

ACTIVA'T

AL
CASAL
DE LA
DONA

CURS
2022-2023



LA PAERIA



Ajuntament de Lleida

Inscripcions:

casal
de la
dona

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

a/e: feminismes@paeria.cat

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

Aforament limitat

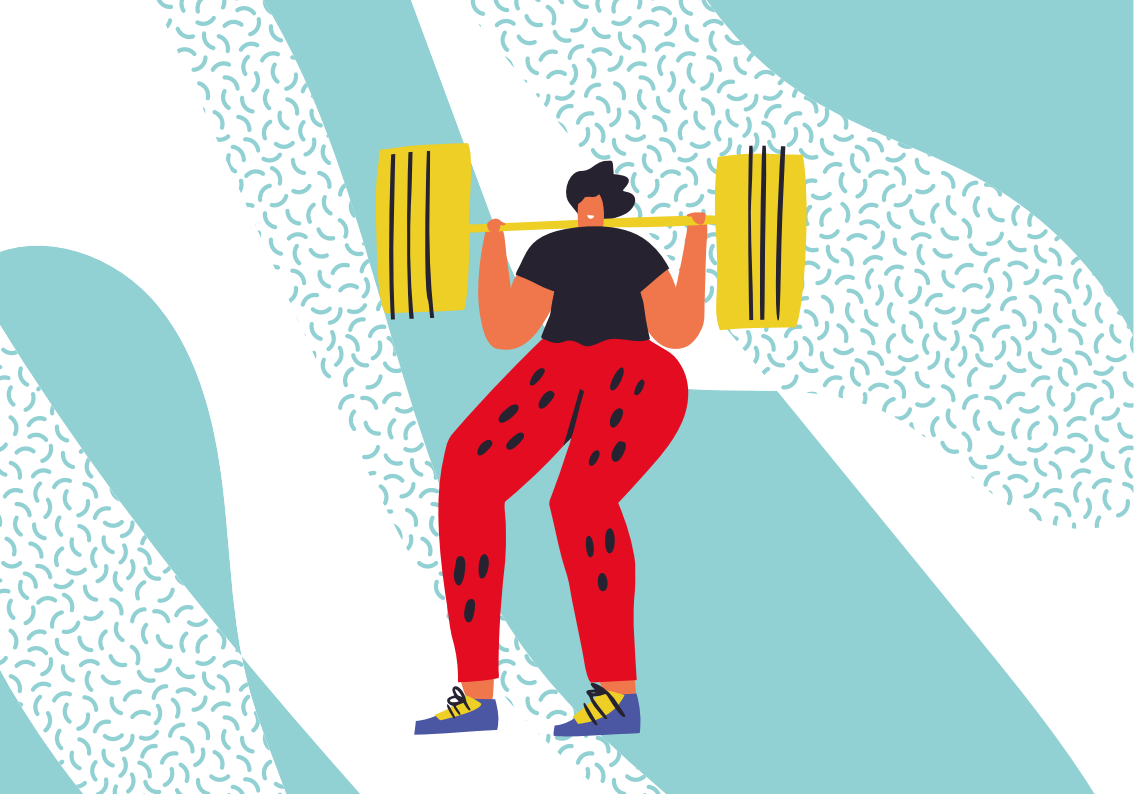
En algunes de les
activitats cal
inscripció prèvia.



**Totes
les activitats
son gratuïtes**

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

10, 17 i 24 d'octubre
7, 21 i 28 de novembre
12 i 19 de desembre
9, 23 i 30 de gener
6 i 20 de febrer
6, 20 i 27 de març
17 d'abril
8 i 22 de maig

Lloc i horari

Centre Cívic
Plaça de l'Ereta

Dilluns
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

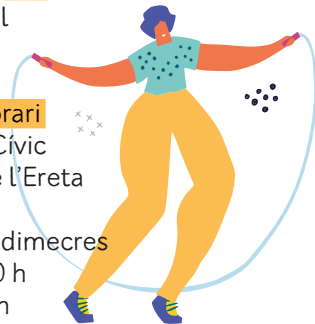
Calendari

3, 19 d'octubre
9, 14 i 23 de novembre
5 i 21 de desembre
16 i 25 de gener
13, 22 i 27 de febrer
8, 13 i 22 de març
3 d'abril

Lloc i horari

Centre Cívic
Plaça de l'Ereta

Dilluns /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

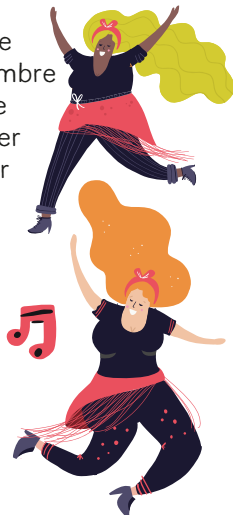
Calendari

4 i 20 d'octubre
8 i 24 de novembre
13 de desembre
10 i 26 de gener
7 i 23 de febrer
7 i 23 de març
11 i 27 d'abril
9 i 25 de maig

