



 [1]

10 oct. 2024 - 18:30h

Taller d'higiene del son

Adreçat a persones a partir de 65 anys que presenten problemes per conciliar o mantenir el son

Categoria: Xerrada

-

Centre Cívic Nord [2]

- Adreça: C. Lledoner, 6
- Telèfon: 93 840 60 69
- a/e: centrecivcnord@granollers.cat

A càrrec de Sonia Sánchez, referent de benestar emocional i comunitària de l'equip d'Atenció primària Granollers Nord.

Organitza : ICS

```
if (count($node->field_imatges['und']) > 1) { ?>
```

Galeria de fotos

```
} ?>
```



+ [1]

Iut Mental - OCTUBRE de 2024

giene del son

partir de 65 anys que presenten problemes per conciliar

octubre de 2024, de les 18.30 a les 20 hores

Nord – Carrer Lledoner, 6 | Granollers

pte podeu adreçar-vos al Centre Cívic Nord.

plicarem com aplicar eines i estratègies per millorar la qu
ánchez, referent de benestar emocional i comunitària.

Institut Català de Salut
Mental i Psicologia
Investigació i Salut

Organisme Equip d'Atenció Primària Granollers Nord

Col·labora:

Ajuntament

+ [3]

Com anar-
hi?

Calendari

setembre
2026 [4]

[5]«

»[6]

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

Cercador

d'actes

Per paraula

Per categoria

Cerca

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/agenda/cultura/xerrada-sobre-linsomni?mini=2026-09>

Enllaços

- [1] <https://www.granollers.cat/sites/default/files/agenda/insomni.jpg>
- [2] <https://www.granollers.cat/adreces/socials/centre-civic-nord>
- [3] https://www.granollers.cat/sites/default/files/agenda/20241010_pantalladadmsm_peraj_2logos.jpg
- [4] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-09>
- [5] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/xerrada-sobre-linsomni?mini=2026-08>
- [6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/xerrada-sobre-linsomni?mini=2026-10>
- [7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-09-03> [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-09-10> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-09-17> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-09-24>