

An illustration of eight diverse women with various hair colors (red, blue, green, purple, pink, orange, brown, black), styles (curly, straight, braided, short, long), and accessories (glasses, headbands). They are all smiling and looking towards the viewer. The background is a light beige with a subtle texture.

Activa't de la dona

curs 2025-2026

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

🌐 <https://feminismes.paeria.cat/>

f www.facebook.com/ajuntamentdelleidacasaladeladona

t @casaldonalleida

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

ig @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

A tot ritme

Cos actiu

En dansa

Garrotín

Alimentació saludable

Cinema en clau
de gènere

La ciutat amb la mirada
de les dones

Arts al Casal

PlenaMENT

Escacs i dones

ITINERANTS

El cafè de les dones

Salut 360

Autodefensa feminista

L'advocada a prop

OCTUBRE 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		

NOVEMBRE 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	

DESEMBRE 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				

GENER 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	

FEBRER 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	

ABRIL 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		

MARC 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					

MAIG 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

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

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 Redorta

Calendari

6 i 20 d'octubre
3 i 17 de novembre
1 i 15 de desembre
12 i 26 de gener
2 i 16 de febrer
2 i 16 de març
13 i 27 d'abril
4 i 18 de maig

Lloc i horari

Centre Cívic
Plaça de l'Ereta

Dos dilluns al mes
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 Benavent

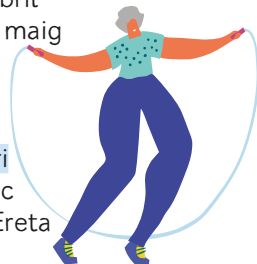
Calendari

13 i 29 d'octubre
10 i 26 de novembre
10 i 22 de desembre
7 i 19 de gener
11 i 23 de febrer
11 de març
8 i 20 d'abril
13 i 25 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



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 l'experta:

Laura Larroca Pons,
de l'Acadèmia



Calendari 1r grup

7 i 21 d'octubre
4 i 18 de novembre
2 i 16 de desembre
13 i 27 de gener

Calendari 2n grup

10 i 24 de febrer
10 i 24 de març
7 i 21 d'abril
5 i 19 de maig

Cal inscripció prèvia
(grups màxim de 12)

Lloc i horari

Casal de la Dona

2 dimarts al mes
de 17.30 a 18.30h

+info al 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 la cooperativa
ReCoop

Calendari

8 d'octubre
5 de novembre
3 de desembre
14 de gener
4 de febrer
4 de març
15 d'abril
6 de maig

Lloc i horari

Casal de la Dona
Un dimecres al mes
de 18 a 20 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

9 i 23	d'octubre
6 i 20	de novembre
4 i 18	de desembre
8 i 22	de gener
5 i 19	de febrer
5 i 19	de març
9 i 23	d'abril
7 i 21	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 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, no importa l'experiència, en cada dansa cadascuna pot trobar el seu ritme.

Experta:

Laia Lorente Oliveras

Calendari

16	i	30	d'octubre
13	i	27	de novembre
11			de desembre
15	i	29	de gener
12	i	26	de febrer
12	i	26	de març
16	i	30	d'abril
14	i	28	de maig

Lloc i horari

Centre Cívic
Plaça de l'Ereta

Dos dijous al mes
de 17.30 h
a 19.30 h



PlenaMENT

Taller dinàmic i vivencial per ampliar coneixements sobre l'atenció plena i com posar en pràctica experiències i tècniques per incorporar-les a la nostra vida quotidiana.

