

GUIA DE LA SALUT 2018



Ajuntament del Masnou

Un any més, teniu a les mans la *Guia de la salut 2018* del nostre municipi, adreçada a tots els veïns i veïnes que vivim al Masnou. Una informació necessària i àmplia que ens permet a tots plegats gaudir d'uns bons serveis sanitaris i de foment de la salut. Hi trobareu la relació de tota la nostra sanitat pública, però també la que fa referència a centres privats, farmàcies i altres serveis que ens ajuden a fomentar l'àmbit sanitari i de la salut, i aquelles recomanacions que ens permeten millorar els nostres hàbits particulars, la nostra salut i, en definitiva, la nostra qualitat de vida.

Tenim una bona oferta sanitària, que vol garantir el dret a la salut del conjunt de masnovins i masnovines, i uns serveis amb molt bons professionals compromesos amb la millora diària. El foment de la salut i d'uns hàbits més saludables també ens ha de servir per pensar en l'espai públic, en com aprofitem les oportunitats que ens pot oferir per dur-hi a terme activitats i pràctiques més saludables que ens ajudin a millorar la nostra salut, tant física com mental.

Esperem que aquesta sigui una eina útil per poder utilitzar tots aquests recursos de què disposem.

Jaume Oliveras
Alcalde

Iniciem un nou any amb la *Guia de la salut 2018*. La valoració del nou format de la *Guia* que vam iniciar el 2017 ha estat molt positiu. Hem apostat per posar en valor la transversalitat del concepte de salut en les societats del segle XXI, per apropar i fer útils les eines en l'àmbit de la salut i posar-les a disposició de la ciutadania. Aquest valor l'hem de seguir impulsant des de les administracions per millorar la qualitat de vida de tots nosaltres. És per això que aquest any 2018 volem impulsar la primera Setmana de la Salut al Masnou. L'objectiu d'aquesta Setmana és: apropar i conscienciar els masnovins i masnovines dels hàbits saludables, difondre i comunicar recomanacions en l'àmbit de la salut, promoure la importància d'una bona salut individual i comunitària, i posar en valor les entitats del Masnou com a font de salut. Amb aquest primer impuls de la Setmana de la Salut iniciem un nou camí per seguir treballant i millorant les polítiques de promoció, prevenció i protecció en salut.

Per acabar, voldria mostrar el meu agraïment a tots els professionals i entitats que han participat en aquesta *Guia de la salut 2018*. Us desitjo un any 2018 ple de salut i d'hàbits saludables.

Albert Alfaro
Regidor Delegat de Salut Pública i Consum

Índex

SERVEIS PRIVATS	
PROFESSIONALS DE LA MEDICINA	4
INFERMERIA	5
CENTRES MÈDICS	5
CLÍNQUES DENTALS	6
SERVEIS DE PODOLOGIA	6
SERVEIS DE PSICOLOGIA, LOGOPÈDIA I FONIATRIA	7
CONSULTORIS D'ACUPUNTURA	8
FISIOTERÀPIA I OSTEOPATIA	8
CENTRES DE IOGA	8
DIETÈTICA I HERBORISTERIA	9
RESIDÈNCIES GERIÀTRIQUES	9
CENTRES VETERINARIS	9
<hr/>	
SERVEIS PÚBLICS	
CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA EL MASNOU	10
CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA OCATA	11
SERVEI D'AMBULÀNCIA	12
CENTRE DE SALUT MENTAL D'ADULTS DEL MARESME SUD	12
CENTRE DE DESENVOLUPAMENT INFANTIL I ATENCIÓ PRECOÇ DEL MARESME (CDIAP)	12
CENTRE SPOTT - ÀREA D'ATENCIÓ A LES PERSONES DE LA DIPUTACIÓ DE BARCELONA ..	12
CENTRE D'ATENCIÓ I SEGUIMENT A LES DROGODEPENDÈNCIES (CAS)	12
SERVEIS MUNICIPALS	13
<hr/>	
ENTITATS DE L'ÀMBIT DE LA SALUT	13
<hr/>	
FARMÀCIES. SERVEI FARMACÈUTIC DE GUÀRDIES	14
<hr/>	
RECOMANACIONS PER A UNA BONA SALUT	
LES ENTITATS COM A FONT DE SALUT	18
L'ACTIVITAT FÍSICA AUGMENTA L'ESPERANÇA I LA QUALITAT DE VIDA	20
SETMANA DE LA SALUT	21
ENTREVISTA A LA DRA. LAURA VIDAL, ONCÒLOGA	22

PROFESSIONALS DE LA MEDICINA

DRA. APARICIO SCHWAB, ANNA M.

Endocrinologia, dietètica, nutrició i medicina general.

Certificats mèdics per a busseig, activitats subaquàtiques i altres.

Centre Mèdic Fogo
Plaça de la Llibertat, 8-9
Telèfon: 93 540 92 56
Hores convingudes.

DR. BOSCH I ANDIÑACH, ENRIC

Pediatria.

C/ de Fontanills, 45
Telèfon: 93 555 83 26
Consulta diària de 17 a 21 h.

DR. CORBELLA ALONSO, JOSEP ENRIC

Medicina general.

Centre Mèdic Pere Grau
C/ de Pere Grau, 40, bxs.
Telèfon: 93 555 35 78
Hores convingudes.

DRA. CRUCETA ARBOLES, GLORIA

Psiquiatria.

Centre Mèdic Àgora Clínic Maresme
C/ de Navarra, 58
Telèfon: 93 540 75 42
Hores convingudes.

DR. CUARTERO I OLONA, JOSEP M.

Medicina general i geriatria.

Certificats mèdics per al carnet de conduir, armes, nàutica, laborals, grues o animals potencialment perillosos.

C/ de Navarra, 58 (abans núm. 39)
Telèfon: 93 555 03 51
Hores convingudes.

DRA. FOGO VILA, SUSANNA

Especialista en medicina familiar i comunitària. Especialista en medicina del treball.

Certificats mèdics per a carnet de conduir i nàutica.

Centre Mèdic Fogo
Plaça de la Llibertat, 8-9
Telèfon: 93 540 92 56
Hores convingudes.

DR. GRANERO XIBERTA, XAVIER

Traumatologia.

Centre Mèdic Fogo
Plaça de la Llibertat, 8-9
Telèfon: 93 540 92 56
Hores convingudes.

DRA. PALOMAR, GISELA DR. RÍOS, CRISTIAN

Ginecologia, obstetrícia i atenció a parts.

C/ de Navarra, 58
Telèfon: 93 540 75 42 / 607 19 32 16
Hores convingudes.

DR. MAURICIO CASANOVAS, JOAQUIM

Oftalmologia.

Centre Mèdic Àgora Clínic Maresme
C/ de Navarra, 58
Telèfon: 93 540 75 42
info@agoraclinicmaresme.com
Tardes de dilluns a divendres (excepte dimarts).
Matins: divendres
Hores convingudes.

DRA. MUÑOZ JIMÉNEZ, ENCARNIA

Mègessa. Psicoanalista.

C/ de Pere Grau, 35
Telèfon: 616 48 66 87
Hores convingudes.
www.encarnamuñoz.com

DR. OLIVÉ BOSCH, F. XAVIER

Traumatologia.

Tredic Centre Mèdic El Masnou
C/ d'Itàlia, 1
Telèfon: 93 555 52 53
Hores convingudes.

DR. PUNSODA BOU, JOAQUIM

Traumatologia.

Tredic Centre Mèdic El Masnou
C/ d'Itàlia, 1
Telèfon: 93 555 52 53
Hores convingudes.

