



± [1]

17 març 2025 - 18:00h

Benestar digital

Formació digital. Actualitza't

Categoria: Formació

-

Biblioteca Roca Umbert [2]

- Adreça: *C/ d'Enric Prat de la Riba, 77*
- Telèfon: *93 860 44 50*
- *ale: b.granollers.ru@diba.cat*

Benestar digital

Prendràs consciència dels teus hàbits digitals i et donarem recursos per al benestar.

- **APRENDRÀS:**
- Com configurar el mòbil per reduir distraccions: notificacions, mode “no molestar” i temps de pantalla.
- Com monitoritzar i gestionar l'ús de pantalles amb aplicacions senzilles (apps natives).
- Descobrir apps de meditació i atenció plena (mindfulness) per reduir l'estrès.
- Establir rutines de desconnexió digital per millorar la salut mental i emocional.

DURADA: 1 h 30 min

SESSIÓ: dilluns 17 de març, de 18 a 19.30 h

PREU: gratuït

LLOC: BIBLIOTECA ROCA UMBERT

REQUERIMENTS: nivell bàsic. Cal portar el telèfon mòbil tipus Android. INICI

D'INSCRIPCIONS: dimecres 19 de febrer, a les 10 h

INSCRIPCIONS: <https://www.bibliotequesdegranollers.cat/> [3]

Com anar-hi?

Calendari

març 2026 [4]

[5]«

»[6]

dl. dt. dc. dj. dv. ds. dg.

1 [7]

2 [8] 3 [9] 4 [10] 5 [11] 6 [12] 7 [13] 8 [14]

9 [15] 10 [16] 11 [17] 12 [18] 13 [19] 14 [20] 15 [21]

16 [22] 17 [23] 18 [24] 19 [25] 20 [26] 21 [27] 22 [28]

23 [29] 24 [30] 25 [31] 26 [32] 27 [33] 28 [34] 29 [35]

30 31

Cercador d'actes

Per paraula

Per categoria

Cerca

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen: <https://www.granollers.cat/agenda/cultura/benestar-digital>

Enllaços

[1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/agenda/benestar_digital.png

[2] <https://www.granollers.cat/adreces/culturals/biblioteca-roca-umbert>

[3] <https://www.bibliotequesdegranollers.cat/> [4] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03>

[5] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/benestar-digital?mini=2026-02>

[6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/benestar-digital?mini=2026-04>

[7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-01> [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-02>

[9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-03> [10]

<https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-04> [11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-05>

[12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-06> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-07> [14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-08>
[15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-09> [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-10> [17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-11>
[18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-12> [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-13> [20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-14>
[21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-15> [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-16> [23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-17>
[24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-18> [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-19> [26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-20>
[27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-21> [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-22> [29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-23>
[30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-24> [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-25> [32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-26>
[33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-27> [34] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-28> [35] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-29>