



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

novembre
2026 ^[5]
^[6]« ^[7]

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

Cercador d'actes

Per paraula

Per categoria

Cerca

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/agenda/ajuntament/whats?mini=2026-11>

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/2026-11>
- [6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/ajuntament/whats?mini=2026-10>
- [7] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/ajuntament/whats?mini=2026-12>
- [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-11-05> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-11-12> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-11-19>
- [11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-11-26>