SERVEIS PRIVATS

DRA. VIÑAS VIÑALS, ESTHER

Medicina general.

Tredic Centre Mèdic El Masnou
C/ d'Itàlia, 1
Telèfon: 93 555 52 53
Hores convingudes.

INFERMERIA

CASAS FOGO, ANNA

Serveis d'infermeria, tractaments antitabac i electrocardiogrames.

Centre Mèdic Fogo
Plaça de la Llibertat, 8-9
Telèfon: 93 540 92 56
Hores convingudes.

CENTRES MÈDICS

ÀGORA CLÍNIC MARESMÉ

Medicina general, oftalmologia, ginecologia, cirurgia general i de l'aparell digestiu, psiquiatria, psicologia, osteopatia, podologia, necessitats educatives especials i reeducació de l'escriptura (disgrafia), anàlisis clíniques, ECG, acupuntura, mesoteràpia. Renovacions per al carnet de conduir, d'armes i animals perillosos.

C/ de Navarra, 58
Telèfon: 93 540 75 42

TREDIC CENTRE MÈDIC EL MASNOU

Al·lèrgologia, cardiologia, cirurgia general i digestiva, cirurgia vascular i angiologia, dermatologia, dietètica i nutrició, ginecologia, neurologia, neurofisiologia, odontologia, oftalmologia, osteopatia, otorrinolaringologia, pediatria, podologia, psicologia, psicologia oncològica, traumatologia, urologia, urgències, medicina general, exploracions complementàries (anàlisis clíniques, ECG, Holters, ecocardiogrames, ergometries, ecografies, radiologia, electromiografies) i centre de fisioteràpia (diatèrmia Medestec).

C/ d'Itàlia, 1
Telèfon: 93 555 52 53
De dilluns a divendres, de 8 a 21 h.
Dissabtes, de 9 a 14 h.
Hores convingudes.

CENTRE MÈDIC FOGO

Dermatologia, dietètica i nutrició, cardiologia, ECG, endocrinologia, fisioteràpia i rehabilitació, logopèdia, medicina de família, pediatria, psicologia, psiquiatria, traumatologia. Anàlisis clíniques (laboratori Dr. Echevarne).

Certificats mèdics per a carnet de conduir, nàutica i submarinisme.

Plaça de la Llibertat, 8-9
Telèfon: 93 540 92 56
Fax: 93 555 40 84
centremedic@cmfogo.com

CENTRE MÈDIC PERE GRAU

Medicina general, medicina interna, logopèdia i foniatria, odontologia, fisioteràpia, osteopatia, reeducació postural, podologia, anàlisis clíniques, psicologia, dermatologia, dietètica i tractaments d'estètica i fisioteràpia amb radiofreqüència Indiba.

C/ de Pere Grau, 40, planta baixa
Telèfon: 93 555 35 78
Hores convingudes.

CENTRE DE REHABILITACIÓ I TRAUMATOLOGIA IRITEB

Rehabilitació ambulatoria, rehabilitació domiciliària, traumatologia, podologia, logopèdia i ortopèdia.

Concertat amb la majoria de mútues i amb el Catsuat.
C/ de Rosa Sensat, s/n
Telèfon: 93 555 08 40
Fax: 93 540 73 60
iriteb@iriteb.es
secretariamsn@iriteb.es

INSTITUT RUIZ CASTILLA

Cirurgia plàstica, estètica i reparadora.

C/ de Montevideo, 64, 2n 3a
Telèfons: 93 189 03 29 / 93 189 03 28 (Horari d'atenció telefònica: laborables de 10 a 20 h.)
www.draruizcastilla.com
info@draruizcastilla.com

CLÍNQUES DENTALS

BUKAL CLÍNICA DENTAL

Odontologia general (totes les especialitats).

C/ de Navarra, 26-28, local
Telèfon: 93 555 12 48
alejobukal@gmail.com
www.bukal.es

CENTRE MÈDIC DENTAL PERE GRAU

Odontologia general, ortodòncia, implants i pròtesis.

C/ de Pere Grau, 40, planta baixa
Telèfon: 93 555 35 78
Hores convingudes, de dilluns a divendres.

CLÍNICA DENTAL DRA. BOSCH

Odontologia general integrada.

C/ de Sant Felip, 18, escala A, 2n 2a
Telèfon: 93 555 57 55
Urgències: 608 507 909
www.cboschdental.com
carmenbosch@telefonica.net

CLÍNICA DENTAL

DRA. J. DEPOMPA (col·l. 2191)
DR. RAMON E. LUCCHINI (col·l. 1949)

Ortodòncia, implants i estètica, per a adults i infants.

C/ de Navarra, 68
Telèfon i fax: 93 540 30 37

CLÍNICA DENTAL DIAGO-DENT

Totes les especialitats i noves tècniques, com estètica dental amb zirconi i ortodòncia que no necessita extraccions, més ràpid i amb resultats espectaculars.

Av. de Joan XXIII, 110
Telèfon: 93 540 26 25
www.diagodent.com
Dimecres al matí, tancat.

CLÍNICA DENTAL DR. MARC CARNEADO

Odontologia general, ortodòncia nens i adults, implants, peridòncia, cirurgia, radiologia digital i pròtesis.

C/ de Jaume I, 73, bxs.
Telèfon: 93 540 45 01.
www.marccarneado.com
clinica@marccarneado.com

SERVEIS DE PODOLOGIA

CENTRE DE PODOLOGIA ANTEM

Podologia preventiva, esportiva, pediàtrica i geriàtrica; estudis biomecànics; tractaments ortopedològics i cirurgia de parts toves. Nou tractament amb làser per a fongs, berrugues, ulls de poll i làser terapèutic.

C/ de Flos i Calcat, 61 B
Telèfon: 93 540 38 36
www.podologiaantem.com
De dilluns a divendres, de 9.30 a 13 h i de 15.30 a 19 h. Dissabtes, de 9 a 13 h. Dimarts, tancat.

CENTRE PODOLÒGIC SAMANIEGO

Atenció podològica integral. Unitat de peu diabètic. Estudis biomecànics i plantilles.

C/ de Navarra, 65, local C
Telèfon: 93 555 10 53
info@ortopodomsn.com
De dilluns a divendres. Hores convingudes.

GÒMEZ MIRALLES, MARTA

Podologia.

Centre Mèdic Àgora Clínic Maresme
C/ de Navarra, 58
Telèfon: 93 540 75 42
Hores convingudes.

SERVEIS DE PSICOLOGIA, LOGOPÈDIA I FONIATRIA

AIRA

Espai de salut, benestar i psicologia creativa per a nens i nenes, adolescents i persones adultes. Psicologia clínica i teràpia Gestalt. Tallers de moviment i expressió corporal, grups de creixement personal, artteràpia, espai de criança i acompanyament familiar, constel·lacions familiars, reeducacions psicopedagògiques i diagnòstics, psiquiatria, logopèdia, cinesiologia, teràpies naturals, activitats i xerrades.

C/ dels Ametllers, 44
Telèfon: 654 130 120
www.espaiaira.com
anna@espaiaira.com

CABRERA MIR, ROSA M.

Espai consulta familiar. Diagnòstic i psicoteràpia per a infants, adolescents i persones adultes, orientació a pares i mares, dificultats escolars.

Tredic Centre Mèdic El Masnou
C/ de Itàlia, 1
Telèfons: 93 555 52 53 /
660 240 571
Hores convingudes.

CARPIO PÉREZ, NÚRIA

Servei de logopèdia i foniatria, dificultats del llenguatge oral i escrit, reeducació de la veu, dificultats d'aprenentatge, tractament miofuncional (deglució atípica). Servei de psicologia per a adults i infantojuvenil, reeducacions psicopedagògiques.

