

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 **Relotge XXI**.

CONTACTA DIRECTAMENT AMB L'EQUIP D'EMOCIONA'T
Amb el **Jan** o l'**Oriol** els **dimarts** de **10 h a 14 h**
i de **16 h a 20 h** o els **dimecres** de **16 a 20 h**
al Mas Fonollar.

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

 **Relotge
XXI**

Relotge XXI, Centre de recursos infantils i juvenils
(Centre cívic 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.

Dimarts matí: 10 - 14 h
Dimarts tarda: 16 - 20 h
Dimecres tarda: 16 - 20 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.