



[+](#) [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

febrer 2026

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

Cercador d'actes

Per paraula

Per categoria

Cerca

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/agenda/cultura/benestar-digital?mini=2026-02>

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/2026-02>

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

[6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/benestar-digital?mini=2026-03>

[7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-01> [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-02> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-03> [10]

<https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-04>

[11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-05> [12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-06> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-07>
[14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-08> [15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-09> [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-10>
[17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-11> [18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-12> [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-13>
[20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-14> [21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-15> [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-16>
[23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-17> [24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-18> [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-19>
[26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-20> [27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-21> [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-22>
[29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-23> [30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-24> [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-25>
[32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-26> [33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-27> [34] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-02-28>