Centre Mèdic Pere Grau
C/ de Pere Grau, 40, bxs.
Telèfons: 93 555 35 78 /
659 806 935

CENTRE DE PSICOLOGIA I LOGOPÈDIA

GARAT I CHIFFLET, INÉS
OLIVERAS I PONS, M. ANTÒNIA

Psicologia clínica per a infants, adolescents i persones adultes, dificultats escolars, diagnòstics, logopèdia i orientació familiar, tallers d'estratègies d'aprenentatge.

C/ de Sant Miquel, 59, bxs.
Telèfon: 93 540 84 97

ESPAI

Psicologia i logopèdia.

C/ d'Àngel Guimerà, 5, local A
Telèfon: 656 545 330
Hores convingudes

BURGUÉS BRUGUERA, MARTA

Psicologia.

Certificats mèdics per a carnet de conduir i nàutica.

Centre Mèdic Fogo
Plaça de la Llibertat, 8-9
Telèfon: 93 540 92 56
Hores convingudes.

NÚRIA ESTRAGUÈS I ANNA MAURICIO

ÀGORA CLÍNIC MARESME
(MON ÀGORA)

Necessitats educatives especials i reeducació de l'escriptura (disgrafia) per a infants i adolescents.

C/ de Navarra, 58
Telèfon: 93 540 75 42
Hores convingudes

CONSULTA PSICOLOGIA EL MASNOU

MARTA TARRIDA TINOCO. Psicòloga col·l. 15811 i psicoterapeuta acreditada per l'EFPA.

Psicoteràpia d'adults i adolescents.

C/ de Sant Miquel, 107, 8è 1a
Telèfon: 654 696 972
mtarrida@copc.cat
www.psicologiaelmasnou.blogspot.com.es
Hores convingudes

CONSULTORIS D'ACUPUNTURA

BOSCH ANDIÑACH, IMMA
(col·l. 23662)

Infermera diplomada, doctora en acupuntura, dietista i nutrició, mesoteràpia (infiltracions), tractaments per a tot tipus de dolor, migranyes, ansietats, antitabac, etc. Aparells per a tractaments anticel·lulítics, reducció de pes i volum per zones. Dietes personalitzades.

Àgora Clínic Maresme
C/ de Navarra, 58
Telèfon: 93 555 75 42 /
93 555 85 03
Hores convingudes.

FISIOTERÀPIA I OSTEOPATIA

BUSTOS CORTÉS, JULI
Osteòpata.

Àgora Clínic Maresme
C/ de Navarra, 58
Telèfon: 93 540 75 42

CENTRE DE TERÀPIES NATURALS CARME RIGAT

CARME RIGAT, infermera i terapeuta
(col·l. 10857).

Massatges, osteopatia adults, osteopatia nadons i infantil, flors de Bach, xiatsu, teràpia i cursos de reiki, massatge tailandès i geotermal (amb pedres calentes), reflexoteràpia, i PNL (programació neurolingüística).

C/ de Sant Felip, 18 (esc. A), 1r 2a
Telèfon: 93 540 89 93.
www.massatgescarmorigat.com
carmorigat@gmail.com
Hores convingudes

CORBELLA CARDONA, ENRIC

Fisioterapeuta col·legiat, servei Indiba, rehabilitació i tècniques d'osteopatia. Tractaments estètics amb radiofreqüència Indiba.

Centre Mèdic Pere Grau
C/ de Pere Grau, 40
Tel. 93 555 35 78

MORAGA GROEHN, ELENA

Fisioterapeuta (número de col·legiada 2345).

Osteopatia general, osteopatia ginecològica, fisioteràpia i psico-neuroimmunologia.

C/ de Pere Grau, 40
Telèfon: 93 555 35 78 /
655 520 105

CENTRES DE IOGA

NIU IOGA: ESCOLA DE IOGA

Teràpies naturals: quiromassatge terapèutic, ayurveda (massatge, dietètica i nutrició), flors de Bach, reflexologia podal, massatge esportiu i drenatge limfàtic. Classes en grup: ioga kundalini i ioga hatha, Pilates Mat, tai-txi, txi-qong, ioga per a embarassades, nens/es, adolescents i meditació guiada.

Tallers per a empreses: "Vida saludable". Teràpia Gestalt. Massatge infantil. Reflexologia. Reiki. Formació: professors de ioga kundalini.

Formació en sanació de la verda-dera identitat.

Formació en Ayurveda.

Activitats gratuïtes: sadhana / meditació, xerrades i tallers informatius.

Altres serveis: conferències, concerts Kirtan, fengshui.

C/ de Fontanills, 18-22
Telèfons: 93 540 93 15 /
675 580 800
info@niuioiga.com
www.niuioiga.com

DIETÈTICA I HERBORISTERIA

DIETÈTICA I HERBORISTERIA ARRELS

Servei de naturòpata i dietista.

Mercat Municipal del Masnou.
Parada número 44
C/ d'Itàlia, 50
Telèfon: 93 540 27 85
Nova botiga en línia:
www.dieteticaiherboristeriaarrels.com

RESIDÈNCIES GERIÀTRIQUES

CASA BENÈFICA DEL MASNOU

C/ del Rector Pineda, 12
Telèfons: 93 555 05 10 /
93 540 60 69
Fax: 93 540 60 71
cbmasnou@suport.org

MARE NOSTRUM

Residència de la tercera edat assistida i centre de dia.

C/ de Figueres, 23
Telèfon: 93 555 97 49
resmarenostрум@telefonica.net
www.resmarenostрум.es

MONTSENY

Fundació Sant Francesc d'Assís
C/ de Navarra, 181
Telèfon: 93 555 02 57
Fax: 93 540 33 82

MAGNÒLIA

Residència assistida i centre de dia.

(Centre privat i col·laborador de la
Generalitat)
C/ de la Ciutat Vila Jardí, 34
Telèfon i fax: 93 540 36 81
info@magnoliaweb.info
www.magnoliaweb.info

CENTRES VETERINARIS

CLINICA VETERINÀRIA MARICEL

Medicina general i preventiva, oftalmologia, cirurgia, radiologia, laboratori d'anàlisis clíniques propri i venda de pinsos.

Av. de Joan XXIII, 110, local 2 A
Telèfon: 93 555 49 72
cvmaricel@gmail.com
De dilluns a divendres, de 10 a
13.30 h i de 16.30 a 20 h.
Dissabtes, de 10 a 13.30 h.
Hores convingudes.

CENTRE VETERINARI OCATA

Medicina preventiva i curativa, anàlisis clíniques, diagnòstic per la imatge, cirurgia, nutrició animal, serveis per a la higiene canina i felina.

Av. de Joan Maragall, 19, local 1B
Horari: De dilluns a divendres,
de 10 a 13 h i de 17 a 20 h.
Dissabtes, de 10 a 13 h.
Telèfon: 93 555 13 73
Urgències: 607 072 797
cvocata@telefonica.net
www.facebook.com/centreveterinariocata
Instagram: [cv_ocata](https://www.instagram.com/cv_ocata)

CLÍNICA MARENY VETERINÀRIA

Domicilis, medicina interna, cirurgia, anàlisis i diagnòstic per la imatge.

C/ de Flos i Calcat, 53, bxs.
Telèfon: 93 555 18 81
www.marenyvet.com
De dilluns a divendres, de 10 a
20.30 h. Dissabtes, de 10 a 14 h.

CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA EL MASNOU

Horari

Obert de 8 a 21 hores (horari
d'atenció al públic: de 8 a 20.30 h)

C/ de Sant Miquel, 125

Telèfon: 93 555 74 11

Fax: 93 555 86 76

masnou.maresme.sanitat@gencat.cat

Per demanar cita prèvia per als serveis de medicina de família, pediatria i infermeria, es pot fer a través del telèfon de Sanitat Respon (93 326 89 01) o bé per Internet a través de www.gencat.net/ics les 24 hores del dia, tots els dies de l'any. Les revisions de pediatria del programa "Nen sa" només es poden concertar directament amb el centre de manera presencial o per telèfon (93 555 74 11).

SERVEI D'ATENCIÓ CONTINUADA (ACUT)

Telèfon: 93 555 74 11

Horari: de 21 a 8 hores.

Dissabtes i festius, les 24 hores.

C/ de Sant Miquel, 125, bxs.

EQUIP DIRECTIU

DRA. MARIA VIÓZQUEZ MEYA

(directora, metgessa de família)

DR. PASCUAL ROIG CABO

(líder clínic, metge)

VIOLETA PÉREZ CÁCERES

(líder clínic, infermera)

MERCÈ BUSTOS GASCÓN

(tècnica gestió)

ADAM MIRALTA BORDAS

(referent gestió i serveis)

MEDICINA DE FAMÍLIA

DRA. IDAIRA DAMAS PÉREZ

Matins: dimecres i dijous

Tardes: dilluns, dimarts i divendres

DRA. SUSANNA FOGO VILA

Matins: dilluns, dimarts, dimecres,
dijous i divendres

DR. FRANK PALACIOS CAMACHO

Matins: dimarts i dimecres

Tardes: dilluns, dijous i divendres

DR. PASCUAL ROIG CABO

Matins: dimarts i dijous

Tardes: dilluns, dimecres i divendres

DRA. ROSER RODO BERNADO

Matins: dilluns i divendres

Tardes: dimarts, dimecres i dijous

DRA. DOLORS ÀLVAREZ RODRÍGUEZ

Matins: dilluns, dimarts, dijous i
divendres. Tardes: dimecres

DRA. TERESA RAMA MARTÍNEZ

Matins: dilluns, dimecres i divendres

Tardes: dimarts i dijous

INFERMERIA

EVA PALLAS (Diplomada en Infermeria)

Matins: dilluns, dimecres i dijous

Tardes: dimarts i divendres

MAITE MONLEÓN DURAN (Diplomada
en Infermeria)

Matins: dilluns, dimarts, dimecres i
divendres. Tardes: dijous

ISABEL LUJÁN BARRIOS (Diplomada en
Infermeria)

Matins: dimecres, dijous i divendres

Tardes: dilluns i dimarts

VIOLETA PÉREZ CÁCERES (Diplomada
en Infermeria)

Matins: dilluns, dimarts, dimecres i

divendres. Tardes: dijous
CONCEPCIÓ LÁZARO ROMERO

(Diplomada en Infermeria)

Matins: dimarts, dimecres i dijous

Tardes: dilluns i divendres

JORDI TOLO SOLER (Diplomat en
Infermeria)

Matins: divendres. Tardes: dilluns,
dimarts, dimecres i dijous

AMAIA ASENJO (Diplomada en
Infermeria)

Matins: dilluns i dijous

Tardes: dimarts, dimecres i divendres

PEDIATRIA

DRA. ISABEL LLUCH BOADA

Matins: dilluns, dimecres i dijous

DRA. ANA CONCEPCIÓ GARCÍA LÓPEZ

Matins: dilluns, dimarts, dimecres i
divendres. Tardes: dijous

DRA. OSIRIS RODRÍGUEZ VALDÉS

Matins: dijous

Tardes: dimarts i divendres

DRA. GLADYS FERNÁNDEZ COUCE

Matins: dimarts. Tardes: dilluns,
dimecres, dijous i divendres

INFERMERIA DE PEDIATRIA

FLORENCIA VILLANOVA VILLANOVA

(Diplomada en Infermeria)

Matins: dilluns, i divendres

Tarda: dimecres

TERESA DE JESÚS FERNÁNDEZ PÉREZ

(Diplomada en Infermeria)

Matins: dilluns, dimarts, dimecres i

divendres. Tardes: dijous

SHEILA MENDES JASTES (Diplomada en Infermeria)

Matins: dijous

Tardes: dimarts i divendres

SILVIA BERNÁRDEZ (Diplomada en Infermeria)

Matins: dimarts

Tardes: dilluns, dimecres, dijous i divendres

TREBALLADORA SOCIAL

DOLORS FUGUET IBÁÑEZ

Dilluns, dimarts, dijous i divendres, de 9 a 14 h

CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA OCATA

Horari

Obert de 8 a 21 hores (horari d'atenció al públic: de 8 a 20.30 h) C/ del Torrent Can Gaio, 17

Telèfon del centre: 93 540 78 90

Fax: 935 558 676

masnou.maresme.sanitat@gencat.cat

Per demanar cita prèvia per als serveis de medicina de família, infermeria i odontologia, es pot fer a través del telèfon de Sanitat Respon (93 326 89 01) o bé per Internet a través de www.gencat.net/jcs les 24 hores del dia, tots els dies de l'any.

SERVEI D'ATENCIÓ CONTINUADA (ACUT)

Telèfon: 935 557 411

Horari: de 21 a 8 hores.

Dissabtes i festius les 24 hores.

Ubicat al CAP El Masnou (c/ de Sant Miquel, 125, bxs.)

EQUIP DIRECTIU

DRA. MARIA VIÓZQUEZ MEYA (directora, metgessa de família)

DR. PASCUAL ROIG CABO (líder clínic, metge)

VIOLETA PÉREZ CÁCERES (líder clínic, infermera)

MERCÈ BUSTOS GASCÓN (tècnica gestió)

ADAM MIRALTA BORDAS (referent gestió i serveis)

MEDICINA DE FAMÍLIA

DR. ENRIC CORBELLA ALONSO

Matins: dimarts, dimecres, dijous i divendres.

Tardes: dilluns

DR. TONI ESCOBAR

Matins: dimarts i dijous

Tardes: dilluns, dimecres, divendres

DRA. ANTONIA OCAÑA PADILLA

Matins: dilluns, dimecres i dijous

Tardes: dimarts i divendres

DRA. EVA NEBOT MOLINA

Matins: dilluns, dimarts i divendres

Tardes: dimecres i dijous

DRA. ESTHER VALENTÍN

Matins: dilluns, dimecres i divendres

Tardes: dimarts i dijous

INFERMERIA

EUGÈNIA VILA MINGUELOA

(Diplomada en Infermeria)

Matins: dimarts i dimecres

Tardes: dilluns, dijous i divendres

JAVIER FARIÑA HERRADOR (Diplomat en Infermeria)

Matins: dilluns, dimarts, dimecres, dijous i divendres

MONTSE DOMÍNGUEZ (Diplomada en Infermeria)

Matins: dilluns i divendres

Tardes: dimarts, dimecres i dijous

CONCHA PICO CASTELLANO

(Diplomada en Infermeria)

Matins: dilluns, dimecres i divendres.

