



30 gen. 2020 - 18:45h

"What's up!, com vas de salut mental?"

Xerrada sobre salut mental i emocions en adolescents

Categoria: Xerrada

- **Biblioteca Roca Umbert** [2]
 - Adreça: *C/ d'Enric Prat de la Riba, 77*
 - Telèfon: *93 860 44 50*
 - ale: *b.granollers.ru@diba.cat*
- Sala d'actes

Xerrada sobre salut mental i emocions en adolescents

Quin paper juguen les emocions en la nostra salut mental i com podem ajudar els nostres fills i filles a gestionar-les

La sessió s'adreça a famílies d'alumnat d'ESO (12-16 anys) i de darrer cicle de primària (10-12 anys)

Taller dinàmic i participatiu de 75 minuts de durada a càrrec de Gemma Cantoni, psicòloga i formadora d'Obertament [3]

Contingut:

- Què entenem per salut mental
- Salut mental i emocions. Prejudicis
- Com podem promoure des de casa una bona gestió de les emocions a casa
- Torn de dubtes

L'activitat es farà a la sala d'actes de la Biblioteca Roca Umbert, de 18.45 a 20 h

Places limitades. Pots fer la inscripció en línia en aquest enllaç ^[4].

Organitzen: Obertament, Probitas, Ajuntament de Granollers

Com anar-hi?

Calendari

desembre
2025 ^[5]
[6]« [7]

dl.	dt.	dc.	dj.	dv.	ds.	dg.
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>
[8]	[9]	[10]	[11]	[12]	[13]	[14]
<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>
[15]	[16]	[17]	[18]	[19]	[20]	[21]
<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>	<u>20</u>	<u>21</u>
[22]	[23]	[24]	[25]	[26]	[27]	[28]
<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>	<u>28</u>
[29]	[30]	[31]	[32]	[33]	[34]	[35]
<u>29</u>	<u>30</u>	<u>31</u>				
[36]	[37]	[38]				

Cercador d'actes

Per paraula

Per categoria

Cerca

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/agenda/ajuntament/whats?mini=2025-12>

Enllaços

[1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/agenda/xerrada_families.jpg
[2] <https://www.granollers.cat/adreces/culturals/biblioteca-roca-umbert> [3] <https://obertament.org/ca/ques-obertament/qui-som> [4] <https://www.granollers.cat/salut-i-consum/inscripci%C3%B3-la-xerrada-whats-com-vas-de-salut-mental> [5] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12>
[6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/ajuntament/whats?mini=2025-11>
[7] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/ajuntament/whats?mini=2026-01>
[8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-01> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-02> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-03>
[11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-04> [12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-05> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-06>
[14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-07> [15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-08> [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-09>
[17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-10> [18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-11> [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-12>
[20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-13> [21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-14> [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-15>
[23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-16> [24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-17> [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-18>
[26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-19> [27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-20> [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-21>
[29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-22> [30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-23> [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-24>
[32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-25> [33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-26> [34] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-27>
[35] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-28> [36] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-29> [37] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-30>
[38] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-31>