

GUIA DE LA SALUT 2023



Ajuntament del Masnou

Teniu a les mans la *Guia de la Salut* per al 2023. Espero que us sigui útil per conèixer tots els recursos que tenim al nostre municipi en aquest àmbit i fer-ne servei.

La salut és el més important per gaudir d'una bona qualitat de vida. La pandèmia que hem viscut encara li ha donat un valor més fonamental i central en les polítiques públiques.

En el context actual, la salut mental és un dels elements clau que hem de treballar tots plegats, unint esforços i recursos davant d'aquest repte tan important.

Els i les professionals, i també la tasca del voluntariat, és el millor capital amb què podem comptar al Masnou per afrontar els reptes de la salut. Treballar en l'àmbit de la salut comunitària és un compromís que ha d'adquirir tothom: professionals, administracions públiques i el conjunt de la ciutadania.

Jaume Oliveras
Alcalde

Un any més teniu a les mans la *Guia de la Salut*. Aquesta eina fa més de vint anys que arriba a les llars de tots els masnovins i masnovines, amb l'objectiu principal de ser una font de consulta útil per conèixer els establiments que ofereixen serveis sanitaris i farmacèutics, tant públics com privats, tant per a nosaltres com per als nostres animals de companyia. També hi trobareu informació sobre els llocs on estan ubicats els desfibril·ladors i una llista de les entitats del municipi relacionades amb l'àmbit de la salut, la implicació de les quals cada vegada pren més importància.

Recentment, hem aprovat el III Pla de prevenció i atenció a les conductes addictives del Masnou. Aquest nou Pla incorpora una novetat important: l'atenció a l'addicció a les pantalles i les xarxes. És per aquesta raó que en l'apartat de recomanacions per a una bona salut hem volgut parlar de l'ús responsable de les noves tecnologies en la infància i l'adolescència. També parlem del Servei d'Informació i Atenció a les Dones (SIAD), en funcionament des de fa uns anys i que el 2022 ha incorporat una novetat rellevant: el SIAD Jove.

Finalment, comptem amb Míriam Serra, veïna del Masnou, coordinadora d'Infermeria de l'ABS Mataró Centre i referent de Salut Comunitària del Consorci Sanitari del Maresme, que ens ha concedit l'entrevista d'enguany.

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
CLÍNQUES DENTALS	8
ÒPTIQUES	8
SERVEIS DE PODOLOGIA	9
SERVEIS DE PSICOLOGIA, LOGOPÈDIA I FONIATRIA	9
COACHING I TERÀPIA GESTALT	10
FISIOTERÀPIA I OSTEOPATIA	10
RESIDÈNCIES GERIÀTRIQÜES	11
CENTRES VETERINARIS	11
ALTRES	11

ENTITATS DE L'ÀMBIT DE LA SALUT	12
---------------------------------------	----

ENTREVISTA A MÍRIAM SERRA, INFERMERA I REFERENT DE SALUT COMUNITÀRIA	
DEL CONSORCI SANITARI DEL MARESME	13
ÚS RESPONSABLE DE LES NOVES TECNOLOGIES EN LA INFÀNCIA I L'ADOLESCÈNCIA	15
SERVEI D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES (SIAD) I SIAD JOVE	18

PLÀNOL DE SITUACIÓ DE: FARMÀCIES, CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA (CAP)	
I DESFIBRILLADORS	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
Telèfon: 93 555 74 11

CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA OCATA

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

Us podeu posar en contacte amb els professionals de l'Equip d'Atenció Primària a través del web *citasalut.gencat.cat* o *La Meva Salut*, tant per motius sanitaris 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. En tot cas, pacient i professional poden escollir la via comunicativa més adient.

A través de *La Meva Salut* també podeu fer consultes en línia (eConsulta) amb els vostres professionals de referència, tant sanitaris com administratius.