Tardes: dimarts i dijous

FINA DIVINS RIVERA (Diplomada en Infermeria)

Matins: dimarts, dimecres i divendres

Tardes: dilluns i divendres

SERVEI D'ODONTOLOGIA

DRA. PATRICIA CAÑEDO ROBAINA

Matins: dilluns, dimarts, dimecres, dijous i divendres

Tardes: dimecres

ATENCIÓ A LA SALUT SEXUAL I REPRODUCTIVA (ASSIR)

DRA. DOLORS BOTEY VELO

(Ginecòloga)

Matins: dimarts, dimecres, dijous i divendres. Tardes: dilluns

ROSER BARRERA I VILA (Llevadora)

Matins: dilluns. Tardes: dilluns,

dimarts, dimecres i dijous

MARTA XIVILLE SOLER (Llevadora)
Dilluns, dimecres, dijous i divendres,
de 9 a 15 h
Seguiment de l'embaràs. Ginecologia,
planificació familiar, detecció
de malalties de transmissió sexual
(MTS), i prevenció i detecció del
càncer de mama i ginecològic.

Vísites concertades.
Telèfon: 93 554 20 03/04

SERVEI D'AMBULÀNCIA

061 CatSalut Respon
112 Emergències

CENTRE DE SALUT MENTAL D'ADULTS DEL MARESME SUD

C/ del Torrent Can Gaio, 17, 1a planta
Telèfon: 93 555 55 54
Fax: 93 540 45 43
csm-msud@ctm-salutmental.com
Cita prèvia amb full de derivació.
Servei d'atenció: de dilluns a
divendres. Les tardes dels dimarts i
divendres, tancat.

Director mèdic: DR. GUILLEM HOMET
Cap del servei: DR. JOAN RIERA
SERRANO

Servei de psiquiatria: DR. PEDRO E.
SEHABIAGA CARBALLO, DRA. GRACIELA
NORMA ELOSEGUI, DR. JOAN RIERA
SERRANO, DR. JULIO A. COMPANYY,
DRA. M. DEL MAR VALLS BOTET I DR.
VALENTÍ AGUSTÍ I BASSA
Psicologia clínica: EMILIO FAIRE
NAVARRO I SILVIA MIGUEL PINTOR
Diplomat en infermeria: CARLES
MONTES LÓPEZ
Diplomada en treball social: CARME
HITA MATEO

CENTRE DE DESENVOLUPAMENT INFANTIL I ATENCIÓ PRECOÇ DEL MARESME (CDIAP)

Centre especialitzat en el desenvolupament infantil que atén famílies amb infants entre 0 i 6 anys amb dificultats evolutives o amb risc de patir-ne.
C. de Sant Felip, 2, 3a planta
(Can Malet)
Cita prèvia trucant al telèfon:
93 790 24 47
www.fundaciomaresme.cat
www.fundaciomaresme.cat/
cdiaponline/ (per a consultes en línia sobre temes relacionats amb la criança i el desenvolupament de nens i nenes d'entre 0 i 6 anys)

CENTRE SPOTT - ÀREA D'ATENCIÓ A LES PERSONES DE LA DIPUTACIÓ DE BARCELONA

Atenció als adolescents i joves i les seves famílies per prevenir i detectar el consum problemàtic de drogues.
C/ de Sant Honorat, 5 (Barcelona)
Telèfon: 93 402 28 80
spott@diba.cat
www.diba.cat/web/benestar/spott/spott
De dilluns a divendres, de 8 a 20 h.

CENTRE D'ATENCIÓ I SEGUIMENT A LES DROGODEPENDÈNCIES (CAS)

ATENCIÓ A LA SALUT MENTAL I ADDICCIONS. HOSPITAL DE MATARÓ
És un servei públic i gratuït, inclòs dins la Xarxa d'Atenció a les Drogodependències de la Generalitat de Catalunya. Presta servei d'informació, orientació i tractament a totes les persones que presenten un trastorn per ús de substàncies. La seva àrea d'influència és des d'Arenys de Mar fins a Montgat (inclou el Masnou).
Telèfon: 93 741 77 00, ext. 4701

SERVEIS MUNICIPALS

SERVEI BÀSIC D'ATENCIÓ SOCIAL

Informació, orientació i assessorament. Prestacions de serveis i econòmiques. Suport a famílies i infància. Serveis d'atenció domiciliària (SAD): serveis d'atenció a la persona, servei d'atenció a la llar, ajudes tècniques i serveis de teleassistència.
C/ de Roger de Flor, 23
Tel. 93 557 18 00. Visites concertades.

OFICINA MUNICIPAL D'INFORMACIÓ DE CONSUM (OMIC)

Consultes, recepció i tramitació de denúncies i reclamacions en matèria de consum. Primera atenció i certificació de visites a l'OAC.
C/ de Roger de Flor, 23
Tel. 93 557 18 00 - omic@elmasnou.cat

CEMENTIRI

Telèfon: 93 555 76 02
Encarregat: Sr. Renter
Horari d'hivern, de l'1 d'octubre al 31 de març: els dimarts i dijous, de 15 a 18 h. Horari d'estiu, de l'1 d'abril al 30 de setembre: els dimarts i dijous, de 16 a 19 hores. El mes d'agost obre només els dijous, de 16 a 19 h. Tots els diumenges de l'any, de 9.30 a 13 h.
Si un dimarts o dijous és festiu, l'horari és de 9.30 a 13 h.

SERVEIS FUNERARIS

Cabré Junqueras, SA
C. d'Aristòtil, 37 - 08304 Mataró
Telèfon: 93 741 53 70

CREU ROJA DEL MASNOU, ALELLA I TEIÀ

Ctra. N-II, km 636
Telèfon: 93 555 21 21
elmasnou@creuroja.org

ESQUIMA - ASSOCIACIÓ DE FAMILIARS DE PERSONES AMB MALALTIA MENTAL

C/ de Mossèn Cinto Verdaguer, 53, bxs.
Telèfon: 93 540 43 38
esquima@esquima.org

DISMA - ASSOCIACIÓ PRO-DISMINUÏTS PSÍQUICS DEL MASNOU

Av. de Joan XXIII, 13-15
Telèfon: 93 540 29 59
disma@disma.cat

ASSOCIACIÓ DE PERSONES AMB DISMINUCIÓ FÍSICA DEL MASNOU - ADDFEM

addfem@gmail.com
www.addfem.blogspot.com.es

ASSOCIACIÓ AFIBROMARE MASNOU - MALALTIES DEL DOLOR

Telèfon: 93 557 18 80
afibromaremasnou@gmail.com

FUNDACIÓ EL MARESMÉ

Atenció a persones amb discapacitat intel·lectual
Camil Fabra, 15
Telèfon: 93 540 02 77
www.fundmaresme.cat
cantarga@fundmaresme.cat

FUNDACIÓ EL MOLÍ D'EN PUIGVERT

Servei prelaboral per a persones amb trastorn mental sever.
C/ del Doctor Josep Agell, 11
Telèfon: 93 115 50 60
www.fundaciomoli.org

ASSOCIACIÓ HELPING CÀNCER

Proporciona informació rigorosa sobre el càncer, mitjançant vídeos informatius d'especialistes.
Web mèdic acreditat.
www.helpingcancer.tv
info@helpingcancer.tv

