

GUIA DE LA SALUT 2026



Ajuntament del Masnou

La salut és un dels pilars fonamentals per garantir el benestar de qualsevol comunitat. Des de l'Ajuntament del Masnou, fa anys que treballem per oferir recursos, acompanyament i informació útil per cuidar la salut física, emocional i social de la ciutadania. I aquesta Guia de la Salut, que teniu a les mans, és una eina clau per posar-ho tot al vostre abast.

Enguany, hi trobareu una selecció de continguts que reflecteixen molt bé algunes de les línies prioritàries amb què treballem com a municipi: des de la importància d'una alimentació saludable fins a l'aposta ferma per fomentar una convivència digital més conscient i saludable entre infants i adolescents.

També hem volgut donar protagonisme a l'àmbit de la salut mental, amb una entrevista a Celeste Flecha, presidenta de l'Associació ESQUIMA, entitat referent al nostre poble i amb una trajectòria compromesa, valenta i transformadora. La seva tasca i la de tantes altres persones que es dediquen a tenir cura dels altres, sovint des del voluntariat, és imprescindible i mereix tot el nostre reconeixement.

Cuidar-nos —individualment i col·lectivament— vol dir també prevenir, acompanyar i invertir en drets i vincles. El Masnou vol ser un poble compromès amb la salut comunitària, perquè només des del benestar compartit podem construir una societat més justa, segura i cohesionada. Gràcies a totes les persones i professionals que ho feu possible.

Jaume Oliveras
Alcalde

Un any més em plau presentar-vos la Guia de la Salut 2026, un recurs pensat per acostar a la ciutadania informació útil i accessible que ens ajuda a cuidar i enfortir el nostre benestar col·lectiu. La salut no és únicament l'absència de malaltia; és també el resultat d'un equilibri entre hàbits de vida saludables, un entorn segur i el suport mutu dins de la nostra comunitat.

Des de l'Ajuntament treballem amb la convicció que promoure la salut és una inversió en el futur. El nostre compromís és facilitar als veïns i veïnes eines que els permetin adoptar decisions conscients i responsables en el seu dia a dia. Per a això, impulsem programes de prevenció, fomentem la pràctica de l'esport, donem suport a l'alimentació equilibrada i treballem de la mà dels centres educatius, les associacions i els serveis sanitaris. Exemples clars són els recursos que us presentem enguany en aquesta mateixa guia: Clara Bretxa, nutricionista del CAP Masnou, ens parla sobre la nutrició saludable, i el nou Grup de Treball del PEM (Projecte Educatiu del Masnou) us facilita consells bàsics sobre l'ús de les pantalles.

La salut comunitària es construeix entre tots i totes. Convidem tothom a participar activament en aquest procés, perquè la salut d'un influeix en la salut de tots.

El nostre poble compta amb la força de la seva gent. Continuem treballant units perquè la salut, el benestar i l'esperança de futur siguin part essencial de la nostra identitat comuna.

Salut!

Yulay Martínez
Regidora delegada de Salut Comunitària

Índex

SERVEIS PÚBLICS		
CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA EL MASNOU	4	
CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA OCATA	4	
SERVEI D'AMBULÀNCIA	4	
CENTRE DE SALUT MENTAL D'ADULTS DEL BAIX MARESME	4	
CENTRE DE SALUT MENTAL INFANTIL I JUVENIL (CSMIJ)	4	
CENTRE DE DESENVOLUPAMENT INFANTIL I ATENCIÓ PRECOÇ DEL MARESME (CDIAP)	5	
CENTRE DE PREVENCIÓ I INTERVENCIÓ EN DROGODEPENDÈNCIES SPOTT. DIPUTACIÓ DE BARCELONA	5	
CAS OCATA MASNOU	5	
SERVEIS MUNICIPALS	5	
SERVEIS PRIVATS		
PROFESSIONALS DE LA MEDICINA	6	
INFERMERIA	7	
CENTRES MÈDICS	7	
CLÍNiques DENTALS	8	
SERVEIS DE PODOLOGIA	8	
SERVEIS DE PSICOLOGIA, LOGOPÈDIA I FONIATRIA	8	
COACHING I TERÀPIA GESTALT	10	
FISIOTERÀPIA, OSTEOPATIA I QUIROPRACTICA	10	
ESTÈTICA	10	
RESIDÈNCIES I SERVEIS GERIÀTRICS	11	
CENTRES VETERINARIS	11	
ALTRES	11	
ENTITATS DE L'ÀMBIT DE LA SALUT		12
CONVIVÈNCIA DIGITAL, ADOLESCÈNCIA LLIURE DE MÒBILS EL MASNOU		14
CUIDAR LA SALUT A TRAVÉS D'UNA ALIMENTACIÓ MEDITERRÀNIA		16
ENTREVISTA A CELESTE FLECHA – ESQUIMA		18
PLÀNOL DE SITUACIÓ DE: FARMÀCIES, CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA (CAP) I DESFIBRIL·LADORS		20
FARMÀCIES. SERVEI FARMACÈUTIC DE GUÀRDIES		22

SERVEIS PÚBLICS

CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA EL MASNOU

Horari: de dilluns a divendres, de 8 a 20 hores
C/ de Sant Miquel, 125
masnou.maresme.sanitat@gencat.cat
Telèfon: 93 555 74 11

CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA OCATA

Horari: de dilluns a divendres, de 8 a 20 hores
C/ del Torrent de Can Gaio, 17
Telèfon: 93 540 78 90

Els equips d'atenció primària estan formats per un conjunt de professionals sanitaris i no sanitaris. Us hi podeu posar en contacte a través del web citasalut.gencat.cat o La Meva Salut, tant per motius de salut com administratius. Segons el motiu de la consulta se us oferirà cita presencial amb els vostres professionals de referència o bé es resoldrà no presencialment, ja sigui per telèfon o en línia. A través de La Meva Salut també podeu fer consultes en línia (eConsulta) amb els vostres professionals de referència, tant sanitaris com administratius. Altres opcions de contacte són: trucar al 93 326 89 01 o trucar directament al CAP. En casos d'urgència, truqueu al 061.

SERVEI D'ATENCIÓ CONTINUADA (ACUT)

Horari: dissabtes, diumenges i dies festius, de 8 a 20 h
C/ de Sant Miquel, 125
Fora d'aquest horari, adreceu-vos al CUAP Badalona (obert les 24 h del dia durant tot l'any): carrer de Juli Garreta, s/n (cantonada plaça de la Medicina), Badalona.

SERVEI D'AMBULÀNCIA

O61 CatSalut Respon
112 Emergències

CENTRE DE SALUT MENTAL D'ADULTS DEL BAIX MARESME

C/ del Torrent de Can Gaio, 17
CAP Ocata, 1a planta
Telèfon: 93 555 55 54
csm-msud@ctm-salutmental.com
Cita prèvia amb full de derivació.
Servei d'atenció: de dilluns a dijous, de 8 a 19 h, i divendres, de 8 a 15 h. Director mèdic: Dr. GUILLEM HOMET. Cap del servei: Dr. JOAN B. RIERA. Servei de psiquiatria: Dr. VALENTÍ AGUSTÍ, Dr. JOAN B. RIERA, Dra. GRACIELA N. ELOSEGUI, Dra. M. PILAR HURTADO, Dra. GRISELDA M. CARDOZO, Dra. C. XIMENA RANGEL i Dr. DAVID URBANO. Servei de psicologia: NÚRIA VIHÉ, SÍLVIA MIGUEL, ROSER CIVIT, LAURA NOTARIO i EMMA NUÑEZ. Diplomats en infermeria: CARLES MONTES

i NATÀLIA SOLER. Diplomades en treball social: CARMÉ HITA i IRIS ACHAERANDIO.

