



[+](#) [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

**octubre**  
**2025** [4]

[5]«

»[6]

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

## Cercador d'actes

Per paraula

Per categoria

Cerca

[comunicacio@ajuntament.granollers.cat](mailto:comunicacio@ajuntament.granollers.cat)

URL d'origen: <https://www.granollers.cat/agenda/cultura/benestar-digital?mini=2025-10>

### Enllaços

[1] [https://www.granollers.cat/sites/default/files/agenda/benestar\\_digital.png](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/2025-10>

[5] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/benestar-digital?mini=2025-09>

[6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/benestar-digital?mini=2025-11>

[7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-01> [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-02> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-03> [10]

<https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-04>

[11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-05> [12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-06> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-07>  
[14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-08> [15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-09> [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-10>  
[17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-11> [18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-12> [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-13>  
[20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-14> [21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-15> [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-16>  
[23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-17> [24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-18> [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-19>  
[26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-20> [27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-21> [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-22>  
[29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-23> [30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-24> [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-25>  
[32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-26> [33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-27> [34] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-28>  
[35] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-29> [36] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-30> [37] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-10-31>