Les revisions de pediatria del programa Nen Sa no s'ofereixen directament per la pàgina web. Cal

demanar revisió a través de l'opció "Altres" de la pàgina web *citasalut.gencat.cat* o bé a *La Meva Salut* per eConsulta al nostre Equip d'Atenció Ciutadana i es posaran en contacte. 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 24h del dia durant tot l'any) Carrer Juli Garreta (cantonada plaça de la Medicina) a Badalona.

SERVEI D'AMBULÀNCIA

061 CatSalut Respon
112 Emergències

CENTRE DE SALUT MENTAL D'ADULTS DEL BAIX MARESME

C/ del Torrent Can Gaio, 17, 1a planta
CAP Ocata, 1a pl.
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 I MIR.

Cap del servei: DR. JOAN RIERA I SERRANO.

Servei de psiquiatria: DR. VALENTÍ AGUSTÍ, DR. JOAN RIERA, DRA. GRACIELA N. ELOSEGUI, DRA. M. PILAR HURTADO, DRA. GRISELDA M. CARDOZO I DRA. CLAUDIA XIMENA RANGEL.

Servei de psicologia: EMILIO FAIRE, SILVIA MIGUEL, ROSER CIVIT, LAURA NOTARIO I EMMA NÚÑEZ.

Diplomat en infermeria: CARLES MONTES I NATÀLIA SOLER.

Diplomades en treball social: CARMÉ HITA I ANABEL AGUILAR.

CENTRE DE SALUT MENTAL INFANTIL I JUVENIL (CSMIJ)

C/ del Torrent Can Gaio, 17, 1a planta

Tel. 93 741 77 87 ext. 4791 (dilluns, dimecres i divendres).

Derivació feta pel metge de capçalera/pediatra de zona del seu CAP.

Cap del Servei de Psiquiatria CSDM (Consorci Sanitari del Maresme): JAVIER LABAD ARIAS.

Cap del Servei de Psiquiatria Infantil CSDM (Consorci Sanitari del Maresme): PALOMA VARELA CASAL.

SERVEIS PÚBLICS

Psiquiatria infantil: PALOMA VARELA (psiquiatra).
Psicologia infantil: MARIA BOTEY LLUCH (psicòloga).
MERITXELL ANTON SOLER (psicòloga).
Diplomat en infermeria:
MONTERRAT POZA.
Diplomada en treball social:
MONTERRAT HERGUETA.
Administració: BLANCA FONT.

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, prioritzant l'atenció a infants entre 0 i 3 anys.
C/ de Sant Felip, 2, 3a planta (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 PREVEN- CIÓ I INTERVENCIÓ EN DROGODEPENDÈNCIES SPOTT. DIPUTACIÓ DE BARCELONA

ÀREA DE COHESIÓ SOCIAL,
CIUTADANIA I BENESTAR
Atenció als adolescents i joves i les seves famílies.
C/ de Sant Honorat, 5
(08002 Barcelona)
Telèfon: 93 402 28 80
spott@diba.cat
www.diba.cat/web/spott
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.

Torrent Can Gaio, 17, 1a planta (El Masnou)
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.
C/ de Roger de Flor, 23
Tel. 93 557 18 00. 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: Telemàticament a <https://citaprevia.gestorn.com/elmasnou/#nb>.
Per telèfon al 93 557 17 77
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 h. 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.

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
www.cmfogo.com
centremedic@cmfogo.com
Hores convingudes.

**DR. CORBELLA ALONSO, JOSEP
ENRIC**

**Medicina general. Especialista en
medicina familiar i comunitària.**

Centre Mèdic Pere Grau
C/ de Pere Grau, 40, bxs.
Telèfon: 93 555 35 78
cmedicperegrau@gmail.com
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.

Àgora Clínic Maresme
C/ de Navarra, 58
Telèfon: 93 555 03 51
Hores convingudes.

DR. FADEUILHE GRAU, CHRISTIAN

**Psiquiatria infantil i d'adults,
peritatges 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
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
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
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.