CENTRE DE SALUT MENTAL INFANTIL I JUVENIL (CSMIJ)

C/ del Torrent de Can Gaio, 17, 1a planta
Tel. 93 741 77 87, ext. 4791 (dilluns, dimecres i divendres)
Derivació feta pel metge o metgesa de capçalera/pediatra de zona del vostre CAP.
Director del Servei de Psiquiatria CSdM (Consorci Sanitari del Maresme): JAVIER LABAD.
Cap del Servei de Salut Mental Infantojuvenil CSdM (Consorci Sanitari del Maresme): PALOMA VARELA.
Coordinador de l'Àmbit Comunitari de Salut Mental Infantojuvenil CSdM (Consorci Sanitari del Maresme): IVAN OLLÉ.
Psiquiatria infantil: IVAN OLLÉ (metge psiquiatre).
Psicologia infantil: MERITXELL ANTON i MARIA BOTÉY.
Infermeria: MONTSERRAT POZA.
Treball social: MONTSERRAT HERGUETA.
Administració: BLANCA FONT.

SERVEIS PÚBLICS

CENTRE DE DESENVOLUPAMENT INFANTIL I ATENCIÓ PRECOC 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, prioritant l'atenció a infants entre 0 i 3 anys.
C. de Sant Felip, 2, 3a plta (Can Malet)
Cita prèvia trucant al telèfon: 93 790 24 47 (seu central, Mataró); 93 540 71 39 (antena sud, el Masnou).
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 DE PREVENCIÓ I INTERVENCIÓ EN DROGODEPENDÈNCIES SPOT. DIPUTACIÓ DE BARCELONA

ÀREA DE SOSTENIBILITAT SOCIAL, CICLE DE VIDA I COMUNITAT
Tractament d'adolescents i joves per consum de drogues i ús problemàtic i/o addició a les pantalles i atenció a les seves famílies.
C/ de Sant Honorat, 5 (08002 BCN)
Telèfon: 93 402 28 80
spott@diba.cat

www.diba.cat/web/spott
Horari: de dilluns a divendres, de 8 a 20 h.

CAS OCATA MASNOU

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.
C/ del Torrent de Can Gaio, 17, 1a plta
Telèfon: 93 741 77 87
Horari: dimarts i dijous, de 8 a 15 h.

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.
Pl. de la Igualtat, 1
Telèfon: 93 557 18 00
Primeres acollides: de dilluns a divendres, de 9 a 13 h.
Visites concertades.

OFICINA MUNICIPAL D'INFORMACIÓ DE CONSUM (OMIC)

Consultes i tramitació de denúncies i reclamacions en matèria de consum. Primera atenció i recepció

de documentació a l'OAC.
Concertació de visites: Telemàtica -ment a <https://citaprevia.gestorn.com/elmasnou/#nbb>. Per telèfon al 93 557 17 77.
Pl. de la Igualtat, 1
Telèfon: 93 557 18 00
omic@elmasnou.cat

CEMENTIRI

Serveis Generals – Cementiri
Telèfons: 93 557 17 14
93 557 17 15
Horari d'hivern (de l'1 d'octubre al 31 de març): dimarts i dijous, de 15 a 18 h.
Horari d'estiu (de l'1 d'abril al 30 de setembre): dimarts i dijous, de 16 a 19 hores. El mes d'agost obre només els dijous, de 16 a 19 h.
Cada diumenge, durant tot 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 PRIVATS

PROFESSIONALS DE LA MEDICINA

DRA. APARICIO SCHWAB, ANNA M.

Endocrinologia, dietètica, nutrició, medicina general, obesitat i cel·lulitis.

Certificats mèdics per a carnet de conduir (tramitació immediata), busseig, activitats subaquàtiques, nàutica, esportius, laborals, animals potencialment perillosos, seguretat privada, operador de grues i altres.

Centre Mèdic Fogo
Plaça de la Llibertat, 8-9
Telèfon: 93 540 92 56
centremedic@cmfogo.com
www.cmfogo.com
[@cmfogo](http://cmfogo.com)
Hores convingudes.

DR. CUARTERO I OLONA, JOSEP M.

Medicina general i geriatria.

Certificats mèdics per a carnet de conduir (tramitació immediata), activitats subaquàtiques, nàutica, laborals, animals potencialment perillosos, seguretat privada, operador de grues i altres. Col·laborador amb mútues mèdiques.

Àgora Clínic Maresme
C/ de Navarra, 58
Telèfon: 93 555 03 51
93 540 75 42
nfo@agoraclinicmaresme.com
Hores convingudes.

DR. GRANERO XIBERTA, XAVIER

Traumatologia.

Centre Mèdic Fogo
Plaça de la Llibertat, 8-9
Telèfon: 93 540 92 56
centremedic@cmfogo.com
www.cmfogo.com
[@cmfogo](http://cmfogo.com)
Hores convingudes.

DR. HUGUET AZNAR, LLUÍS

Medicina general i comunitària.

Certificats mèdics per a carnet de conduir (tramitació immediata), busseig, activitats subaquàtiques, nàutica, esportius, laborals, animals potencialment perillosos, seguretat privada, operador de grues i altres.

Centre Mèdic Fogo
Plaça de la Llibertat, 8-9
Telèfon: 93 540 92 56
centremedic@cmfogo.com
www.cmfogo.com
[@cmfogo](http://cmfogo.com)
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 dijous.
Matins de dilluns i divendres.
Hores convingudes.

DRA. PALOMAR CENTENA, GISELA, I DR. RÍOS GOZÁLVEZ, CRISTIAN

Equip de ginecologia i obstetrícia. Revisions ginecològiques anuals, ginecologia general, estudi bàsic d'esterilitat i infertilitat, control gestacional i assistència al part, patologia mamària, patologia del sòl pelvià, ecografia ginecològica transvaginal i abdominal, climateri i menopausa, col·locació de DIU.

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

SERVEIS PRIVATS

INFERMERIA

CASAS FOGO, ANNA

Serveis d'infermeria, anàlisis clíniques i electrocardiogrames.

Centre Mèdic Fogo
Plaça de la Llibertat, 8-9
Telèfon: 93 540 92 56
centremedic@cmfogo.com
www.cmfogo.com
[@cmfogo](http://cmfogo.com)
Hores convingudes.

CENTRES MÈDICS

ÀGORA CLÍNIC MARESME

Medicina general, oftalmologia, ginecologia, cirurgia general i de l'aparell digestiu, psicologia, osteopatia, podologia, anàlisis clíniques, ECG i acupuntura. Renovacions per al carnet de conduir, d'armes i animals perillosos.

Dietista nutricionista: Maria Ponsirenas.
Psicologia i reeducacions educatives: Anna Mauricio.
C/ de Navarra, 58
Telèfon: 93 540 75 42

CENTRE MÈDIC EL MASNOU (TREDIC)

Al·lèrgologia, anàlisis clíniques, cardiologia, cirurgia general i de l'aparell digestiu, cirurgia maxil·lofacial, cirurgia plàstica i reparadora, cirurgia vascular i angiologia, dermatologia, diagnòstic per la imatge, dietètica i nutrició, fisioteràpia i rehabilitació, ginecologia i obstetrícia, infermeria, logopèdia i foniatria, medicina estètica, medicina de l'esport, medicina general, neurofisiologia, neurologia, odontologia, oftalmologia, osteopatia, otorrinolaringologia, pediatria, podologia, psicologia, psicologia esportiva, readaptació esportiva, reproducció assistida, traumatologia, urgències generals, urologia i andrologia.

