

# Activa't casal de la dona

curs 2024-2025



LA PAERIA



Ajuntament de Lleida

Inscripcions:

casal  
de la  
**dona**

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






## Regidoria de Polítiques Feministes

Pl. Fanalets de Sant Jaume, s/n.

25002 Lleida

Telèfon 973 700 461

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

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

Totes  
les activitats  
són gratuïtes

Aforament  
limitat

En algunes  
de les  
activitats  
cal inscripció  
prèvia.



**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 de Polítiques Feministes 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, el benestar, la qualitat de vida, la fortalesa i el creixement personal, la difusió i defensa dels drets de les dones, prevenir la violència masclista i afavorir l'empoderament, el lideratge i les aportacions del teixit associatiu femení de la nostra ciutat.

Cos actiu *
A tot ritme*
Garrotín*
EnDansa*
Cuida't**
Alimentació saludable**
Cinema en clau de gènere
Estima't**
La ciutat amb la mirada de les dones
Arts al Casal**

\*Centre Cívic Ereta

\*\*Casal Dona

### Tallers Itinerants

Espai Salut
Anònimes
Autodefensa feminista
L'advocada respon

Horari: de 17.30 a 19.30 h

## octubre 2024

	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 2024

				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 2024

						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 2025

		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 2025

				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		

## abril 2025

	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				

## març 2025

				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

## maig 2025

				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 Femenína

### 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

# 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

2, 14 i 30 d'octubre  
11 i 27 de novembre  
9 de desembre  
8 i 20 de gener  
5 i 17 de febrer  
5 i 17 de març  
2 i 14 d'abril  
7 de maig

## Lloc i horari

Centre Cívic  
Plaça de l'Ereta

Un dilluns i  
un dimecres al mes  
de 17.30 h a 19.30 h



# 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

7 i 21 d'octubre  
4 i 18 de novembre  
2 i 16 de desembre  
13 i 27 de gener  
10 i 24 de febrer  
10 i 24 de març  
7 i 28 d'abril  
19 de maig

## Lloc i horari

Centre Cívic  
Plaça de l'Ereta

Dos dilluns al mes  
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

10 i 24 d'octubre  
7 i 21 de novembre  
5 i 19 de desembre  
9 i 23 de gener  
6 i 20 de febrer  
6 i 20 de març  
3 i 24 d'abril  
8 de maig

## Lloc i horari

Centre Cívic  
Plaça de l'Ereta

Dos dijous al mes  
de 17.30 h a 19.30 h





# ENDANSA

A través d'exercicis de consciència corporal, improvisació i dinàmiques grupals, potenciem el treball creatiu, d'autoconeixement del propi cos i la relació grupal.

Activitat apta per a totes les dones, no importa l'experiència, en cada dansa cadascuna pot trobar el seu ritme.

**Experta:** Laia Lorente

## Calendari

- 8 i 22 d'octubre
- 5 i 19 de novembre
- 3 i 17 de desembre
- 7 i 21 de gener
- 4 i 18 de febrer
- 4 i 18 de març
- 1 i 22 d'abril
- 6 i 20 de maig

## Lloc i horari

Centre Cívic  
Plaça de l'Ereta

Dos dimarts al mes  
de 17.30 h  
a 19.30 h



# 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 la xef Chaima Arjam El Hamdioui, d'Arenas Obrador Creativo.

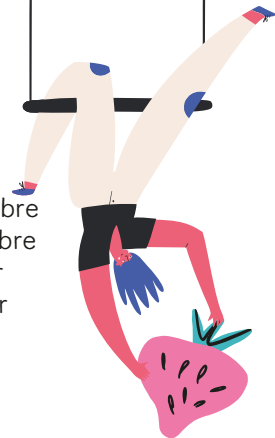
## Calendari

- 9 d'octubre
- 6 de novembre
- 4 de desembre
- 15 de gener
- 12 de febrer
- 12 de març
- 9 d'abril
- 14 de maig

## Lloc i horari

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

Un dimecres al mes,  
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 de professionals de l'àmbit de la salut i el benestar personal

## Calendari

- 17 d'octubre
- 14 de novembre
- 12 de desembre
- 16 de gener
- 13 de febrer
- 13 de març
- 10 d'abril
- 15 de maig



## Lloc i horari

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

Un dijous al mes  
de 17.30 a 19.30 h

# cinema en clau de Gènere

Un cicle de pel·lícules per descobrir i reivindicar la presència i el protagonisme de les dones actrius, directores, guionistes, realitzadores, ... i per generar debat des d'un enfocament de gènere.

