

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

Si tens dubtes, vols una hora o apuntar-te a les activitats acostat al **Mas Fonollar** o al **Rellotge XXI**.

CONTACTA DIRECTAMENT AMB L'EQUIP D'EMOCIONA'T

Amb el **Pau** o la **Mercè** els **dilluns i dimarts de 16 a 20 h** i **dimecres de 10 a 13 h** al Mas Fonollar.

ENVI'NS UN MISSATGE

637 737 434 (SMS, WhatsApp® o Telegram®).

SEGUEIX EL NOSTRE CANAL DE TELEGRAM®

<https://t.me/EmocionatSTK>

ESCRIU-NOS UN CORREU

emocionat@gramenet.cat

**EMO
CIO
NA'T!**



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

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

 **Mas
Fonollar**

 **Rellotge
XXI**



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet

COL·LABORA



**Diputació
Barcelona**

EMO CIO NA'T!

Programa adreçat
a adolescents i joves
de 13 a 26 anys
per al vostre
benestar emocional



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.

Dilluns matí: 10 - 14 h

Dilluns tarda: 16 - 20 h

Dimarts tarda: 16 - 20 h

Dimectres matí: 10 - 13 h

Hauràs de demanar hora.

Les sessions són al Mas Fonollar.



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'hauràs d'inscriure per fer les activitats.

Els tallers són per la tarda al Relotge XXI, al Mas Fonollar o a altres espais de la ciutat.