Certificats mèdics per a carnet de conduir, nàutica, esportius, animals potencialment perillosos, seguretat privada, operador de grues i altres.

C/ d'Itàlia, 1
Telèfon: 93 555 52 53
recepcio@tredic.com
www.centremedictredic.com
De dilluns a divendres, de 8 a 21 h.
Dissabtes, de 9 a 14 h.
Hores convingudes, cita en línia.
Pàrquing gratuït.

CENTRE MÈDIC FOGO

Acupuntura mèdica, angiologia i tractament de varius, coaching personal, dietètica i nutrició, cardiologia, ECG, endocrinologia, estètica, fisioteràpia i rehabilitació, infermeria, medicina de família, micropigmentació, podologia, psicologia, psiquiatria i traumatologia. Anàlisis clíniques (laboratoris Dr. Echevarne).

Certificats mèdics per a carnet de conduir (tramitació immediata), busseig, activitats subaquàtiques, nàutica, esportius, laborals, animals potencialment perillosos, seguretat privada, operador de grues i altres.

Plaça de la Llibertat, 8-9
Telèfon: 93 540 92 56
centremedic@cmfogo.com
www.cmfogo.com
[@cmfogo](http://cmfogo.com)
Hores convingudes.

DIMAT, DIAGNOSIS PER LA IMATGE

Densitometria, ecografia, mamografia, ortopantomografia, ressonància magnètica i TAC dental.

C/ del Pintor Domènec Farré, 19-33
Telèfon: 93 737 82 58
info@dimat.cat
www.dimat.cat
Hores convingudes.

SERVEIS PRIVATS

CLÍNQUES DENTALS

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.diagodont.com
Dimecres al matí, tancat.

CLÍNICA DENTAL DR. MARC CARNEADO

Odontologia general, ortodòncia infants i adults, implants, periodòncia, cirurgia, radiologia digital i pròtesis.

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

CLÍNICA HARMONIA DENTAL

Fa més de nou anys que retornen la salut dental i la qualitat de vida als seus pacients. Estan especialitzats en cirurgia bucal i implantologia, amb un equip mèdic liderat pel Dr. Manuel Valero, especialitzat a resoldre casos complexos. Disposen de sala d'operacions pròpia i

tecnologia 3D. Més informació al seu web.

C/ d'Almeria, 9.
Telèfon: 93 277 76 74
hola@harmoniadental.es

DENTAL MASNOU

Especialistes en tots els tractaments dentals, com ortodòncia Invisalign d'adults i infantil, estètica dental, implantologia dental, cirurgia mínimament invasiva, TAC dental, escàner intraoral, periodòncia, pròtesis dentals, endodòncia, odontologia conservadora, odontopediatria, ATM i oclusió.

Pl. Nova de les Dones del Tèxtil, 8
Telèfon: 93 128 79 47
info@dentalmasnou.com
www.dentalmasnou.com

SERVEIS DE PODOLOGIA

CENTRE DE PODOLOGIA - POSTUROLOGIA ANTEM

C/ de Fontanills, 2.
Telèfon: 93 540 38 36
618 611 186
www.antempodologia.com
Hores convingudes.

GÓMEZ 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

BURGUÉS BRUGUERA, MARTA

Psicologia. Psicologia infantil i juvenil, especialització en atenció i reeducació en lectoescriptura.

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

DR. FADEUILHE GRAU, CHRISTIAN

Peritages psiquiàtrics i valoració d'incapacitat laboral.

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

SERVEIS PRIVATS

CABRERA MIR, ROSA M.

Diagnòstic i psicoteràpia per a infants, adolescents i persones adultes. Orientació familiar.

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

CALMA DE MAR. ESPAI DE PSICO-TERÀPIA DEL MASNOU

TARRIDA TINOCO, MARTA (col·legiada 15811); JIMÉNEZ PERETA, LAURA DEL MAR (col·legiada 16981), i equip.

Psicologia general sanitària.

Acompanyament en qualsevol etapa vital (infants, adolescents i adults; individualment, en parella i/o en família), en l'afrontament dels canvis que la vida porta, amb un suport proper i comprensiu. Un espai on es pot mostrar el món interior propi de manera segura. Més de quinze anys d'experiència en processos terapèutics, per ajudar a ressignificar el patiment en un camí de creixement i benestar.

C/ de Fontanills, 15
Telèfon: 620 34 27 92
hola@calmademar.com
www.calmademar.com
Hores convingudes.

CARPIO, NÚRIA MASCLANS, JOSEP

Logopèdia i foniatria, dificultats del llenguatge oral i escrit, reeducació de la veu, dislèxia i teràpia miofuncional (deglució atípica), mètode d'entrenament de lectura Glifing. Psicologia per a adults i infantojuvenil, reeducacions psicopedagògiques, diagnòstics.

Centre Mèdic Pere Grau
C/ de Pere Grau, 40
Telèfons: 93 555 35 78
659 806 935
608 439 406

HUERTA ESTÈVEZ, LARA

Psicòloga general sanitària. Psicologia clínica juvenil i d'adults. Psicoteràpia individual i/o de parella. Tractament de trastorns emocionals i conductuals, avaluació i intervenció psicològica i psicopatològica. Acompanyament i gestió emocional. Especialista en trauma, trastorns de la conducta alimentària i teràpia EMDR.

Centre Mèdic Fogo
Plaça de la Llibertat, 8-9
Telèfon: 93 540 92 56
centremedic@cmfogo.com
www.cmfogo.com
@cmfogo
Hores convingudes.
Visita presencial i en línia.

MAURICIO ESTRAGUES, ANNA

Psicòloga especialitzada en reeducacions escolars i amb necessitats educatives especials.

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

CENTRE DE PSICOLOGIA VINCLE, ESPAI TERAPÈUTIC DE PSICOLOGIA INFANTOJUVENIL I D'ADULTS

M. Antònia Oliveras
Inés Garat
Toni Sánchez
Ferran Montamat
Sònia Torras
Cristina Rodríguez

Psicologia clínica per a infants, adolescents i persones adultes. Diagnòstics, teràpies i orientació familiar.

C/ de Santa Rosa, 16-20
Telèfon: 93 540 84 97
4vincle@gmail.com

SERVEIS PRIVATS

COACHING I TERÀPIA GESTALT

CASAS FOGO, ROBERT

Coaching personal, esportiu i professional.

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

FISIOTERÀPIA, OSTEOPÀTIA I QUIROPÀCTICA

BUSTOS CORTÉS, JULI

Osteòpata.

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

IRITEB

Fisioteràpia, podologia, atenció domiciliària, tractament de la incontinència urinària.

Treballen amb totes les mútues: mèdiques, laborals, trànsit, federacions i escolars.
L'únic centre de traumatologia i rehabilitació al Maresme que té implantant un sistema de gestió de qualitat ISO 9001:2015.
Unitat de la dona: servei de rehabilitació del sòl pelvià i tractament de la incontinència urinària (per mútues i privat). Sessions personalitzades i amb tota intimitat, tractaments postpart, pla personalitzat d'exercicis per fer a casa.