Amb la col·laboració de Som Cinema i Ateneu Popular de Ponent

## Calendari

- 23 d'octubre
- 13 de novembre
- 18 de desembre
- 22 de gener
- 19 de febrer
- 19 de març
- 28 de maig

## Lloc i horari

Sala Nausica  
Ateneu Popular  
de Ponent  
(C/ Paul Claris, 10)

Hora:  
17.30 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

- 16 d'octubre
- 20 de novembre
- 29 de gener
- 26 de febrer
- 26 de març
- 30 d'abril
- 21 de maig

## Lloc i horari

Consulteu mes a mes l'itinerari previst, l'horari i com fer la inscripció a aquesta activitat

**CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.**

**+info** telèfon 973 700 461



# Estima't

Taller d'estratègies per millorar l'autoestima, la gestió emocional i l'empoderament de les dones en un espai de reflexió i confiança.

**Expertes:** Maria Mesalles Villanova i Ana Sala Galindo

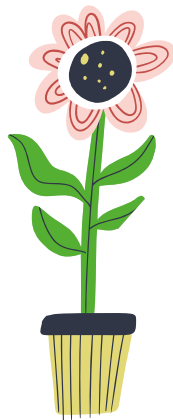
## Calendari

- 29 d'octubre
- 26 de novembre
- 28 de gener
- 25 de febrer
- 25 de març
- 29 d'abril
- 27 de maig

## Lloc i horari

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

Un dimarts al mes  
de 17.30 a 19.30 h  
CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA  
**+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, ...

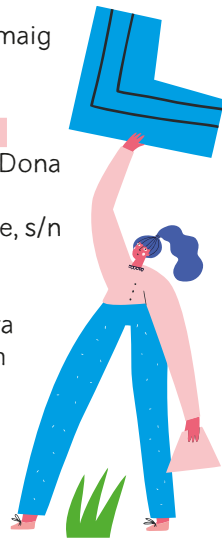
## Calendari

23 d'abril  
5 i 26 de maig

## Lloc i horari

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

Tres tardes  
de primavera  
de 18 a 20 h



# 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 de les entitats de salut del municipi de Lleida.

## Calendari

28 de novembre

11 de desembre

30 de gener

27 de febrer

27 de març

## 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





# L'advocada respon

Xerrades sobre els drets de les dones i com defensar-los: família, custòdia de fills i filles, treball, conciliació, salut, consum, mediació, violències masclistes, gent gran...

**Experta:** Vanessa Fernández Franch

## Calendari

28 d'octubre

25 de novembre

3 de febrer

3 de març

## 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



# Autodefensa feminista

L'autodefensa feminista reforça seguretat i autonomia de les dones. Aquest taller millora la connexió cos-ment, augmenta autoestima i capacitat de resposta davant agressions masclistes.

**Experta:** Paula Ibáñez

## ACTIVITAT ITINERANT

a disposició de les entitats de dones del municipi.

Dates a concretar amb l'entitat sol·licitant



Cal inscripció prèvia  
+info

telèfon 973 700 461

# Anònimes

Descobrim la vida i la trajectòria 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 de les entitats de dones del municipi de Lleida.

## ACTIVITAT ITINERANT

a disposició de les entitats de dones del municipi.

