



Torna l'**Activa't al Casal!**, un dels pilars de les polítiques de promoció de la dona de l'Ajuntament de Lleida. Les noves activitats del curs 2018-19 són un pas més perquè Lleida segueixi avançant en l'apoderament de les dones i en el reconeixement efectiu dels seus drets per tal d'assolir una societat amb plena equitat de gènere. Una ciutat que

vulgui progressar ho ha de fer sobre la base de la igualtat de drets i de la diversitat de gèneres.

L'homenatge a l'escriptora i referent feminista Maria Aurèlia Capmany és el punt d'arrencada de les activitats, on s'inclouen cursos i tallers sobre salut i benestar, cultura, lideratge femení i promoció dels drets de les dones.

Us animo a ser part de l'espai de creixement personal per a les dones i per al conjunt de la ciutat que ofereix el Casal de la Dona de l'Ajuntament de Lleida.

Fèlix Larrosa Piqué
Paer en cap



Centre Cívic
del Centre Històric
Plaça de l'Ereta

Casal de la Dona

Inscripcions:

casal de la
dona

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

politiquesigualtat@paeria.es

www.facebook.com/ajuntamentdelleidacasaldeladona

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

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

Amb la col·laboració de:

Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

900 900 120
Contra la violència
masclista **112**

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida

LLEIDA
MARXA

curs
2018- 2019



L 957-2018

CALENDARI D'ACTIVITATS 2018-2019



4 d'octubre*

Acte d'homenatge a M. AURÈLIA CAPMANY
espectacle a les 19 h
al Cafè del Teatre

**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

8 de març*

Dia Internacional de
les Dones

28 de maig*

Dia mundial d'acció
per la salut de
les dones

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

octubre 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				

novembre 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		

desembre 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	

gener 2019

			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 2019

			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 2019

			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 2019

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 2019

		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		

TALLERS



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 d'autocura i teràpies alternatives (automassatge, higiene postural, relaxació, remeis casolans, ...)

Arts al Casal

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

Dansa i moviment creatiu

Treball corporal d'autoconeixement i de relació grupal, a través del moviment creatiu i la dansa.

Garrotín

Trobada 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.

TALLERS ITINERANTS

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.

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.

ESPAIS



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 17.30 a 19.30 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 seus 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