C/ de Rosa Sensat, 8-22 (al costat del camp de futbol)
Telèfon: 93 555 08 40
secretariamsn@iriteb.com
www.iriteb.com

CENTRE QUIROPÀCTIC EN MOVIMENT

Tractem dolors de cervicals, dorsals i lumbar, mals de cap i migranyes. Avaluem i tractem qualsevol disfunció relacionada amb el sistema nerviós i muscular de tot el cos. Per a totes les edats i estils de vida.

C. Roger de Flor, 38, 1r pis, local 19 B
Telèfon: 624 406 773
info@enmovimentquiropactic.com
www.enmovimentquiropactic.com

ESTÈTICA

QUINTEIRO NOVATO, SUSANNA

Especialista en microblading i micropigmentació de celles, ulls i llavis.

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

SERVEIS PRIVATS

RESIDÈNCIES I SERVEIS GERIÀTRICS

FUNDACIÓ CASA BENÈFICA DEL MASNOU

C/ del Rector Pineda, 12
Telèfon: 93 540 60 69
secretaria@casabenefica.cat
www.casabenefica.cat

RESIDÈNCIA ASSISTIDA MAGNOLIA

C/ de la Ciutat Vila Jardí, 34
Mòbil: 679 780 703
info@magnoliaweb.info
www.residenciademagnolia.es

RESIDÈNCIA MONTSENY

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

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA MARE NOSTRUM

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

MAGNOLIA SERVEIS

Atenció domiciliària per a persones grans.

C/ Navarra, 13
Telèfon: 633 086 796
info@magnoliaserveis.com
www.magnoliaserveis.com

CENTRES VETERINARIS

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
Telèfon: 93 555 13 73
Urgències: 607 072 797
cvocata@telefonica.net
[@cv_ocata](http://www.facebook.com/centreveterinariocata)
De dilluns a divendres, de 10 a 13 h i de 17 a 20 h. Dissabtes, de 10 a 13 h.

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 h. Dissabtes, de 10 a 14 h.

ALTRES

ASSOCIACIÓ DE TAXIS EL MASNOU

Servei de trasllat a centres d'atenció primària, farmàcies, clíniques i hospitals.

Telèfon: 93 540 33 18
93 540 13 86

CREU ROJA EL 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 Mn. Cinto Verdaguer, 53, bxs.
Telèfon: 93 540 43 38
esquima@esquima.org

ASSOCIACIÓ PRO-DISMINUÏTS PSÍQUICS DEL MASNOU (DISMA)

Av. de Joan XXIII, 13-15
Telèfon: 666 339 774
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

C/ de la Segarra, 12
Telèfon: 93 557 18 80
afibromaremasnou@gmail.com

FUNDACIÓ EL MARESME

Telèfon: 93 540 02 77
www.fundmaresme.cat
cantarga@fundmaresme.cat

FUNDACIÓ EL MOLÍ D'EN PUIGVERT

C/ del Doctor Josep Agell, 11
Telèfon: 93 115 50 60
www.fundaciomoli.org

ASSOCIACIÓ HELPING CÀNCER

Web mèdic acreditat.
www.helpingcancer.tv
info@helpingcancer.tv

ASSOCIACIÓ TEA ASPERGER MARESME - TEAMAR

C/ de l'Agricultura, 16-18, 2-2
administracio@teamaresme.com
Telèfon: 644 553 676
www.teamaresme.com

ASSOCIACIÓ ANIA

C/ de Fontanills, 77
aniaasociacion.org@gmail.com

FUNDACIÓ PRIVADA SANT FRANCESC D'ASSÍS

C/ Ferrer i Guàrdia, 9-11
Telèfon: 93 555 19 94
info@fsfa.cat

ASSOCIACIÓ CATALANA CONTRA EL RADÓ (RADO.CAT)

www.rado.cat
info@rado.cat
Telèfon: 600 20 75 88

ASSOCIACIÓ DE FAMILIARS, AMIGUES I RESIDENTS DE LA RESIDÈNCIA MONTSENY

afaurmontseny@gmail.com
Telèfon: 93 540 43 38



CONVIVÈNCIA DIGITAL, ADOLESCÈNCIA LLIURE DE MÒBILS EL MASNOU

Darrerament ha crescut la preocupació de moltes famílies i professionals arran de diversos estudis i evidències sobre la influència negativa de l'ús de dispositius mòbils intel·ligents (amb accés a Internet) en els joves menors d'edat.

Per aquest motiu un grup de persones del Masnou fa un temps que treballen activament per posar sobre la taula aquesta preocupació creixent, atesa l'evidència de l'impacte que té l'ús prematur i sense regulació d'aquests dispositius entre infants i adolescents.

Al nostre municipi la iniciativa ha pres forma sota el nom Adolescència Lliure de Mòbils – El Masnou (ALM), i ja compta amb més de 300 persones adherides al municipi. Tot va començar a l'inici del curs 2024, quan es va decidir crear un grup de suport per a famílies que volien ajornar l'entrega del primer mòbil als seus fills i filles. En poques hores, desenes de famílies s'hi van afegir. La iniciativa va anar prenent força i aviat es va articular com a delegació local dins de la xarxa estatal Adolescència

Lliure de Mòbils, nascuda al barri del Poblenou (Barcelona) i que actualment ja aplega més de 30.000 famílies i professionals de tot l'Estat.

L'objectiu principal d'aquest moviment és promoure una reflexió col·lectiva i crítica sobre l'ús dels dispositius mòbils entre els menors de 16 anys. Aquest tipus de tecnologia, especialment quan inclou accés a Internet i xarxes socials, pot tenir un efecte negatiu en aspectes fonamentals com la salut mental, el descans, la concentració, la socialització o l'autoestima. A més, possibilita l'accés a continguts inapropiats per a aquestes edats, el ciberassetjament, el joc en línia, i dona lloc en molts casos, a conductes addictives. Així ho recullen cada cop més estudis i veus expertes.

És adient considerar que cal revertir amb urgència aquesta situació. És necessari arribar a un nou consens social respecte a l'ús de dispositius mòbils intel·ligents en el cas dels i les adolescents. Les famílies han de prendre la decisió de quan donar un dispositiu als seus fills i filles basat en la seva salut i benestar en lloc de moguts per la pressió social. Des d'ALM es vol empoderar les famílies i promoure un pacte social perquè el màxim nombre de famílies

endarrerixen el lliurament del primer telèfon intel·ligent als seus fills, des del consens i la reflexió, respectant sempre la diversitat de criteris i circumstàncies de cada família.

Des d'aleshores, el grup ha desplegat una activitat intensa:

- Han impulsat enquestes locals, on es constata que un 72 % de les famílies dona el primer mòbil als 11-12 anys, però un 69 % preferiria esperar fins als 16 o més.
- Han organitzat campanyes de sensibilització en moments clau com el Black Friday o les portes obertes dels instituts.
- Han ofert xerrades i formacions, com la del curs passat amb la sociòloga Alba Castellví, en col·laboració amb l'Ajuntament.
- Han promogut la creació de comissions digitals en escoles i instituts, i han establert diàleg amb les AFA i els claustres docents.
- També s'ha impulsat la creació d'un grup de treball dins del Projecte Educatiu del Masnou (PEM) per abordar l'ús de pantalles i el benestar digital dels joves.
- Han impulsat el Pacte Municipal per a la Convivència Digital, aprovat per unanimitat al Ple de juny de 2025.

