



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*
 - a/e: *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

gener 2026

[5]
[6]« [7]

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

Cercador d'actes

Per paraula

Per categoria

Cerca

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/agenda/ajuntament/whats?mini=2026-01>

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/2026-01>
- [6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/ajuntament/whats?mini=2025-12>
- [7] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/ajuntament/whats?mini=2026-02>
- [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-01> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-02> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-03>
- [11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-04> [12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-05> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-08>
- [14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-09> [15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-10> [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-11>
- [17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-12> [18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-13> [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-14>
- [20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-15> [21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-16> [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-17>
- [23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-18> [24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-19> [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-20>
- [26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-21> [27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-22> [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-23>
- [29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-24> [30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-25> [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-26>
- [32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-27> [33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-28> [34] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-29>
- [35] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-30> [36] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-31>