El Casal de la Dona comença l'any amb propostes d'activitat física

Lleida | 08/01/2018

Cos actiu, Dansa i moviment creatiu o A tot ritme són algunes de les activitats per aquesta setmana per reprendre l'activitat després de l'aturada nadalenca

El Casal de la Dona comença l'any 2018 amb energia i vitalitat. Aquesta setmana reprèn l'activitat del programa "Activa't al Casal" després de l'aturada nadalenca i ho fa amb diverses activitats relacionades amb l'activitat física, la coordinació i el moviment. Avui dilluns hi ha programada una nova sessió de "Cos actiu" que pretén millorar la qualitat de vida de les usuàries, amb estiraments musculars, tècniques de respiració i reeducació postural. Demà hi ha "Dansa i moviment creatiu", que fa treball corporal, creatiu, d'autoconeixement i de relació grupal, amb moviment i dansa. Dimecres és el torn d'"A tot ritme" per millorar la coordinació corporal, l'equilibri, la flexibilitat i la memòria, amb ritme, música i moviment.

Dijous hi haurà la descoberta d'una vida "anònima" de lleidatanes que han treballat i treballen activament en la construcció d'una citat acollidora, igualitària, tolerant i respectuosa amb la diversitat. En aquesta ocasió, es farà un reconeixement a la trajectòria social de Paquita Roure, missionera auxiliar de l'Església, vinculada a Càritas i a la parròquia de St. Josep Obrer de Magraners. Aquest homenatge compta amb el suport del Grup de Dones de Magraners.

Al llarg del mes, seguiran les activitats amb "Garrotín", que pretén recuperar, aprendre i promoure aquest ball genuïnament lleidatà; "Alimentació saludable", amb demostracions culinàries per difondre pautes alimentàries saludables, productes de proximitat i consum responsable; "Cuida't" que fomenta tècniques d'autocura i teràpies alternatives, higiene postural, etc.; "Teràpia del riure", per alliberar tensions amb dinàmiques grupals per millorar l'estat d'ànim i recuperar el benestar emocional, i "La ciutat amb la mirada de les dones" que organitza visites guiades per la cuitat i els seus equipaments socials i culturals amb protagonisme per a les dones.

La Regidoria de les Polítiques per al Civisme i la Igualtat treballa per impulsar polítiques públiques que facin realitat la igualtat de gènere a Lleida i promoguin la defensa del dret de les dones, amb projectes, actuacions i activitats encaminades a assolir la plena igualtat i a fer visibles aquest col·lectiu en tots els àmbits de la societat.

El Casal de la Dona és un espai per a la formació, el lleure, la promoció de la salut, la participació, la defensa dels drets de les dones, la prevenció de la violència masclista i per fer ciutat des de les aportacions i els interessos de les dones. Les dones de Lleida poden disposar d'aquest espai de trobada per conversar, compartir i intercanviar experiències i participar d'una oferta variada d'activitats.

Consultar el programa "Activa't al Casal"

Autor: Redacció