El text del **Pacte Municipal per a la Convivència Digital** insta a reconèixer com a problema de salut pública els efectes que pot tenir l'abús de les pantalles i les xarxes socials en el benestar i la salut mental d'infants i adolescents; a impulsar un pacte transversal liderat pels serveis educatius, socials i sanitaris, amb el suport actiu de tota la comunitat educativa, i a oferir orientació i formació tant a les famílies om als joves i professionals per tal de fomentar un ús més conscient, crític i saludable de les tecnologies digitals.

Per a les famílies que impulsen aquest moviment, la paraula lliure és clau. Volen que els seus fills i filles visquin amb plenitud el món digital, però des de la llibertat i el criteri propi, no condicionats per hàbits de consum o pressions socials.

I és per això que fan una crida a tota la comunitat educativa i al teixit social del Masnou per sumar-se a aquest canvi de model.

Com contactar-hi:

masnou1rmobil@gmail.com

<https://chat.whatsapp.com/B5k3NgYwUPY8SOVZ9fCMvo>

<https://t.me/adolescencialliuremobil>

CUIDAR LA SALUT A TRAVÉS D'UNA ALIMENTACIÓ MEDITERRÀNIA

L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de tota la vida i que va més enllà de satisfer una necessitat biològica. A través del menjar obtenim els nutrients i l'energia que el cos necessita, però, a la vegada, aquest menjar també està ple de significats socials, culturals i emocionals.

Les diferents maneres de menjar de cada regió estan definides per la seva geografia, el clima, la història, l'economia i les tradicions. En aquest sentit, podríem dir que el menjar és un element d'identitat cultural. Al nostre entorn, això es tradueix en la dieta mediterrània, un patró alimentari reconegut per la ciència com un dels més saludables i sostenibles del món.

Aquest model alimentari mediterrani es caracteritza pel consum predominant d'aliments d'origen vegetal, frescos i mínimament processats, entre els quals destaquen:

- **Fruïtes, hortalisses i verdures de temporada**, que aporten vitamines, minerals i fibra. Aquests aliments s'han d'incloure cada dia en els àpats principals.
- **Llegums** (cigrons, llenties, mongetes, faves...), que són una font excel·lent de proteïna vegetal i fibra. Mínim 3-4 dies a la setmana.
- **Fruïta seca** (nous, avellanes, ametlles...) crua o torrada. Aporten greixos saludables i proteïna vegetal. És ideal menjar-ne un grapat diari.
- **Cereals integrals**, que ofereixen energia de qualitat i sacietat. Se'n recomana el consum diari.

- **Oli d'oliva verge**, com a principal font de greix, tant per amanir com per cuinar.

A aquests aliments s'hi afegeixen, amb moderació i menor freqüència:

- **Làctics, preferentment fermentats**, com el iogurt o el formatge fresc.
- **Peix i marisc**, diverses vegades per setmana.
- **Carns blanques i magres**, reduint sobretot les carns vermelles i els embotits.
- **Ous**, que són una proteïna versàtil i nutritiva.

D'altra banda, l'aigua és, sens dubte, la beguda principal i més saludable. Es recomana reservar el vi i altres begudes alcohòliques per a un consum molt ocasional i en contextos socials, si és que es prenen.

A més, la dieta mediterrània va més enllà dels aliments: inclou la importància de compartir àpats en família o amb amics, utilitzar productes locals i estacionals, i mantenir viu el patrimoni gastronòmic a través de les receptes i la cuina casolana.

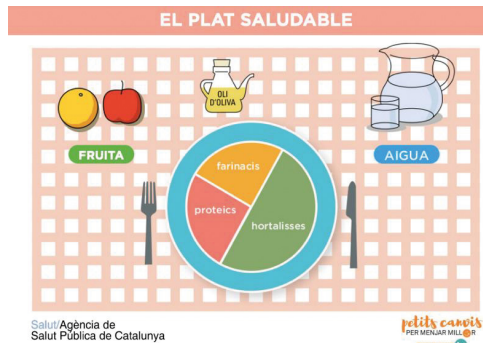
EL PLAT SALUDABLE

Per facilitar la posada en pràctica d'aquests principis, l'Agència de Salut Pública de Catalunya proposa el plat saludable, una representació gràfica senzilla que ajuda a planificar els àpats principals d'una manera equilibrada.

El plat es divideix en tres parts:

- **La meitat del plat (50 %)**: verdures i hortalisses, tant crues com cuites. Aquesta meitat aporta fibra, vitamines i minerals.
- **Un quart del plat (25 %)**: aliments rics en hidrats de carboni d'alliberament lent, preferentment **cereals integrals** (arròs integral, pasta integral, pa integral), tubercles (patata, moniato) o llegums.

- **L'últim quart del plat (25 %)**: aliments proteics, prioritzant el peix, els llegums, els ous i les carns blanques o magres.



Com a complement, es recomana utilitzar **oli d'oliva verge** per cuinar i amanir, beure **aigua** com a beguda principal i acabar l'àpat amb **fruita fresca** de postres.

Aquest model és molt pràctic i fàcil d'aplicar, tant a casa com fora, perquè no obliga a pesar els aliments, sinó que de manera visual es pot obtenir un plat equilibrat amb proporcions adequades.

LA GUIA PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

Aquesta guia, del Canal Salut de la Generalitat de Catalunya, és una eina senzilla i pràctica que pretén ajudar la població a millorar la seva alimentació amb gestos quotidians. No es tracta de dietes estrictes ni de restriccions severes, sinó de recomanacions clares i fàcilment aplicables en el dia a dia.

El missatge principal es divideix en tres blocs:

- **Més**: cal augmentar el consum de fruites i hortalisses (mínim 5 racions diàries), llegums (3-4 cops

per setmana), fruita seca (un grapat al dia, sense sal ni sucre) i promoure l'activitat física i els àpats en companyia.

- **Canvieu a**: es recomana substituir certs aliments per opcions més saludables, com ara prendre aigua en lloc de refrescos, prioritzar cereals integrals en comptes de refinats, utilitzar oli d'oliva verge i optar per productes de temporada i proximitat.
- **Menys**: cal reduir el consum de sal (no més de 5 g diaris), sucres (begudes ensucrades, dolços, postres processats), carn vermella, processats i embotits i, finalment, reduir els aliments ultraprocessats.

En definitiva, la guia ens recorda que **millorar l'alimentació no exigeix grans canvis, sinó petits canvis, però constants, per menjar més bé**: com afegir una peça de fruita extra, cuinar llegums regularment, reduir la sal i compartir els àpats en família. Aquests hàbits, senzills però sostinguts, tenen un impacte positiu en la salut, el benestar i també en la sostenibilitat del planeta.

En definitiva, cuidar l'alimentació és cuidar-nos a nosaltres mateixos, les persones amb qui compartim taula i el nostre entorn. Perquè, tal com diu la guia Petits canvis per menjar millor, millorar la salut està a l'abast de tothom amb gestos petits, però amb grans resultats.

Clara Bretxa Lloret
Nutricionista de l'Equip Atenció Primària El Masnou - Alella de l'Institut Català de la Salut



ENTREVISTEM

Celeste Flecha Romero

Directora d'Esquima, associació de familiars de persones afectades per malalties mentals

El sistema està encarat perquè siguin les famílies les que suportin tot el pes de la cura de les persones amb trastorns mentals

Uns minuts de conversa amb Celeste Flecha evidencien que és la persona idònia per dirigir Esquima. Transmet força i esperit de lluita. Manifesta d'una tirada –amb passió, convenciment i claredat– les reivindicacions, els problemes i les necessitats de les persones amb trastorns mentals i les seves famílies. Es nota que fa anys que s'hi dedica en cos i ànima. Va començar a treballar a Esquima fa 24 anys, com a auxiliar educativa, poc després

de començar la carrera d'Educació Social. L'interès pels trastorns psíquics la va dur a cursar un màster de rehabilitació psicosocial en salut mental: “Em va donar més eines per entendre millor les conductes i les reaccions de les persones.”