Expertes:

Ana Sala Galindo i Cleofé Campuzano
Marco

Calendari

14	d'octubre
11	de novembre
9	de desembre
20	de gener
17	de febrer
17	de març
14	d'abril
12	de maig

Lloc i horari

Casal de la Dona

Una sessió al mes
de 17.30 a 19.30 h



CINEMA EN CLAU DE GENERE

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

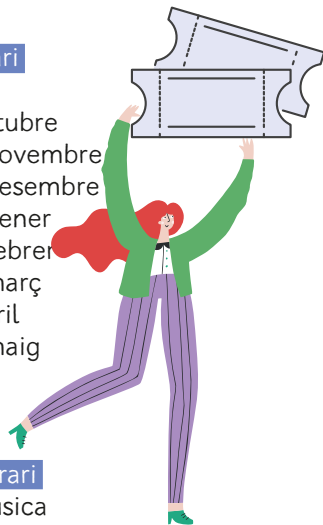
Calendari

15	d'octubre
12	de novembre
17	de desembre
21	de gener
18	de febrer
18	de març
22	d'abril
20	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

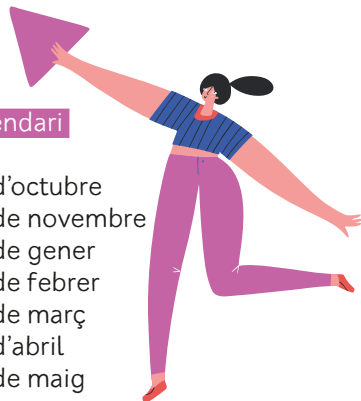
22 d'octubre
19 de novembre
28 de gener
25 de febrer
25 de març
29 d'abril
27 de maig

Consulteu

l'itinerari i l'horari previst.

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 de març

28 d'abril

26 de maig

Lloc i horari

Casal de la Dona

Tres tardes de primavera
de 18 a 20 h



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

27 d'octubre
25 de novembre
12 de gener
3 de febrer
3 de març
21 d'abril
19 de maig



Lloc i horari

Activitat itinerant

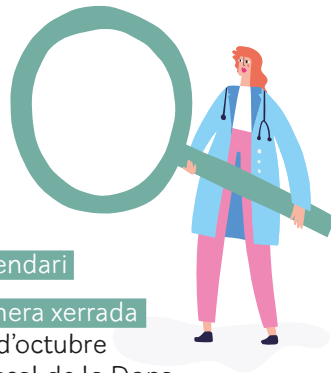
Consulteu cada mes el lloc de trobada i l'horari

+info al 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.



Calendari

Primera xerrada

28 d'octubre
al Casal de la Dona

Activitat itinerant

a disposició de les entitats de dones del municipi.

Dates a concretar

amb les entitats sol·licitants

+info telèfon 973 700 461

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

24 de novembre

9 de febrer

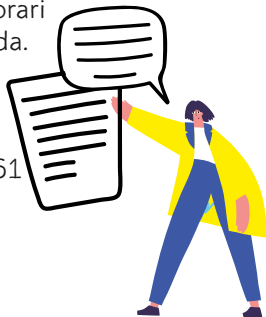
9 de març

Activitat 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 al
telèfon
973 700 461



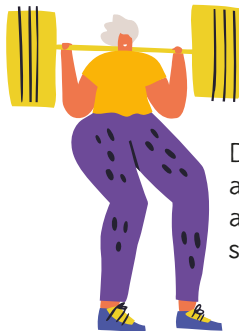
Autodefensa feminista

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 Camprodón

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

casal
de la
dona

CENTRE MUNICIPAL
D'INFORMACIÓ I
ATENCIÓ A
LES DONES

ASSESSORAMENT
JURÍDIC I ATENCIÓ
PSICOLÒGICA

PROGRAMA
ACTIVAT
AL CASAL

LIDERATGE
FEMENÍ

IGUALTAT
EMPODERAMENT
SALUT

SUPORT AL
TEIXIT ASSOCIATIU
FEMENÍ

ESPAI DE
CREIXEMENT
PERSONAL

PREVENCIÓ
DE LA VIOLENCIA
MASCILISTA



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
<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

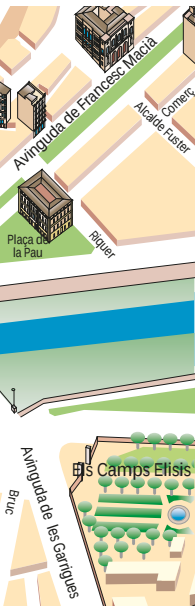


LA PAERIA



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.





**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



Diputació de Lleida



Ajuntament de Lleida