Dates a concretar amb l'entitat sol·licitant

## Lloc i horari

Consulteu prèviament lloc i horari

## +info

telèfon 973 700 461



# casal de la dona

CENTRE MUNICIPAL  
D'INFORMACIÓ I  
ATENCIÓ A  
LES DONES

ASSESSORAMENT  
JURÍDIC I ATENCIÓ  
PSICOLÒGICA

PROGRAMA  
ACTIVAT  
AL CASAL

LIBERATGE  
FEMENÍ

IGUALTAT  
EMPODERAMENT  
SALUT

SUPORT AL  
TEIXIT ASSOCIATIU  
FEMENÍ

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**

[politiquesfeministes@paeria.cat](mailto:politiquesfeministes@paeria.cat)  
<http://feminismes.paeria.cat>

**973 700 461**



Generalitat de Catalunya  
Departament d'Igualtat  
i Feminismes

Atenció a les violències masclistes

**900 900 120**

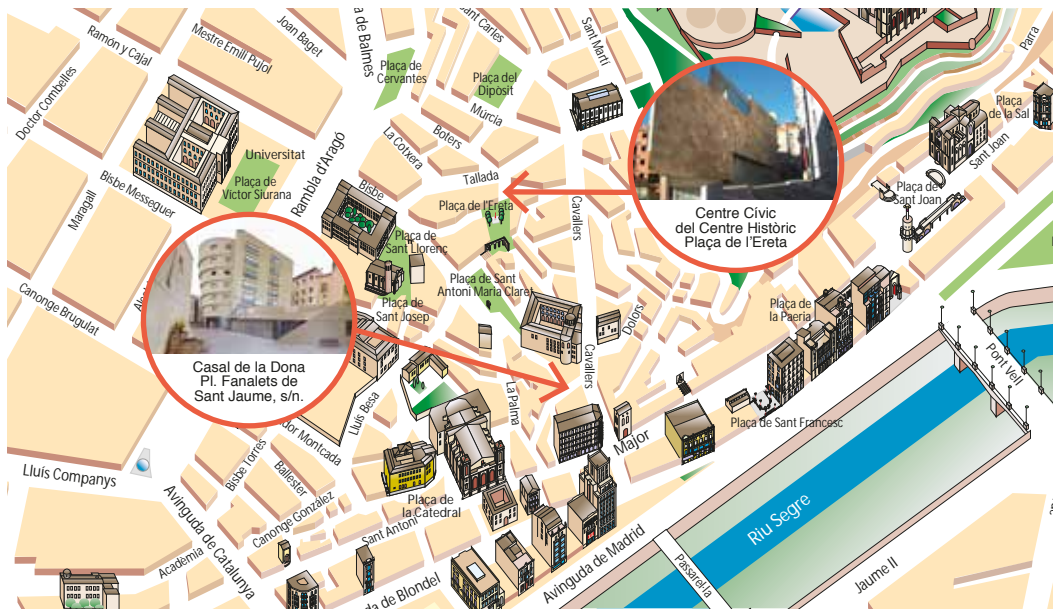
Truca, parla, explica



LA PAERIA

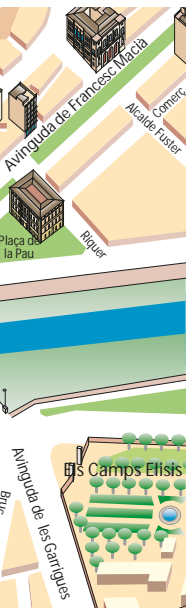


Ajuntament de Lleida



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

Centre Cívic  
del Centre Històric  
Plaça de l'Ereta



## Totes les activitats són gratuïtes.

Les activitats d'aquest programa estan organitzades pel Casal de la Dona de l'Ajuntament de Lleida.

El Casal de la Dona es reserva el dret a anul·lar o modificar aquesta programació si ho considera oportú a efectes d'organització.



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

*Amb la col·laboració de:*



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

Atenció a les violències masclistes  
**900 900 120**  
Truca, parla, explica



  
**Diputació de Lleida**

**LA PAERIA**  
  
**Ajuntament de Lleida**