Esquima, una entitat masnovina associada a la Federació Salut Mental Catalunya, atén actualment vint-i-tres persones afectades per trastorns mentals i les seves famílies. Algunes són del Masnou, però també n'hi ha de municipis propers. La missió d'Esquima es diu aviat: lluitar pels seus drets i el seu benestar.

Quines són les funcions i els objectius principals d'Esquima?

Els nostres objectius es divideixen en tres eixos, ja que Esquima es va fundar per vetllar pels drets de les persones amb malalties mentals i de les seves famílies. Si ens centrem en les persones afectades, busquem afavorir-ne la recuperació, que aconseguixin quotes d'autonomia personal i social, que recuperin capacitats i que mantinguin l'equilibri emocional. Quant a les famílies, els oferim informació, orientació i suport perquè puguin accedir a les prestacions i serveis de la xarxa sanitària i social. És a dir, què han de fer en cada cas: si han d'anar a una treballadora social, on poden obtenir un document... Fem de guia i, amb el programa d'intervenció familiar, les acompanyem emocionalment per afavorir el seu benestar. Pateixen un malviure constant. Un tercer eix en el qual treballem és la sensibilització de la població, per canviar la mirada cap al col·lectiu i les seves famílies.

Sovint les famílies de les persones amb malalties mentals són les grans oblidades.

Sovint? Sovint no, gairebé sempre. Tot el sistema està encarat perquè siguin les famílies les que suportin tot el pes de la cura a les persones amb trastorns mentals, amb tot el que això comporta. Les institucions no tenen prou recursos econòmics. I les famílies no reben informació

suficient. Moltes venen sense que ningú no les hagi informat de res. Tot plegat és estigmatitzant i difícil, tenint en compte que l'acceptació del diagnòstic és un procés molt dur i vergonyós, perquè la societat actual només valora les persones considerades vàlides i, d'entrada, les que tenen un trastorn mental no són vistes com a tals. També han d'afrontar l'estigma que imposa la societat, tant a les persones afectades com a les famílies. Tot això té repercussions emocionals i psicològiques.

El tractament dels trastorns mentals implica l'ús de medicació que provoca efectes secundaris, oi?

Sí, comporta diverses problemàtiques. Hi ha algunes persones que s'engreixen, que mengen compulsivament, que veuen que algunes parts dels seus cossos no responen... Tots aquests efectes fan de barrera per al seu benestar i per al de les seves famílies. En moltes ocasions, abandonen la medicació. No obstant això, la medicació és imprescindible en molts casos. Hi ha persones que, si no la prenguessin, haurien d'acabar ingressades. D'altra banda, hi ha una mancança molt important de professionals clínics especialitzats, com psiquiatres i psicòlegs, i això provoca que la persona no rebi l'atenció correcta i quan toca. S'ha de tenir en compte que hi ha molts nivells de gravetat dins dels trastorns mentals. Hi ha persones que, sota el meu punt de vista, són pràcticament irrecuperables i pateixen moltíssim. N'hi ha d'altres que gestionen prou bé tot allò que senten i que tenen el suport d'un professional que les ajuda a anar tirant. També n'hi ha que tenen un trastorn lleu i que poden viure soles i que, després d'anys de tractament, han aconseguit prendre la dosi correcta de la medicació. Els psiquiatres tenen una feina molt necessària i molt difícil, però en fan falta molts més dels que tenim.

Sentiu que teniu suport de l'Ajuntament del Masnou?

Sí, el nostre Ajuntament ens dona suport. Ens cedeix un local, al carrer de Mossèn Cinto Verdaguer, que no és es-

pectacular, però sí utilitzable, i ho agraïm molt. A banda, fins a aquest any hem optat a convenis i ara hem de passar al sistema de subvencions. Veurem com va. També volem agrair el suport d'altres ajuntaments dels voltants, especialment del de Teià.

I pel que fa a la Generalitat i altres administracions o entitats?

La Generalitat és molt exigent i ens fa anar de corcoll. No hi ha telèfons on et responguin, no hi ha referents a qui poder fer consultes... No es porta gaire bé, especialment des que l'any passat va sortir una línia de subvencions que coneixem com a CONVO. Costa molt d'entendre-la i, després de demanar-la, d'haver fet tots els tràmits, d'haver emplenat tots els formularis i d'haver aportat tota la documentació que demanen, no van admetre la sol·licitud per manca de partida pressupostària.

Quines mesures o quins canvis són prioritaris per millorar la qualitat de vida de les persones usuàries d'Esquima i de les seves famílies?

M'agradaria molt que la gent que és a dalt baixés i veiés amb els seus ulls què està passant realment. Perquè es fan moltes coses en el pla teòric que no quadren amb la realitat. Cal un canvi de mirada, un acostament a les entitats i al col·lectiu, per entendre la realitat que viuen. Cal que hi hagi telèfons on donin respostes, que hi hagi referents als quals puguin consultar. Per millorar la integració, cal que la societat sigui més oberta i solidària, i que no ajudi a emmalaltir a causa de la seva manera de funcionar. També cal que els professionals i la gent d'altres entitats mirin les persones que tenen trastorns mentals com a allò que són: persones, no malalties amb potes. Quant a les famílies, hem d'aconseguir reduir-los les càrregues emocionals, psicològiques i físiques que suporten, perquè, al final, també acaben molt afectades.



1. AYMAR	C/ d'Almeria, 14	Tel. 93 555 03 81
2. DOMÍNGUEZ	C/ dels Enamorats, 2	Tel. 93 540 98 52
3. NÚRIA BOSCH	C/ de Navarra, 68	Tel. 93 555 19 79
4. OCATA	Av. del P. J. F. Kennedy, 5	Tel. 93 555 33 08
5. PL. NOVA	Pl. Nova de les Dones del Tèxtil, local 6	Tel. 937 15 96 41
6. RIERA	C/ de Josep Llimona, 22	Tel. 93 555 08 55
7. VIAMAR	Pg. de Prat de la Riba, 23	Tel. 93 555 04 03
8. ALT MASNOU	Pl. Ramón i Cajal, 7	Tel. 93 505 86 38

1. CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA EL MASNOU
C/ de Sant Miquel, 125 Tel. 93 555 74 11

2. CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA OCATA
C/ del Torrent Can Gaio, 17 Tel. 93 540 78 90

1. **Escola Lluís Millet:** Passatge de la Constitució, 33
2. **Camp de Futbol del Masnou:** Passatge de Sistres, 1. Alella
3. **Platja del Masnou (durant el servei de socorrisme):** Platja del Masnou
4. **Platja d'Ocata (durant el servei de socorrisme):** Platja d'Ocata
5. **Edifici Centre - Recepció 1a planta:** Carrer d'Itàlia, 50, 1a planta
6. **Espai Casinet:** Carrer de Barcelona, 5
7. **Ajuntament del Masnou:** Pg. de Prat de la Riba, 1
8. **Edifici OAC:** Plaça de la igualtat 1
9. **Complex Esportiu Municipal** - Carrer de la Ciutat de Sant Sebastià, 14
10. **Espai Escènic Iago Pericot (Ca n'Humet):** Carrer de Fontanills, 77
11. **Polícia Local del Masnou:** Carrer de Joan Miró, 150
12. **Vehicles Policia Local:** 5 desfibril·ladors portàtils als vehicles de la Policia Local
13. **Vehicle de Protecció Civil:** 1 desfibril·lador portàtil al vehicle de Protecció Civil
14. **Camp de Futbol Club Atlètic Masnou:** Av. del President J. F. Kennedy, 58