ASSOCIACIÓ TREBALL DE VIDA - ASSOCIACIÓ D'AFECTATS D'ESCLEROSI MÚLTIPLE DEL BARCELONÈS NORD I MARESMÉ

C/ de Jaume I, 113, 1r 1a
Telèfon: 634 268 483
treballdevida@gmail.com

SERVEI FARMACÈUTIC DE GUÀRDIES DEL MASNOU 2018

GENER		FEBRER		MARÇ		ABRIL		MAIG		JUNY	
1	DI	RIERA									
2	Dt	FÀBREGAS						1	Dt	VIAMAR	
3	Dc	VIAMAR						2	Dc	FÀBREGAS	
4	Dj	DOMÍNGUEZ	1	Dj	FÀBREGAS	1	Dj	OCATA	3	Dj	RIERA
5	Dv	OCATA	2	Dv	VIAMAR	2	Dv	RIERA	4	Dv	DOMÍNGUEZ
6	Ds	OCATA	3	Ds	DOMÍNGUEZ	3	Ds	FÀBREGAS	5	Ds	VIAMAR
7	Dg	OCATA	4	Dg	DOMÍNGUEZ	4	Dg	FÀBREGAS	1	Dg	RIERA
8	DI	FÀBREGAS	5	DI	OCATA	5	DI	DOMÍNGUEZ	2	DI	RIERA
9	Dt	RIERA	6	Dt	RIERA	6	Dt	AYMAR	3	Dt	FÀBREGAS
10	Dc	FÀBREGAS	7	Dc	FÀBREGAS	7	Dc	OCATA	4	Dc	VIAMAR
11	Dj	VIAMAR	8	Dj	VIAMAR	8	Dj	RIERA	5	Dj	DOMÍNGUEZ
12	Dv	OCATA	9	Dv	DOMÍNGUEZ	9	Dv	FÀBREGAS	6	Dv	AYMAR
13	Ds	AYMAR	10	Ds	AYMAR	10	Ds	VIAMAR	7	Ds	OCATA
14	Dg	AYMAR	11	Dg	AYMAR	11	Dg	VIAMAR	8	Dg	OCATA
15	DI	VIAMAR	12	DI	RIERA	12	DI	AYMAR	9	DI	VIAMAR
16	Dt	DOMÍNGUEZ	13	Dt	FÀBREGAS	13	Dt	OCATA	10	Dt	DOMÍNGUEZ
17	Dc	AYMAR	14	Dc	VIAMAR	14	Dc	RIERA	11	Dc	AYMAR
18	Dj	OCATA	15	Dj	DOMÍNGUEZ	15	Dj	FÀBREGAS	12	Dj	OCATA
19	Dv	RIERA	16	Dv	AYMAR	16	Dv	VIAMAR	13	Dv	RIERA
20	Ds	FÀBREGAS	17	Ds	OCATA	17	Ds	DOMÍNGUEZ	14	Ds	FÀBREGAS
21	Dg	FÀBREGAS	18	Dg	OCATA	18	Dg	DOMÍNGUEZ	15	Dg	FÀBREGAS
22	DI	DOMÍNGUEZ	19	DI	FÀBREGAS	19	DI	OCATA	16	DI	DOMÍNGUEZ
23	Dt	AYMAR	20	Dt	VIAMAR	20	Dt	RIERA	17	Dt	AYMAR
24	Dc	OCATA	21	Dc	DOMÍNGUEZ	21	Dc	FÀBREGAS	18	Dc	OCATA
25	Dj	RIERA	22	Dj	AYMAR	22	Dj	VIAMAR	19	Dj	RIERA
26	Dv	FÀBREGAS	23	Dv	OCATA	23	Dv	DOMÍNGUEZ	20	Dv	FÀBREGAS
27	Ds	VIAMAR	24	Ds	RIERA	24	Ds	AYMAR	21	Ds	VIAMAR
28	Dg	VIAMAR	25	Dg	RIERA	25	Dg	AYMAR	22	Dg	VIAMAR
29	DI	DOMÍNGUEZ	26	DI	VIAMAR	26	DI	FÀBREGAS	23	DI	AYMAR
30	Dt	OCATA	27	Dt	DOMÍNGUEZ	27	Dt	VIAMAR	24	Dt	OCATA
31	Dc	RIERA	28	Dc	AYMAR	28	Dc	DOMÍNGUEZ	25	Dc	RIERA
					29	Dj	RIERA	26	Dj	FÀBREGAS	
					30	Dv	VIAMAR	27	Dv	VIAMAR	
					31	Ds	RIERA	28	Ds	DOMÍNGUEZ	
								29	Dg	DOMÍNGUEZ	
								30	DI	VIAMAR	

AYMAR*. C/ d'Almeria, 14 - Tel. 93 555 03 81. Horari: Dilluns-divendres 9.15-21 h / Dissabte 9.15-14 h

DOMÍNGUEZ. C/ dels Enamorats, 2 - Tel. 93 540 98 52. Horari: Dilluns-divendres 8-20.30 h / Dissabte 9-13.30 h

FÀBREGAS*. C/ de Navarra, 68 - Tel. 93 555 19 79. Dilluns-divendres, matí 9-13 h, tarda 16.30-20 h / Dissabte 9.30-13 h

