



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

*Amb la col·laboració de:*



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

Atenció a les violències masclistes

**900 900 120**

Truca, parla, explica



**Pacte d'Estat**  
contra la violència de gènere

016



**LA PAERIA**



**Ajuntament de Lleida**

# Activa't casal<sup>de</sup> la dona

curs 2026-2027



LA PAERIA



Ajuntament de Lleida

Informació i inscripcions:



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

## Regidoria de Polítiques Feministes

Pl. Fanalets de Sant Jaume, s/n.  
25002 Lleida

 973 700 461

 679 834 148

 [politiquesfeministes@paeria.cat](mailto:politiquesfeministes@paeria.cat)

 [politiquesfeministes@paeria.cat](mailto:politiquesfeministes@paeria.cat)

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

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

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

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

En algunes  
de les  
activitats  
cal inscripció  
prèvia.

Totes  
les activitats  
són 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 de Polítiques Feministes de l'Ajuntament de Lleida.

**Activa't al Casal** us ofereix una àmplia gamma de tallers i xerrades amb l'objectiu de promoure la salut, el benestar, la qualitat de vida, la fortalesa, l'autoestima i el creixement personal, l'empoderament, el lideratge i les aportacions del teixit associatiu femení de la nostra ciutat, la difusió i defensa dels drets de les dones i, sobretot, la prevenció de la soledat no desitjada i de les violències masclistes.

Us esperem entre octubre i maig per fer xarxa de dones i compartir amb vosaltres estones de cures, sororitat i benestar físic i emocional.

## TALLERS

Eco ritme

Cos conscient

EnDansa

Garrotín

Alimentació saludable

Cinema en clau de gènere

La ciutat amb la mirada de les dones

Primavera al Casal

Ment activa

Escacs i dones

El cafè de les dones

## TALLERS Itinerants

Salut 360

L'advocada a prop

Cos fort-ment segura

(monogràfic trimestral amb inscripció)

## OCTUBRE 2026

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 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 2026

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 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 2026

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 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 2027

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 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 2027

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 2027

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 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 2027

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 2027

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 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

Dià Mundial de les Dones Rurals

### 23 i 24 d'octubre

I Congrés Dones que mouen ciutats

### 25 de novembre

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

### 6 de febrer

Dià Internacional de Tolerància zero amb la Mutilació Genital Femenina

### 11 de febrer

Dià Internacional de les Dones i les Nenes a la Ciència

### 8 de març

Dià Internacional de les Dones

### 28 de maig

Dià mundial d'Acció per la Salut de les Dones

# I Congrés **DONES** QUE MOUEN **CIUTATS**



23 i 24 d'octubre de 2026  
La Llotja de Lleida

Dos dies per debatre sobre la igualtat i els drets de les dones,  
la justícia econòmica, una vida lliure de violències masclistes  
i una governança compartida.

Enllaç programa:



Enllaç inscripció:  
Inscripció gratuïta.  
Places limitades.



Generalitat de Catalunya  
Departament d'Igualtat  
i Feminisme

Atenció a les violències masclistes

**900 900 120**

Truca, parla, explica



Universitat de Lleida  
Càtedra Unesco  
Ciutats Intermedies,  
Urbanització i Desenvolupament



LA PAERIA



Ajuntament de Lleida

**Lleida t'estima**

# ECO RITME

Activitat dinàmica grupal, en què mitjançant moviments coreogràfics de repetició treballam la memòria, la coordinació, l'equilibri i el ritme corporal.

Cal portar calçat i roba còmodes.

**Experta:** Pilar Vilella Redorta

## Calendari

5 i 19 d'octubre  
2, 16 i 30 de novembre  
14 de desembre  
11 i 25 de gener  
8 i 22 de febrer  
8 i 22 de març  
5 i 19 d'abril  
3 i 17 de maig

## Lloc i horari

**Centre Cívic**  
Plaça de l'Ereta

Dos dilluns al mes  
de 17 h a 19 h



# COS CONSCIENT

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 Benavent

## Calendari

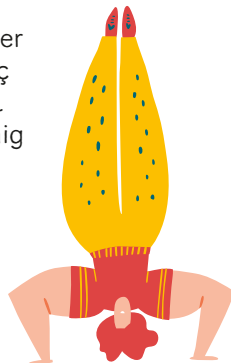
28 d'octubre  
9 i 25 de novembre  
7 i 23 de desembre  
18 de gener  
1 i 17 de febrer  
1 i 17 de març  
14 i 26 d'abril  
12 i 24 de maig

## Lloc i horari

**Centre Cívic**

Plaça de l'Ereta

Un dilluns i  
un dimecres al mes  
de 17 h a 19h



# ENDANSA

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

Activitat apta per a totes les dones.

