

## VULL APUNTAR-M'HI, UNA CITA O MÉS INFORMACIÓ

Si tens dubtes, vols una hora o apuntar-te a les activitats acosta't al **Mas Fonollar** o al **Rellotge XXI**.

CONTACTA DIRECTAMENT AMB L'EQUIP D'EMOCIONA'T

Dimarts i dimecres de 16 a 20 h al Mas Fonollar

Dijous de 10 a 15 h al Mas Fonollar i de 16 a 20 h al Rellotge XXI

ENVIA'NS UN MISSATGE

**637 737 434** (WhatsApp@)

ESCRIU-NOS UN CORREU

**emocionat@gramenet.cat**

# EMO CIO NA'T!

 **Mas  
Fonollar**

Mas Fonollar, Centre de recursos juvenils  
Carrer Sant Jeroni, 1-3  
T. 93 385 55 01

 **Rellotge  
XXI**

Rellotge XXI, Centre de recursos infantils i juvenils  
(Centre civíc Fondo) Carrer de Wagner, 19  
T. 93 392 10 46



Ajuntament  
de Santa Coloma  
de Gramenet



Programa de  
**Benestar Emocional  
i Addiccions**

COL·LABORA



Diputació  
Barcelona

# EMO CIO NA'T!

Programa adreçat  
a adolescents i joves  
de 12 a 25 anys  
per al vostre  
benestar emocional

 **EMOCIONA'T!**

## Quan no ho estic passant bé...

A vegades em passa alguna cosa però no sé ben bé què és... Potser veig que la gent té les coses clares però jo tinc molts dubtes per dins... O em costa fer les coses i em sento malament, tinc inseguretat o, fins i tot, una mica d'ansietat...

Potser m'ha passat alguna cosa que m'ha deixat una cicatriu o tinc un buit per dins que...

## ...un cop de mà em pot anar bé

Quan estic així em pot ajudar parlar amb una persona que m'escolti sense jutjar-me, i pugui entendre com m'estic sentint. I que, a més, sàpiga com donar-me un cop de mà.

## EMOCIONA'T EN QUATRE PINZELADES



1. És **gratuït**.
2. És **confidencial**.
3. L'atenció individual és curta. Si no se soluciona en poques sessions es busca una altra sortida.
4. Com la **participació és voluntària**, m'hi he d'apuntar jo (ningú ho pot fer per mi).



## EMOCIONA'T CONFIDENCIAL

**Emociona't confidencial** és un espai confidencial d'escolta, per ajudar-te a saber què et passa i cercar alguna sortida.

### Horaris d'atenció:

- Mas Fonollar:  
Dimarts i dimecres de 16 a 20h  
Dijous de 10 a 15h
  - Rellotge XXI:  
Dijous de 16 a 20h
- Hauràs de demanar hora.



## EMOCIONA'T TALLERS

**Emociona't tallers** és un espai grupal per treballar (mitjançant el teatre, l'art, la música...) l'expressió i l'acompanyament de les emocions, relacionar-nos i compartir. Les activitats poden ser puntuals (1-2 sessions) o més llargues.

**T'auràs d'inscriure** per fer les activitats. Els tallers **són per la tarda** al Rellotge XXI, al Mas Fonollar o a altres espais de la ciutat.