

# Ajuntament de Castellar del Vallès

## Actualitat

El grup es reunirà els divendres al Casal Catalunya.  
El grup es reunirà els divendres al Casal Catalunya.

### **L'Ajuntament posa en marxa un grup d'ajuda personal adreçat a dones**

Dimecres 18 d'octubre de 2017

L'Ajuntament de Castellar posarà en marxa el proper divendres, 20 d'octubre, un grup d'ajuda personal obert a la participació de totes les dones i que funcionarà cada divendres de 10 a 12.30 hores.

Es tracta d'un espai d'autoconeixement i d'ajuda mútua que compta amb suport professional i que té com a objectiu principal tractar temes psicològics des d'una perspectiva grupal i dotar les participants de recursos que les ajudin a millorar el seu benestar i, per tant, a sentir-se bé amb elles mateixes i amb els altres. Així, es treballarà per afavorir l'autoestima, la comunicació i les relacions personals, a través de l'escolta activa i la compartició de vivències.

El Casal Catalunya acollirà aquestes trobades adreçades especialment a totes aquelles dones que necessitin ajuda per fer front a algun moment o època d'angoixa o ànim baix, com pot ser un trencament de parella, una situació d'atur, una pèrdua o una càrrega familiar.

Tothom qui hi vulgui participar pot enviar un correu electrònic a l'adreça [programessocials@castellarvalles.cat](mailto:programessocials@castellarvalles.cat) o bé trucar al telèfon 93 714 40 40 (Regidoria de Programes Socials).

- [Avís legal](#)
- [Sobre el web](#)
- [Accessibilitat](#)
- [Mapa web](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |  
Tel. 93 714 40 40