SERVEI FARMACÈUTIC DE GUÀRDIES DEL MASNOU 2026

DIES FESTIUS

El servei de guàrdia comença a les 8 h del dia assenyalat fins a les 22 h del mateix dia

GENER		FEBRER		MARÇ		ABRIL		MAIG		JUNY		JULIOL		AGOST		SETEMBRE		OCTUBRE		NOVEMBRE		DESEMBRE		
						1 Dc.	DOMÍNGUEZ						1 Dc.	VIAMAR			1 Dt.	ALT MASNOU				1 Dt.	N. BOSCH	
2 Dj.	PL. NOVA					2 Dj.	AYMAR						2 Dj.	RIERA			2 Dc.	RIERA				2 Dc.	PL. NOVA	
2 Dv.	DOMÍNGUEZ					3 Dv.	ALT MASNOU	1 Dv.	PL. NOVA				3 Dv.	AYMAR			3 Dj.	DOMÍNGUEZ	1 Dj.	PL. NOVA		3 Dj.	ALT MASNOU	
3 Ds.	OCATA					4 Ds.	ALT MASNOU	2 Ds.	RIERA				4 Ds.	N. BOSCH	1 Ds.	DOMÍNGUEZ	5 Ds.	N. BOSCH	3 Ds.	AYMAR		5 Ds.	OCATA	
4 Dg.	OCATA	1 Dg.	DOMÍNGUEZ	1 Dg.	OCATA	5 Dg.	ALT MASNOU	3 Dg.	RIERA				5 Dg.	N. BOSCH	2 Dg.	DOMÍNGUEZ	6 Dg.	N. BOSCH	4 Dg.	AYMAR	1 Dg.	PL. NOVA	6 Dg.	OCATA
5 Dl.	N. BOSCH	2 Dl.	OCATA	2 Dl.	N. BOSCH	6 Dl.	ALT MASNOU	4 Dl.	PL. NOVA	1 Dl.	AYMAR		6 Dl.	ALT MASNOU	3 Dl.	OCATA	7 Dl.	VIAMAR	5 Dl.	N. BOSCH	2 Dl.	VIAMAR	7 Dl.	N. BOSCH
6 Dt.	VIAMAR	3 Dt.	RIERA	3 Dt.	PL. NOVA	7 Dt.	N. BOSCH	5 Dt.	ALT MASNOU	2 Dt.	OCATA		7 Dt.	VIAMAR	4 Dt.	RIERA	8 Dt.	DOMÍNGUEZ	6 Dt.	PL. NOVA	3 Dt.	DOMÍNGUEZ	8 Dt.	RIERA
7 Dc.	AYMAR	4 Dc.	AYMAR	4 Dc.	ALT MASNOU	8 Dc.	RIERA	6 Dc.	VIAMAR	3 Dc.	RIERA		8 Dc.	DOMÍNGUEZ	5 Dc.	ALT MASNOU	9 Dc.	PL. NOVA	7 Dc.	AYMAR	4 Dc.	AYMAR	9 Dc.	ALT MASNOU
8 Dj.	DOMÍNGUEZ	5 Dj.	PL. NOVA	5 Dj.	VIAMAR	9 Dj.	PL. NOVA	7 Dj.	DOMÍNGUEZ	4 Dj.	N. BOSCH		9 Dj.	AYMAR	6 Dj.	VIAMAR	10 Dj.	OCATA	8 Dj.	VIAMAR	5 Dj.	OCATA	10 Dj.	PL. NOVA
9 Dv.	PL. NOVA	6 Dv.	VIAMAR	6 Dv.	DOMÍNGUEZ	10 Dv.	VIAMAR	8 Dv.	AYMAR	5 Dv.	PL. NOVA		10 Dv.	OCATA	7 Dv.	N. BOSCH	11 Dv.	AYMAR	9 Dv.	DOMÍNGUEZ	6 Dv.	RIERA	11 Dv.	DOMÍNGUEZ
10 Ds.	RIERA	7 Ds.	ALT MASNOU	7 Ds.	N. BOSCH	11 Ds.	DOMÍNGUEZ	9 Ds.	N. BOSCH	6 Ds.	DOMÍNGUEZ		11 Ds.	PL. NOVA	8 Ds.	ALT MASNOU	12 Ds.	AYMAR	10 Ds.	RIERA	7 Ds.	ALT MASNOU	12 Ds.	RIERA
11 Dg.	RIERA	8 Dg.	ALT MASNOU	8 Dg.	N. BOSCH	12 Dg.	DOMÍNGUEZ	10 Dg.	N. BOSCH	7 Dg.	DOMÍNGUEZ		12 Dg.	PL. NOVA	9 Dg.	ALT MASNOU	13 Dg.	AYMAR	11 Dg.	RIERA	8 Dg.	ALT MASNOU	13 Dg.	RIERA
12 Dl.	PL. NOVA	9 Dl.	AYMAR	9 Dl.	PL. NOVA	13 Dl.	OCATA	11 Dl.	ALT MASNOU	8 Dl.	OCATA		13 Dl.	VIAMAR	10 Dl.	N. BOSCH	14 Dl.	DOMÍNGUEZ	12 Dl.	OCATA	9 Dl.	DOMÍNGUEZ	14 Dl.	PL. NOVA
13 Dt.	VIAMAR	10 Dt.	OCATA	10 Dt.	ALT MASNOU	14 Dt.	RIERA	12 Dt.	VIAMAR	9 Dt.	OCATA		14 Dt.	DOMÍNGUEZ	11 Dt.	OCATA	15 Dt.	OCATA	13 Dt.	PL. NOVA	10 Dt.	AYMAR	15 Dt.	ALT MASNOU
14 Dc.	N. BOSCH	11 Dc.	RIERA	11 Dc.	VIAMAR	15 Dc.	N. BOSCH	13 Dc.	DOMÍNGUEZ	10 Dc.	N. BOSCH		15 Dc.	AYMAR	12 Dc.	ALT MASNOU	16 Dc.	PL. NOVA	14 Dc.	ALT MASNOU	11 Dc.	PL. NOVA	16 Dc.	VIAMAR
15 Dj.	AYMAR	12 Dj.	N. BOSCH	12 Dj.	DOMÍNGUEZ	16 Dj.	PL. NOVA	14 Dj.	AYMAR	11 Dj.	PL. NOVA		16 Dj.	OCATA	13 Dj.	N. BOSCH	17 Dj.	ALT MASNOU	15 Dj.	VIAMAR	12 Dj.	RIERA	17 Dj.	DOMÍNGUEZ
16 Dv.	OCATA	13 Dv.	PL. NOVA	13 Dv.	AYMAR	17 Dv.	ALT MASNOU	15 Dv.	OCATA	12 Dv.	ALT MASNOU		17 Dv.	RIERA	14 Dv.	DOMÍNGUEZ	18 Dv.	N. BOSCH	16 Dv.	DOMÍNGUEZ	13 Dv.	N. BOSCH	18 Dv.	AYMAR
17 Ds.	N. BOSCH	14 Ds.	VIAMAR	14 Ds.	RIERA	18 Ds.	AYMAR	16 Ds.	PL. NOVA	13 Ds.	AYMAR		18 Ds.	ALT MASNOU	15 Ds.	RIERA	19 Ds.	VIAMAR	17 Ds.	OCATA	14 Ds.	VIAMAR	19 Ds.	N. BOSCH
18 Dg.	N. BOSCH	15 Dg.	VIAMAR	15 Dg.	RIERA	19 Dg.	AYMAR	17 Dg.	PL. NOVA	14 Dg.	AYMAR		19 Dg.	ALT MASNOU	16 Dg.	RIERA	20 Dg.	VIAMAR	18 Dg.	OCATA	15 Dg.	VIAMAR	20 Dg.	N. BOSCH
