info** 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

28 d'abril

16 i 30 de maig

## Lloc i horari

Taller de Primavera

**Casal de la Dona,**

Pl. Fanalets

de St. Jaume, s/n

De 18 a 20 h



Cos actiu

Eines de benestar

Garrotín

A tot ritme

Alimentació  
saludable

Autodefensa  
feminista  
GRUP: A, B, C, D

Cuida't

Arts al Casal

Espai Salut

Anònimes

La ciutat amb  
la mirada de  
les dones

## OCTUBRE 2021

				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 2021

			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 2021

	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 2022

								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									

Tots els dies en color gris corresponen a dies festius, caps de setmana o pauses pel període de Nadal o Setmana Santa



## FEBRER 2022

	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						

## MARC 2022

	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 2022

				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 2022

						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:

Dia Mundial de les Dones Rurals

### 25 de novembre:

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

### 6 de febrer:

Dia Internacional de Tolerància zero amb la Mutilació Genital Femenina

### 11 de febrer:

Dia Internacional de les Dones i les Nenes a la Ciència

### 8 de març:

Dia Internacional de les Dones

### 28 de maig:

Dia 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





**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**

### **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**

# casal de la dona

CENTRE MUNICIPAL  
D'INFORMACIÓ I  
ATENCIÓ A  
LES DONES

ASSESSORAMENT  
JURÍDIC I PSICOLÒGIC

PROGRAMA  
ACTIVA'T  
AL CASAL

LIDERATGE  
FEMENÍ

IGUALTAT  
APODERAMENT  
SALUT

PREVENCIÓ  
DE LA VIOLENCIA  
MASCCLISTA

ESPAI DE  
CREIXEMENT  
PERSONAL

SUPORT A  
L'EMPRENEDORIA  
FEMENINA



# Centre Municipal d'Informació i Atenció a Les Dones - CIAD

- Sospites que **estàs en una situació de violència masclista** i nos tens clar com actuar?
- Vols **planificar un nou projecte de vida** lluny de l'agressor?
- Creus que **pateixes violència** contra les dones fora de la parella? Agressions i abusos sexuals, assetjament laboral, matrimonis forçats, mutilació genital femenina...

La violència masclista és una situació complexa que en moltes ocasions es normalitza i és difícil d'identificar. Al **CIAD** t'escoltarem i t'orientarem de manera totalment confidencial.

Informació, orientació i accés als serveis que necessitis.

- Psicològic
- Jurídic

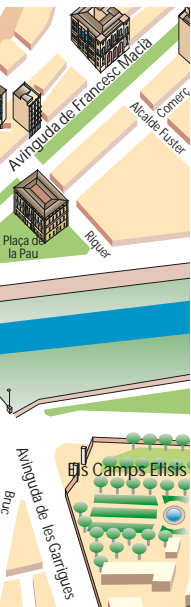


**ET PODEM AJUDAR**

feminismes@paeria.es  
<http://feminismes.paeria.cat>

**973 700 461**





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 i per motius relacionats amb les mesures de prevenció de la covid-19



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

*Amb la col·laboració de:*