Lloc i horari

Centre Cívic
Plaça de l'Ereta

Dimarts / dijous
de 17.30 h
a 19.30 h



CreACTIVA

Creativitat, imaginació i empoderament per aplicar els sabers i l'experiència de les dones en la reutilització dels residus, per a la cura, la sostenibilitat i la transformació del nostre entorn

Professionals:

La maleta creativa

Calendari

- 25 d'octubre
- 29 de novembre
- 20 de desembre
- 31 de gener
- 28 de febrer
- 28 de març
- 25 d'abril
- 23 de maig

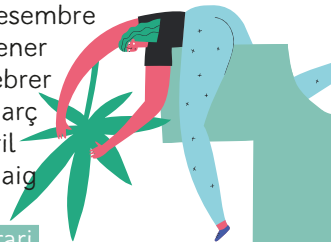
Lloc i horari

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

Dimarts
de 17.30 h a 19.30 h

CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA

+info telèfon 973 700 461



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

Tardor 2022

11 , 18 d'octubre
15 , 22 de novembre

De gener a maig 2023

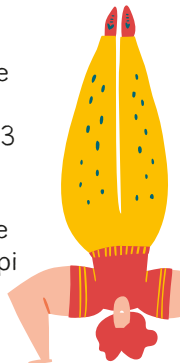
Activitat a disposició dels grups de dones de les entitats del municipi amb possibilitat de fer sessions itinerants.

Lloc i horari

Centre Cívic Plaça de l'Ereta
Dimarts de 18 a 19.30 h

CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA

+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:

de l'Escola d'Hoteleria i Turisme de Lleida

Experta: Mercè Tomàs

Calendari

- 5 d'octubre
- 2 de novembre
- 14 de desembre
- 11 de gener
- 1 de febrer
- 1 de març
- 12 d'abril
- 3 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 alternatius 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

- 6 d'octubre
- 10 de novembre
- 15 de desembre
- 12 de gener
- 9 de febrer
- 9 de març
- 13 d'abril
- 17 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

- 26 d'octubre
- 30 de novembre
- 18 de gener
- 15 de febrer
- 29 de març
- 26 d'abril
- 31 de maig



Lloc i horari

Consulteu cada mes l'itinerari previst, l'horari 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

16 de novembre

19 de gener

8 de febrer

15 de març

19 d'abril

24 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

Activitat itinerant a disposició de les entitats de dones del municipi.

Dates a concretar

Lloc i horari

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

+info

telèfon 973 700 461



Arts al casal

Taller de primavera

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

Calendari

24 d'abril
15 i 29 de maig

Lloc i horari

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

De 18 a 20 h



Cos actiu

CreACTIVA

Garrotín

A tot ritme

Alimentació saludable

Cuida't

Arts al Casal

La ciutat amb la mirada de les dones

ACTIVITATS ITINERANTS

Espai Salut

Anònimes

Autodefensa feminista

OCTUBRE 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

DESEMBRE 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		

NOVEMBRE 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					

GENER 2023

							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 2023

		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 2023

		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 2023

					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 2023

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



An illustration on a purple background. On the left, a large yellow profile of a woman's face is partially visible. A red heart-shaped balloon is attached to a string held by a woman with blue hair, wearing a purple dress, who is floating in the air. There are blue clouds and green plants at the bottom.

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:
feminismes@paeria.cat
973 700 461

casal de la dona

CENTRE MUNICIPAL
D'INFORMACIÓ I
ATENCIÓ A
LES DONES

ASSESSORAMENT
JURÍDIC I PSICOLÒGIC

PROGRAMA
ACTIVA'T
AL CASAL

LIBERATGE
FEMENÍ

IGUALTAT
APODERAMENT
SALUT

SUPORT A
L'EMPRENEDORIA
FEMENINA

ESPAI DE
CREIXEMENT
PERSONAL

PREVENCIÓ
DE LA VIOLENCIA
MASCLISTA



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

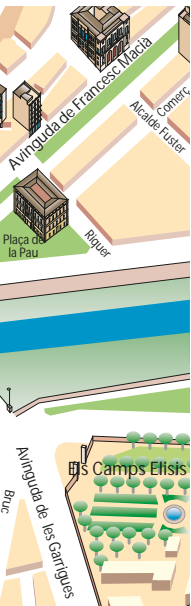


Generalitat de Catalunya
**Departament d'Igualtat
i Feminismes**

900 900 120
**Contra la violència
masclista** Atenció 24 h



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 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:



Generalitat de Catalunya
**Departament d'Igualtat
i Feminismes**

900 900 120

**Contra la violència
masclista** Atenció 24 h



LA PAERIA



Ajuntament de Lleida