



[+](#) [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

maig 2026 [4]

[5]«

»[6]

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

Cercador d'actes

Per paraula

Per categoria

Cerca

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/agenda/cultura/benestar-digital?mini=2026-05>

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/2026-05>

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

[6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/benestar-digital?mini=2026-06>

[7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-07> [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-08>

[9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-14> [10]

<https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-20> [11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-21>

[12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-22> [13]

<https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-28>