***VACANCES**: FÀBREGAS: del 18 de juny a l'1 de juliol i del 20 d'agost al 2 de setembre. AYMAR: del 13 al 19 d'agost.

JULIOL		AGOST		SETEMBRE		OCTUBRE		NOVEMBRE		DESEMBRE							
						1	DI	DOMÍNGUEZ									
						2	Dt	AYMAR									
		1	Dc	AYMAR		3	Dc	OCATA									
		2	Dj	OCATA		4	Dj	RIERA	1	Dj	DOMÍNGUEZ						
		3	Dv	RIERA		5	Dv	FÀBREGAS	2	Dv	OCATA						
		4	Ds	FÀBREGAS	1	Ds	DOMÍNGUEZ	6	S	VIAMAR	1	Ds	AYMAR				
1	Dg	RIERA	5	Dg	FÀBREGAS	2	Dg	DOMÍNGUEZ	7	Dg	VIAMAR	4	Dg	RIERA	2	Dg	AYMAR
2	DI	VIAMAR	6	DI	OCATA	3	DI	OCATA	8	DI	AYMAR	5	DI	VIAMAR	3	DI	RIERA
3	Dt	DOMÍNGUEZ	7	Dt	VIAMAR	4	Dt	RIERA	9	Dt	OCATA	6	Dt	DOMÍNGUEZ	4	Dt	FÀBREGAS
4	Dc	AYMAR	8	Dc	DOMÍNGUEZ	5	Dc	FÀBREGAS	10	Dc	RIERA	7	Dc	AYMAR	5	Dc	VIAMAR
5	Dj	OCATA	9	Dj	AYMAR	6	Dj	VIAMAR	11	Dj	FÀBREGAS	8	Dj	OCATA	6	Dj	VIAMAR
6	Dv	RIERA	10	Dv	FÀBREGAS	7	Dv	DOMÍNGUEZ	12	Dv	FÀBREGAS	9	Dv	RIERA	7	Dv	OCATA
7	Ds	FÀBREGAS	11	Ds	RIERA	8	Ds	AYMAR	13	Ds	DOMÍNGUEZ	10	Ds	FÀBREGAS	8	Ds	OCATA
8	Dg	FÀBREGAS	12	Dg	RIERA	9	Dg	AYMAR	14	Dg	DOMÍNGUEZ	11	Dg	FÀBREGAS	9	Dg	OCATA
9	DI	DOMÍNGUEZ	13	DI	VIAMAR	10	DI	OCATA	15	DI	OCATA	12	DI	DOMÍNGUEZ	10	DI	FÀBREGAS
10	Dt	AYMAR	14	Dt	FÀBREGAS	11	Dt	OCATA	16	Dt	RIERA	13	Dt	AYMAR	11	Dt	VIAMAR
11	Dc	OCATA	15	Dc	FÀBREGAS	12	Dc	VIAMAR	17	Dc	FÀBREGAS	14	Dc	OCATA	12	Dc	DOMÍNGUEZ
12	Dj	RIERA	16	Dj	DOMÍNGUEZ	13	Dj	AYMAR	18	Dj	VIAMAR	15	Dj	RIERA	13	Dj	AYMAR
13	Dv	FÀBREGAS	17	Dv	RIERA	14	Dv	FÀBREGAS	19	Dv	DOMÍNGUEZ	16	Dv	FÀBREGAS	14	Dv	FÀBREGAS
14	Ds	VIAMAR	18	Ds	OCATA	15	Ds	RIERA	20	Ds	AYMAR	17	Ds	VIAMAR	15	Ds	RIERA
15	Dg	VIAMAR	19	Dg	OCATA	16	Dg	RIERA	21	Dg	AYMAR	18	Dg	VIAMAR	16	Dg	RIERA
16	DI	AYMAR	20	DI	DOMÍNGUEZ	17	DI	AYMAR	22	DI	RIERA	19	DI	AYMAR	17	DI	AYMAR
17	Dt	OCATA	21	Dt	AYMAR	18	Dt	FÀBREGAS	23	Dt	FÀBREGAS	20	Dt	OCATA	18	Dt	OCATA
18	Dc	RIERA	22	Dc	OCATA	19	Dc	VIAMAR	24	Dc	VIAMAR	21	Dc	RIERA	19	Dc	RIERA
19	Dj	FÀBREGAS	23	Dj	RIERA	20	Dj	DOMÍNGUEZ	25	Dj	DOMÍNGUEZ	22	Dj	FÀBREGAS	20	Dj	FÀBREGAS
20	Dv	VIAMAR	24	Dv	AYMAR	21	Dv	FÀBREGAS	26	Dv	AYMAR	23	Dv	VIAMAR	21	Dv	VIAMAR
21	Ds	DOMÍNGUEZ	25	Ds	VIAMAR	22	Ds	OCATA	27	Ds	OCATA	24	Ds	DOMÍNGUEZ	22	Ds	DOMÍNGUEZ
22	Dg	DOMÍNGUEZ	26	Dg	VIAMAR	23	Dg	OCATA	28	Dg	OCATA	25	Dg	DOMÍNGUEZ	23	Dg	DOMÍNGUEZ
23	DI	OCATA	27	DI	AYMAR	24	DI	VIAMAR	29	DI	FÀBREGAS	26	DI	OCATA	24	DI	AYMAR
24	Dt	AYMAR	28	Dt	DOMÍNGUEZ	25	Dt	DOMÍNGUEZ	30	Dt	VIAMAR	27	Dt	RIERA	25	Dt	AYMAR
25	Dc	FÀBREGAS	29	Dc	RIERA	26	Dc	AYMAR	31	Dc	DOMÍNGUEZ	28	Dc	FÀBREGAS	26	Dc	AYMAR
26	Dj	VIAMAR	30	Dj	OCATA	27	Dj	OCATA				29	Dj	VIAMAR	27	Dj	OCATA
27	Dv	DOMÍNGUEZ	31	Dv	VIAMAR	28	Dv	RIERA				30	Dv	DOMÍNGUEZ	28	Dv	RIERA
28	Ds	AYMAR				29	Ds	FÀBREGAS							29	Ds	FÀBREGAS
29	Dg	AYMAR				30	Dg	FÀBREGAS							30	Dg	FÀBREGAS
30	DI	VIAMAR													31	DI	DOMÍNGUEZ
31	Dt	DOMÍNGUEZ															

OCATA. Av. del President J. F. Kennedy, 5 - Tel. 93 555 33 08. Dilluns-dissabte, 9-20.30 h

RIERA. C/ de Josep Llimona, 22 - Tel. 93 555 08 55. Horari: Dilluns-dissabte 9-20.30 h

VIAMAR. Pg. de Prat de la Riba, 23 - Tel. 93 555 04 03. Dilluns-divendres, 9-20.30 h / Dissabte 9-14 h

El servei de guàrdia comença a les 9.30 h del dia assenyalat fins a les 9.30 h de l'endemà

RECOMANACIONS PER A UNA BONA SALUT



LES ENTITATS COM A FONT DE SALUT

Font: Dr. Guillem Homet, director mèdic de la Comunitat Terapèutica del Maresme

Hi ha alguns fets que amenacen la nostra salut mental, els anomenats *factors de risc*, com ara l'aïllament, la tristesa, l'abandó, les pèrdues, l'ansietat, les drogues, la violència, les malalties, etc. Però també n'hi ha uns altres que ens protegeixen, els *factors de protecció*, com ara tenir suport familiar, tenir bona relació amb l'entorn, cultivar l'oci, mantenir relacions d'amistat i socials, pertànyer a entitats del municipi, etc.

Al Masnou, les entitats tenen un paper molt important de socialització, tenen la capacitat d'enriquir, d'enfortir, de permetre aprendre, practicar, crear, entretenir, relacionar i fer costat a les persones si cal.

Per tant, allò que ofereixen les entitats ciutadanes són clarament factors de protecció per a la nostra salut mental.

Les entitats que han participat en la campanya de salut mental **“Les entitats, font de salut 2017”**, ens han fet arribar les aportacions següents sobre quins són els beneficis que pot aportar a la salut de les persones el fet de pertànyer a la seva entitat:

AFIBROMARE

Centre cívic Els Vienesos.

C/ de La Segarra, s/n

afibromaremasnou@gmail.com

Es treballa la concentració i la memòria. S'aprèn a respirar bé i a relaxar el cos i la ment. Es redueix l'estrès i el dolor físic.

APRENEM

Aprenem.el.masnou@gmail.com

A part del fet d'aprendre a parlar un idioma (no estudiar-lo, sinó fer-lo servir), hi ha els beneficis per a la ment. Per a les persones de certa edat, va molt bé aprendre coses noves i estimular el cervell. A més, durant una estona es comparteix una activitat amb altres persones. Et fa sortir de casa, arreglar-te, conèixer gent, xerrar i riure.

ASSOCIACIÓ VEÏNAL DEL CARRER DE SANT RAFAEL

aavsanrafael@gmail.com

Quasi tot l'any treballen per celebrar i recuperar les festes tradicionals catalanes. Es tracta d'ajudar, pintar, retallar, etc. Cada diumenge, d'11 a 13 h, força persones adultes juguen a bitlles catalanes en aquest carrer. Qui vulgui s'hi pot apuntar. Participar en aquestes ac-

tivitats fomenta la participació i la pertinença a un grup, fet que millora l'autoestima i la integració social i disminueix els efectes negatius de la soledat.

CC ONG AJUDA AL DESENVOLUPAMENT

ccongelmasnou@hotmail.com

La tasca del voluntariat és molt important a les nostres societats. No només ajuda a crear un món més just, sinó que té un impacte positiu en la mateixa salut del voluntari. Les persones que donen suport a aquestes activitats tenen una qualitat de vida millor, tenen millors relacions socials i, en pertànyer a un grup, reben més suport i adhesió social, i fruit d'això tenen una millor autoestima. La salut mental també es veu afectada positivament, amb una reducció de l'estrès i la depressió. Descobrir diferents formes de viure d'altres persones ens fa veure des d'una perspectiva diferent les nostres pròpies vides i diversifica les nostres fonts de felicitat.

CENTRE CULTURAL LUZ DEL ALBA I ASSOCIACIÓ DE VEÏNS I VEÏNES DEL MASNOU ALT

c.c.luzdelalba@live.com
masnoualt@yahoo.es

Anar a l'Espai Social millora el benestar i l'estat de salut físic i mental de les persones, ja que conviure, fer noves amistats, treballar en grup, participar en festes i en activitats, i tenir un espai de lleure és com una teràpia i millora la salut general de les persones.

