



TALLER

# COM CUIDEM I ENS CUIDEM

Tallers del  
centre d'atenció  
a la dona

ALS BARRIS

Taller adreçat a dones que:

- Vulguin treballar la seva autoestima, l'autorealització i l'assertivitat (saber dir no).
- Vulguin aprendre a compartir l'atenció i la cura familiar.
- Vulguin aprendre a conèixer eines per a la conciliació familiar i personal.
- Necessitin incorporar a les seves vides espais per a elles mateixes.

Adreçat preferentment a dones dels barris de  
Torre-romeu i Can Puiggener

Vine i participa en aquest taller gratuït!



Ajuntament  
de Sabadell



Diputació  
Barcelona



Generalitat de Catalunya  
Institut Català de les Dones

---

## TALLER *COM CUIDEM I ENS CUIDEM*

En aquest taller de 5 sessions, treballarem el rol de la dona cuidadora i els problemes d'aquesta dedicació... Buscarem instruments per redefinir nous rols familiars i assolir noves estratègies a través de la confiança, la valoració i l'acceptació d'una mateixa.

**Impartit per:** Helena Carvajal

---

## TALLER A TORRE-ROMEU

**Dies:** els dimarts del 20 d'octubre al 17 de novembre

**Hores:** de 16 a 18.30 h

**Lloc:** Biblioteca de la Serra

**Adreça:** plaça de Cristóbal Ramos, 1

**BUS:** línia 4

---

## TALLER A CAN PUIGGENER

**Dies:** els dijous del 22 d'octubre al 19 de novembre

**Hores:** de 16 a 18.30 h

**Lloc:** Centre Cívic de Can Puiggener

**Adreça:** plaça del Primer de Maig, 1

**BUS:** línies 7 i 80

---

## REQUISITS:

Estar empadronada a Sabadell

Hi tenen preferència les dones residents als barris de Torre-romeu i Can Puiggener

No haver fet el mateix taller que es va realitzar a Torre-romeu l'any 2008

## INSCRIPCIONS (a partir del dimecres 7 d'octubre):

– per telèfon:

– al Centre d'Atenció a la Dona, 93 724 61 67. De dilluns a divendres, de 10 a 14 h, i de dilluns a dijous, també de 17 a 19 h.

– a l'oficina del Pla de Barris, 93 745 31 65 (Montse Gilabert). De dilluns a divendres, de 10 a 14 h.

– omplint la sol·licitud:

– a l'oficina del Pla de Barris del Centre Cívic de Torre-romeu, plaça de Karl Marx, 1. Dilluns i dijous, de 10 a 13 h, i els dijous també de 17 a 19 h.

– a l'oficina del Pla de Barris del Centre Cívic de Can Puiggener, plaça del Primer de Maig, 1. Dimarts i divendres, de 10 a 13 h, i els dimarts també de 17 a 19 h.

**Les places són limitades i es seguirà un rigorós ordre d'inscripció.**

**Tots els tallers són gratuïts**