



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 <sup>[4]</sup>.**

Organitzen: Obertament, Probitas, Ajuntament de Granollers

## Com anar-hi?

## Calendari

**abril 2026** <sup>[5]</sup>

[6]« [7]

| dl. | dt. | dc. | dj. | dv. | ds. | dg. |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     | 1   | 2   | 3   | 4   |
|     |     |     |     |     |     | 5   |
|     |     |     |     |     |     |     |
| 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  |
|     |     |     |     |     |     |     |
| 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  |
|     |     |     |     |     |     |     |
| 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  |
|     |     |     |     |     |     |     |
| 27  | 28  | 29  | 30  |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |     |

## Cercador d'actes

Per paraula

Per categoria

Cerca

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen: <https://www.granollers.cat/agenda/ajuntament/whats?mini=2026-04>

Enllaços

[1] [https://www.granollers.cat/sites/default/files/agenda/xerrada\\_families.jpg](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/2026-04>  
[6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/ajuntament/whats?mini=2026-03>  
[7] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/ajuntament/whats?mini=2026-05>  
[8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-02> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-03> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-04>  
[11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-05> [12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-08> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-09>  
[14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-10> [15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-11> [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-12>  
[17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-13> [18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-15> [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-16>  
[20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-17> [21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-18> [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-19>  
[23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-20> [24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-21> [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-22>  
[26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-23> [27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-24> [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-25>  
[29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-26> [30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-27> [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-28>  
[32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-29> [33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-04-30>