19 Dl.	VIAMAR	16 Dl.	OCATA	16 Dl.	ALT MASNOU	20 Dl.	RIERA	18 Dl.	VIAMAR	15 Dl.	RIERA		20 Dl.	DOMÍNGUEZ	17 Dl.	AYMAR	21 Dl.	ALT MASNOU	19 Dl.	PL. NOVA	16 Dl.	AYMAR	21 Dl.	ALT MASNOU
20 Dt.	DOMÍNGUEZ	17 Dt.	RIERA	17 Dt.	VIAMAR	21 Dt.	N. BOSCH	19 Dt.	DOMÍNGUEZ	16 Dt.	N. BOSCH		21 Dt.	AYMAR	18 Dt.	VIAMAR	22 Dt.	OCATA	20 Dt.	ALT MASNOU	17 Dt.	OCATA	22 Dt.	AYMAR
21 Dc.	AYMAR	18 Dc.	N. BOSCH	18 Dc.	DOMÍNGUEZ	22 Dc.	PL. NOVA	20 Dc.	AYMAR	17 Dc.	PL. NOVA		22 Dc.	PL. NOVA	19 Dc.	RIERA	23 Dc.	RIERA	21 Dc.	VIAMAR	18 Dc.	RIERA	23 Dc.	DOMÍNGUEZ
22 Dj.	OCATA	19 Dj.	PL. NOVA	19 Dj.	AYMAR	23 Dj.	DOMÍNGUEZ	21 Dj.	OCATA	18 Dj.	ALT MASNOU		23 Dj.	RIERA	20 Dj.	DOMÍNGUEZ	24 Dj.	N. BOSCH	22 Dj.	DOMÍNGUEZ	19 Dj.	N. BOSCH	24 Dj.	OCATA
23 Dv.	RIERA	20 Dv.	ALT MASNOU	20 Dv.	OCATA	24 Dv.	VIAMAR	22 Dv.	RIERA	19 Dv.	VIAMAR		24 Dv.	N. BOSCH	21 Dv.	VIAMAR	25 Dv.	PL. NOVA	23 Dv.	AYMAR	20 Dv.	PL. NOVA	25 Dv.	VIAMAR
24 Ds.	PL. NOVA	21 Ds.	AYMAR	21 Ds.	PL. NOVA	25 Ds.	OCATA	23 Ds.	ALT MASNOU	20 Ds.	OCATA		25 Ds.	VIAMAR	22 Ds.	OCATA	26 Ds.	DOMÍNGUEZ	24 Ds.	N. BOSCH	21 Ds.	DOMÍNGUEZ	26 Ds.	VIAMAR
25 Dg.	PL. NOVA	22 Dg.	AYMAR	22 Dg.	PL. NOVA	26 Dg.	OCATA	24 Dg.	ALT MASNOU	21 Dg.	OCATA		26 Dg.	VIAMAR	23 Dg.	OCATA	27 Dg.	DOMÍNGUEZ	25 Dg.	N. BOSCH	22 Dg.	DOMÍNGUEZ	27 Dg.	PL. NOVA
26 Dl.	DOMÍNGUEZ	23 Dl.	RIERA	23 Dl.	DOMÍNGUEZ	27 Dl.	N. BOSCH	25 Dl.	DOMÍNGUEZ	22 Dl.	N. BOSCH		27 Dl.	VIAMAR	24 Dl.	AYMAR	28 Dl.	OCATA	26 Dl.	ALT MASNOU	23 Dl.	OCATA	28 Dl.	RIERA
27 Dt.	VIAMAR	24 Dt.	N. BOSCH	24 Dt.	AYMAR	28 Dt.	PL. NOVA	26 Dt.	AYMAR	23 Dt.	PL. NOVA		28 Dt.	OCATA	25 Dt.	RIERA	29 Dt.	RIERA	27 Dt.	VIAMAR	24 Dt.	RIERA	29 Dt.	OCATA
28 Dc.	OCATA	25 Dc.	PL. NOVA	25 Dc.	OCATA	29 Dc.	DOMÍNGUEZ	27 Dc.	OCATA	24 Dc.	OCATA		29 Dc.	RIERA	26 Dc.	DOMÍNGUEZ	30 Dc.	N. BOSCH	28 Dc.	DOMÍNGUEZ	25 Dc.	N. BOSCH	30 Dc.	AYMAR
29 Dj.	RIERA	26 Dj.	ALT MASNOU	26 Dj.	RIERA	30 Dj.	VIAMAR	28 Dj.	RIERA	25 Dj.	OCATA		30 Dj.	ALT MASNOU	27 Dj.	AYMAR	29 Dj.	AYMAR	29 Dj.	AYMAR	26 Dj.	PL. NOVA	31 Dj.	DOMÍNGUEZ
30 Dv.	N. BOSCH	27 Dv.	VIAMAR	27 Dv.	N. BOSCH			29 Dv.	N. BOSCH	26 Dv.	DOMÍNGUEZ		31 Dv.	PL. NOVA	28 Dv.	OCATA			30 Dv.	OCATA				
31 Ds.	DOMÍNGUEZ	28 Ds.	OCATA	28 Ds.	VIAMAR			30 Ds.	VIAMAR	27 Ds.	RIERA				29 Ds.	PL. NOVA			31 Ds.	PL. NOVA				
				29 Dg.	VIAMAR			31 Dg.	VIAMAR	28 Dg.	RIERA				30 Dg.	PL. NOVA					29 Dg.	AYMAR		
				30 Dl.	OCATA			30 Dl.	OCATA	29 Dl.	DOMÍNGUEZ				31 Dl.	N. BOSCH					30 Dl.	RIERA		
				31 Dt.	RIERA					30 Dt.	ALT MASNOU													

AYMAR C/ d'Almeria, 14 - Tel. 93 555 03 81 - Horari: Dilluns-divendres, 9-21 h / Dissabte, 9-14 h

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

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

N. BOSCH C/ de Navarra, 68 - Tel. 93 555 19 79 - Dilluns-divendres, matí 9-13.30 h, tarda 16.30-20.30 h / Dissabte, 9.30-13.30 h

PL. NOVA Pl. Nova de les Dones del Tèxtil, local 6 - Tel. 937 15 96 41 - Dilluns-divendres, 8.30-20 h / Dissabte, 9-13.30 h

OCATA Av. del President J. F. Kennedy, 5 - Tel. 93 555 33 08 - 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

ALT MASNOU Pl. Ramón i Cajal, 7. Tel. 93 605 86 38 - Dilluns-divendres, 8.30-20.30 h / Dissabte, 8.30-13.30 h

VACANCES: VIAMAR. Del 24 d'agost al 6 de setembre / AYMAR. Del 1 al 15 d'agost / PLAÇA NOVA. Del 3 al 23 d'agost / N. BOSCH Del 17 al 30 d'agost / ALT MASNOU. Del 17 al 31 d'agost /