CISTELLA VERDA

infocistella@yahoo.es

Les propietats del menjar ecològic milloren la salut de les persones. El contacte directe entre persones, i compartir inquietuds i interessos amb els altres millora la relació social. També participen en les activitats del poble i creen sentiment de pertinença.

COLLA DE DIABLES

www.diablesmasnou.jimbo.com

S'hi pot col·laborar en diversos àmbits: organitzadors, bruixes, diables, col·laboradors o músics. Fomenta la relació entre persones, la solidaritat, l'autoestima i la integració social de tots els col·lectius, així com l'auto-

control, la consciència, la memòria i la imaginació. A més, millora la coordinació, el treball en equip, la força, la imaginació, la resistència, la concentració i la memòria. Pot ajudar a superar la por i a millorar el control sobre un mateix davant dels sorolls forts, l'aglomeració de gent, els petards o el foc. Ajuda a la pèrdua de timidesa, redueix l'estrès i és una via d'alliberament d'adrenalina.

COR SCANDICUS

info@corscandicus.org
www.corscandicus.org

El cant coral millora la persona, tant des del punt de vista social com psicològic i físic. Redueix l'estrès diari, aporta energia vital, fa créixer l'autoestima i procura una millor salut mental i física. Cantar ajuda a ser més feliç, ja que millora l'humor i el benestar. Facilita la creació d'endorfines, el perfeccionament del control de la respiració, l'estimulació de la circulació sanguínia, millora la concentració, l'empatia vers als altres, crea un sentit de comunitat entre els cantaires, disminueix la sensació d'aïllament social, i, per tant, millora la integració social i emocional de les persones.

L'ACTIVITAT FÍSICA AUGMENTA L'ESPERANÇA I LA QUALITAT DE VIDA

Font: Generalitat de Catalunya. Canal salut. www.gencat.cat



Per mantenir la salut són necessaris trenta minuts d'activitat física moderada cinc dies per setmana. El sedentarisme augmenta el risc de patir diverses malalties i causa el 5,5% de la mortalitat al món.

No hi ha un tipus d'activitat física idoni per a tothom, cadascú pot trobar el que més s'adapti a les seves necessitats. En alguns casos, fent activitats esportives; en d'altres, sumar diverses activitats de la vida diària. El més important és la constància i la regularitat, per garantir una bona forma física.

S'entén per activitat física moderada aquella que no ens deixa esgotats, que no ens fa suar excessivament. Alguns exemples són: anar al gimnàs a fer classes

d'exercici a l'aigua; fer balls de saló; anar amb monopatí; jugar a golf; caminar a un ritme ràpid.

Ara bé, si no es fa cap d'aquestes activitats i, en canvi, es camina molt, també s'assoleixen les recomanacions. S'ha demostrat que per a aquelles persones que caminen més de dues hores a la setmana els beneficis són equivalents als que s'observen amb l'activitat física moderada. El benefici de caminar encara és superior si es camina a un pas ràpid. Si, tot i així, no s'arriba a la fita d'aquestes recomanacions, és important no abandonar l'intent de realitzar una mica d'activitat física. S'ha demostrat que una mica és millor que res. Es recomana fer activitat física regular encara que no s'assoleixi el mínim recomanat.

SETMANA DE LA SALUT



El dia 7 d'abril de cada any, se celebra a tot el món el Dia Mundial de la Salut per commemorar l'aniversari de la fundació de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) i ens ofereix una oportunitat única per posar l'accent al voltant d'un tema de salut específic que preocupa les persones de tot el món.

L'OMS defineix la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social, i no sols l'absència d'afeccions o malalties.

L'Ajuntament del Masnou es vol adherir a aquesta diada i, a partir d'aquest any 2018, la primera setmana d'abril, se celebrarà la Setmana de la Salut, per potenciar les entitats de salut del municipi i fer activitats de

promoció de la salut adreçades a la població en general.

Del 3 al 8 d'abril d'enguany, es programaran activitats per al foment d'hàbits saludables, que culminaran el 8 d'abril amb el Dia de la Salut, dia en què es podrà gaudir d'actes programats per les entitats del municipi.

L'Ajuntament ja ha realitzat algunes campanyes d'hàbits saludables, com ara el Projecte escales, que es va iniciar el 2017 als edificis municipals d'almenys dues plantes i que té per objectiu animar a pujar les escales en lloc d'agafar l'ascensor, o l'establiment de l'Espai Saludable a la platja d'Ocata, una zona principalment sense fum i on predominen el civisme i els bon hàbits per tenir cura de la nostra salut.

ENTREVISTA

Dra. Laura Vidal

Oncòloga

És cofundadora de l'associació Helping Càncer (www.helpingcancer.tv), que té per objectiu informar i afavorir la difusió i divulgació social i el coneixement del càncer, proporcionant informació contrastada sobre la malaltia, i donant informació rigorosa i científica per a pacients i familiars de càncer perquè coneguin i entenguin totes les possibles opcions de diagnòstic i tractament.

Aquesta masnovina també es autora del llibre *Volem estar amb tu* (editorial Columna), que aporta consells per a malalts, familiars i amics des de la seva experiència com a especialista en oncologia mèdica i ginecològica.



Es pot prevenir un càncer?

El càncer es una malaltia multifactorial i és difícil que només actuant sobre una cosa es pugui prevenir. Tanmateix, ja sabem que, seguint uns certs hàbits saludables i acudint a les revisions recomanades, les probabilitats de partir-ne un disminueixen o, si més no, se'n pot fer una detecció més precoç.

Creu que és la malaltia del segle XXI?

Juntament amb les malalties neurològiques, és la malaltia en què més recursos, tant de recerca com assistencials, es dedicaran en els països desenvolupats aquest segle.

Els avenços en la seva investigació serveixen per canviar la percepció d'aquesta malaltia?

Jo crec que ja ha canviat. Abans era un tema tabú, perquè tenir càncer s'associava sempre a la mort. Amb els avenços actuals, això ja no és així i les taxes de supervivència han augmentat fins a un 60% i, més important, s'ha aconseguit que aquells que no es curen puguin arribar a viure molts anys amb la malaltia d'una manera crònica.

Sosté que tractar aquesta malaltia amb naturalitat és una ajuda. Com es pot conviure amb la por que genera?

Crec que saber més sobre la malaltia i compartir les experiències ajuda a naturalitzar-la i aquesta és la millor manera de vèncer la por.

Per això hem creat l'associació Helping Càncer, per ajudar a difondre tot allò relacionat amb el càncer.

Quin paper juga la psicologia en la seva tasca?

Cada vegada se sap que hi ha una relació més directa entre l'estat emocional i les malalties. En el càncer, s'ha vist que pacients amb un bon estat d'ànim pateixen menys efectes secundaris de la quimioteràpia i els resultats són millors. Això és tan important que ja s'han creat unitats especials de psicooncologia als centres hospitalaris per ajudar els pacients i els familiars des del moment mateix del diagnòstic i durant tot el tractament.

Què es podria millorar al sistema sanitari que ajudés a lluitar contra el càncer o millorar les condicions dels pacients?

Nosaltres som molt afortunats, perquè vivim en un lloc on tenim un molt bon sistema sanitari d'atenció al càncer, amb molt bons professionals i amb accés a tots els tractaments més innovadors. Potser a mi m'agradaria veure circuits més ràpids de derivació davant una sospita de càncer i més accés dels pacients i familiars als resultats de les cirurgies que es practiquen sobre certs càncers als hospitals catalans perquè cadascú pugui escollir on es vol operar.

Ajuntament  del Masnou



Diputació
Barcelona