



± [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

desembre

2025 [4]

[5]«

»[6]

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

Cercador d'actes

Per paraula

Per categoria

Cerca

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen: <https://www.granollers.cat/agenda/cultura/benestar-digital?mini=2025-12>

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/2025-12>

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

[6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/benestar-digital?mini=2026-01>

[7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-01> [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-02> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-03> [10]

<https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-12-04>

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