**Experta:** Laia Lorente Oliveras

## Calendari

13 i 27 d'octubre  
10 i 24 de novembre  
15 de desembre  
12 i 26 de gener  
9 i 23 de febrer  
9 i 30 de març  
13 i 27 d'abril  
4 i 18 de maig

## Lloc i horari

**Centre Cívic**  
Plaça de l'Ereta

Dos dimarts al mes  
de 17 h a 19 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 Clos

## Calendari

15 i 29 d'octubre  
12 i 26 de novembre  
10 de desembre  
14 i 28 de gener  
11 i 25 de febrer  
11 de març  
1 i 15 d'abril  
13 de maig

## Lloc i horari

**Centre Cívic**  
Plaça de l'Ereta

2 dijous al mes  
de 17 a 19 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 cooperativa ReCoop

## Calendari

7 d'octubre  
4 de novembre  
2 de desembre  
13 de gener  
3 de febrer  
3 de març  
7 d'abril  
5 de maig

## Lloc i horari

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

Un dimecres 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, directors, 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

14 d'octubre  
11 de novembre  
9 de desembre  
20 de gener  
10 de febrer  
10 de març  
21 d'abril  
19 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

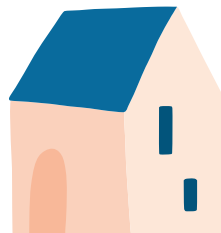
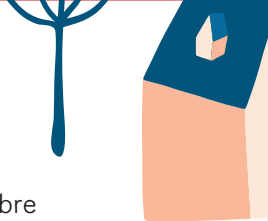
21 d'octubre  
18 de novembre  
16 de desembre  
27 de gener  
24 de febrer  
31 de març  
28 d'abril  
26 de maig

## Lloc i horari

Consulteu  
l'itinerari i l'horari previst.

**CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA**

**+info** telèfon 973 700 461



# PRIMAVERA AL CASAL

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

## Calendari

29 d'abril  
27 de maig

## Lloc i horari

Casal de la Dona  
Pl. Fanalets de St. Jaume, s/n  
de 18 a 20 h



# MENT ACTIVA

Un espai lúdic per moure  
les neurones i enfortir  
la memòria a través del  
joc, l'estratègia i la bona  
companyia.

**Amb la col·laboració de:**  
La Tribu Fera



## 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  
8 i 22 d'abril  
6 i 20 de maig

## Lloc i horari

**Casal de la Dona**

Pl. Fanalets de St. Jaume, s/n

Dos dijous al mes  
de 17 a 18.30 h

# ESCACS I DONES

Escacs en femení per activar la ment. Mou fitxa, activa't i gaudeix!  
Un espai per aprendre, pensar, compartir estratègies i créixer juntes, per divertir-se i empoderar-se tot descobrint la força del pensament.

## Amb la col·laboració de:

Laura Larroca Pons,  
de l'Acadèmia



## Calendari 1r grup

6 i 20 d'octubre  
3 i 17 de novembre  
1 i 22 de desembre  
19 de gener

## Calendari 2n grup

2 i 16 de febrer  
2 i 16 de març  
6 i 20 d'abril  
25 de maig

## Lloc i horari

### Casal de la Dona

Pl. Fanalets de St. Jaume, s/n

## CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA

(grups màxim de 12)  
2 dimarts al mes de 17 a 18 h  
+info telèfon 973 700 461



# EL CAFÈ DE LES DONES

Trobada mensual de dones per compartir inquietuds i generar espais de confiança on poder conversar, teixir xarxa comunitària i de cures per reduir la solitud no desitjada.

Els infants són benvinguts.

Conducció a càrrec de les professionals del CIAD - Casal de la Dona

## Calendari

26 d'octubre  
23 de novembre  
21 de desembre  
15 de febrer  
15 de març  
12 d'abril



## Lloc i horari

Activitat itinerant  
Consulteu cada mes el lloc de trobada i l'horari

+info telèfon 973 700 461

# SALUT 360

Xerrades i tallers sobre salut amb perspectiva de gènere per al benestar i la millora de la qualitat de vida de les dones: prevenció, detecció, tècniques, recursos, serveis sanitaris d'atenció i recuperació.

Amb la col·laboració de professionals i entitats de l'àmbit de la salut i el benestar físic i emocional.



# L'ADVOCADA A PROP

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, lloc i horari

Xerrades itinerants a disposició de les entitats de dones del municipi.

Dates a concretar amb les entitats sol·licitants

**+info** telèfon 973 700 461

# COS FORT - MENT SEGURA

Fer-se forta també pot ser divertit!!  
Espai segur, positiu i motivador  
on totes les dones se senten  
benvingudes i respectades.  
Entrenament funcional +  
autodefensa per a dones. Sensació  
real de benestar, vitalitat i  
alliberament d'estrès en acabar  
cada sessió.

**Amb la col·laboració de:**  
Capoeira Topázio Lleida

## Calendari

Monogràfic trimestral  
**del 14 d'octubre  
al 16 de desembre.**

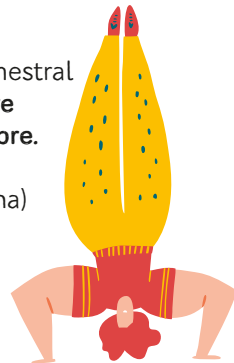
10 sessions.  
(una per setmana)  
de 90 minuts.

## Lloc i horari

Sala d'actes de  
La Palma- Lleida Jove  
(C/ La Palma, 6)

**Els dimecres de 15 a 16.30 h**  
Cal inscripció prèvia.  
Places limitades.

**+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 no 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 Feminisme**

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

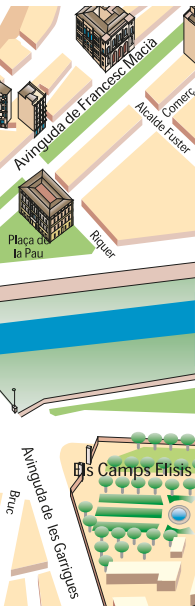


LA PAERIA



**Ajuntament de Lleida**





**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.