

El Casal de la Dona obre la inscripció per al nou curs de l'Activa't al Casal.

Lleida | 16-09-2013 | 14:45



La novena edició de l'Activa't al Casal inclou una àmplia gamma de tallers i cursos que tenen com a objectiu promoure la salut, el benestar, la fortalesa i el creixement personal, difondre i defensar els drets de les dones, promoure'n el lideratge, impulsar l'associacionisme femení i prevenir la violència masclista. Aquest programa gratuït d'activitats adreçades a les dones del municipi de Lleida l'organitza el Casal de la Dona- Regidoria de Drets Civils, Cooperació i Igualtat. El curs començarà el 7 d'octubre.

La regidora Maria Rosa Ball ha destacat la consolidació de l'Activa't al Casal que, l'any passat, va comptar amb unes tres mil participants. Les novetats d'enguany són el taller Sons de vida, que es durà a terme una vegada al mes, l'objectiu del qual és potenciar l'autoestima de les dones a través de la musicoteràpia. També es posarà en marxa un espai de labors, cada quinze dies, perquè les dones que fan mitja, ganxet i altres activitats de costura comparteixin les seves creacions i creïn xarxa entre elles. El taller d'autodefensa personal per a dones el realitzarà la Guàrdia Urbana i rotarà per les entitats veïnals i les llars de jubilats que el sol·licitin.

Al costat d'aquestes activitats, tornen d'altres plenament consolidades en aquest programa: Cos en moviment, Postura i vitalitat, Teràpia del riure, Alimentació saludable, La ciutat amb mirada de dones, Arts al Casal, Espai Salut, l'Advocada respon i En femení (Què volem les dones?).

Totes les activitats són d'accés lliure i gratuït i es realitzaran al Casal de la Dona (Pl. Fanalets de St. Jaume, s/n) o bé al Centre Cívic del Centre Històric (Pl. l'Ereta).