

# Activa't casal de la dona



Curs 2023-2024

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida

Inscripcions:

casal  
de la  
**dona**

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

**Aforament limitat**

En algunes de les  
activitats cal  
inscripció prèvia.






## Regidoria de Polítiques Feministes

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 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 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'empoderament, el lideratge i les aportacions del teixit associatiu femení de la nostra ciutat.

# espai de creixement personal per a dones

El Centre Municipal d'Informació i Atenció a les Dones ofereix un espai grupal per potenciar el creixement personal, l'empoderament, 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](mailto:feminismes@paeria.cat)  
973 700 461



# 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

4 i 16 d'octubre  
6 i 22 de novembre  
4 i 20 de desembre  
8 i 24 de gener  
5 i 21 de febrer  
4, 20 de març  
3 i 15 d'abril  
20 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

2 i 23 d'octubre  
13 i 27 de novembre  
11 de desembre  
15 i 29 de gener  
12 i 26 de febrer  
11 i 25 de març  
8 i 22 d'abril  
6 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

5 i 19 d'octubre  
2 i 16 de novembre  
14 de desembre  
18 de gener  
1 i 15 de febrer  
7 i 21 de març  
4 i 18 d'abril  
2 i 16 de maig

## Lloc i horari

Centre Cívic  
Plaça de l'Èreta

Dos dijous al mes  
de 17.30 h  
a 19.30 h



# ENDANSA

Mitjançant exercicis de consciència corporal, improvisació i dinàmiques de grup, potenciem la creativitat, l'autodescobriment corporal i la relació amb el grup. Activitat adequada per a totes les dones, independentment de l'experiència. Cada dona pot trobar el seu propi ritme.

**Experta:** Laia Lorente

## Calendari

- 10 d'octubre
- 14 de novembre
- 12 de desembre
- 9 de gener
- 13 de febrer
- 12 de març
- 9 d'abril
- 7 de maig

## Lloc i horari

Centre Cívic  
Plaça de l'Ereta

Un 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 l'Escola d'Hoteleria i Turisme de Lleida

**Experta:** Mercè Tomàs

## Calendari

- 18 d'octubre
- 8 de novembre
- 13 de desembre
- 10 de gener
- 7 de febrer
- 6 de març
- 10 d'abril
- 8 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 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

9 d'octubre

20 de novembre

22 de gener

19 de febrer

18 de març

29 d'abril



## Lloc i horari

Casal de la Dona

Pl. Fanalets de St. Jaume, s/n

Un dilluns 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 protagonisme de les dones actrius, directores, guionistes, realitzadores, ... i generar debat des d'una perspectiva de gènere.

**Amb la col·laboració de:**

SOM CINEMA i

ATENEU POPULAR DE PONENT

## Calendari

- 11 d'octubre
- 15 de novembre
- 17 de gener
- 14 de febrer
- 13 de març
- 15 de maig

## Lloc i horari

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

de 17.30 h  
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

- 25 d'octubre
- 29 de novembre
- 31 de gener
- 28 de febrer
- 24 d'abril
- 29 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  
Ana Sala Galindo

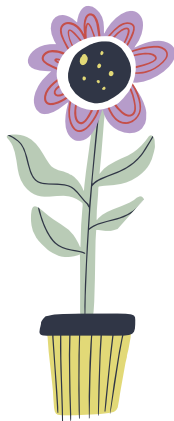
## Calendari

26 d'octubre  
30 de novembre  
21 de desembre  
25 de gener  
22 de febrer  
14 de març  
25 d'abril  
23 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  
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

17 d'abril

13 i 22 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:**

Entitats de salut del municipi de Lleida.

## Calendari

30 d'octubre  
18 de desembre  
11 de gener  
11 d'abril  
27 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

# Autodefensa feminista

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

**Experta:** Paula Ibáñez

## Calendari

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.

## Calendari

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



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

\*Centre Cívic Ereta

\*\*Casal Dona

### Tallers Itinerants

Espai Salut
Anònimes
Autodefensa feminista

Horari: de 17.30 a 19.30 h

### OCTUBRE 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							

### NOVEMBRE 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			

### DESEMBRE 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	

### GENER 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				

## FEBRER 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			

## MARC 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

## ABRIL 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					

## MAIG 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		

## 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

# casal de la dona

CENTRE MUNICIPAL  
D'INFORMACIÓ I  
ATENCIÓ A  
LES DONES

ASSESSORAMENT  
JURÍDIC I PSICOLÒGIC

PROGRAMA  
ACTIVAT  
AL CASAL

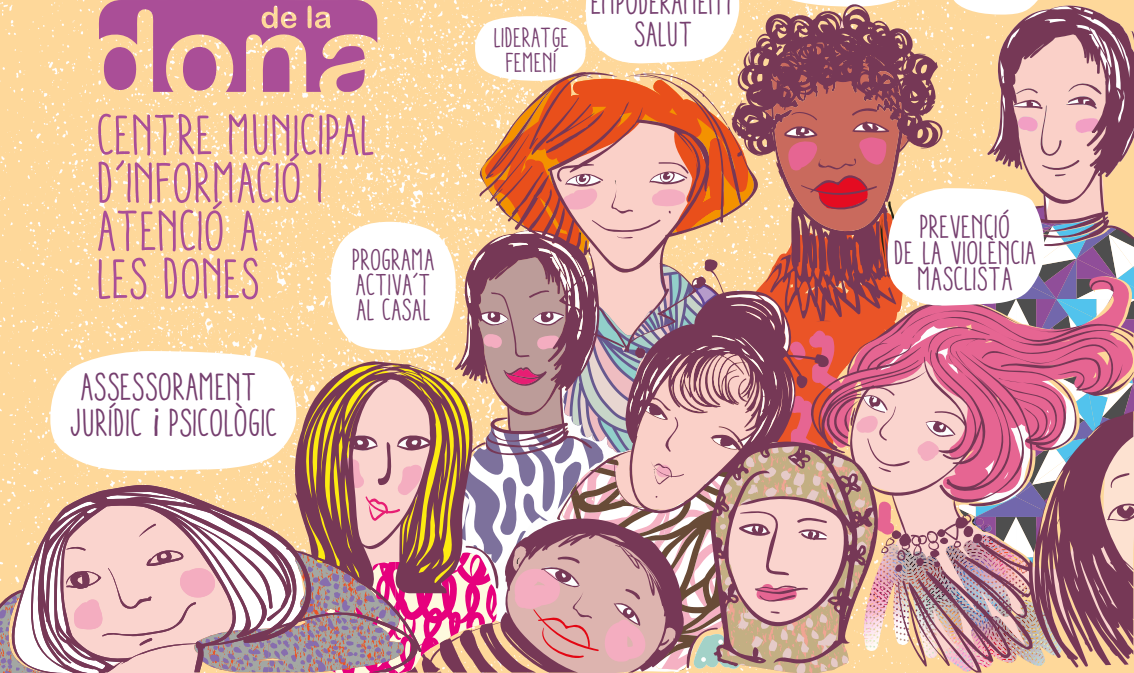
LIBERATGE  
FEMENÍ

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

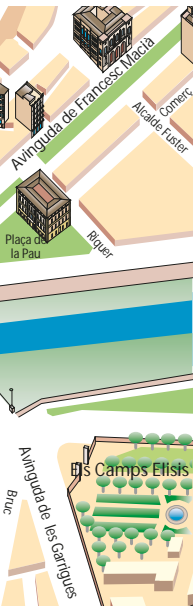


**ET PODEM AJUDAR**

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

**973 700 461**





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.



**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**