SERVEIS PRIVATS

DR. OLIVÉ BOSCH, F. XAVIER

Traumatologia.

Centre Mèdic El Masnou (TREDIC)
C/ d'Itàlia, 1
Telèfon: 93 555 52 53
recepcio@gruptredic.com
www.centremedictredic.cat
Hores convingudes.
Cita en línia.
Pàrquing gratuït.

DR. 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 gineco-
lògica transvaginal i abdominal,
Climateri i menopausa, Col·locació
de DIU.**

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

DR. PUNSODA BOU, JOAQUIM

Traumatologia.

Centre Mèdic El Masnou (TREDIC)
C/ d'Itàlia, 1
Telèfon: 93 555 52 53
recepcio@gruptredic.com
www.centremedictredic.cat
Hores convingudes.
Cita en línia.
Pàrquing gratuït.

DR. VIÑAS VIÑALS, ESTHER

Medicina general.

Centre Mèdic El Masnou (TREDIC)
C/ d'Itàlia, 1
Telèfon: 93 555 52 53
recepcio@gruptredic.com
www.centremedictredic.cat
Hores convingudes.
Cita en línia.
Pàrquing gratuït.

INFERMERIA

CASAS FOGO, ANNA

Serveis d'infermeria, anàlisis clínicos i electrocardiogrames.

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

CENTRES MÈDICS

ÀGORA CLÍNIC MARESME

**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.
Dietista nutricionista: Maria
Ponsirenas.
Reflexologia podal, drenatge
limfàtic, quiromassatge: Eva
Asensi.
Renovacions per al carnet de con-
duir, d'armes i animals perillosos.**

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

SERVEIS PRIVATS

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, neurofisiologia, neurologia, odontologia, oftalmologia, osteopatia, otorrinolaringologia, pediatria, podologia, psicologia, readaptació, 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@gruptredic.com
www.centremedictredic.cat
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

Angiologia i tractament de varius, coaching personal, dietètica i nutrició, cardiologia, ECG, endocrinologia, estètica, fisioteràpia i rehabilitació, infermeria, medicina estètica, 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
Hores convingudes.

CENTRE MÈDIC PERE GRAU

Medicina general, medicina interna, logopèdia i foniatria, fisioteràpia, osteopatia, podologia, psicologia, tractaments d'estètica i fisioteràpia amb radiofreqüència Indiba. Visites mèdiques a domicili, injectables, cures de ferides, infiltracions en articulacions i tendons, i infiltracions d'articulacions amb àcid hialurònic.

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

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.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.
clinica@marccarneado.com
www.marccarneado.com

ÒPTIQUES

ÒPTICA CAVEX

C/ de Sant Miquel, 36
Telèfons: 93 540 56 35 /
659 013 719

SERVEIS PRIVATS

SERVEIS DE PODOLOGIA

CENTRE DE PODOLOGIA ANTEM

Podologia, posturologia i làser podològic.

C/ de Fontanills, 2.
Telèfon: 93 540 38 36 /
618 611 186
Obert de dilluns a divendres,
de 9.30 a 13 h i de 15.30 a 19 h.
Dimarts tancat.

GÒMEZ MIRALLES, MARTA

Podologia.

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

LLOPART ROS, ORNEL-LA

Podologia, exploració biomecànica, suports plantars, sílcones, quiropòdies, i tractament de berrugues i fonges.

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

SERVEIS DE PSICOLOGIA, LOGOPÈDIA I FONIATRIA

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

VINCLE ESPAI TERAPÈUTIC: PSICOLOGIA INFANTOJUVENIL I D'ADULTS

M. ANTONIA OLIVERAS I PONS
INÉS GARAT I CHIFFLET
YOLANDA TOLEDO CRUZ
TONI SÁNCHEZ ALONSO
SONIA TORRAS GARAT
GUSTAVO CABRERA SOSA - Fisioterapeuta

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

BURGUÉS BRUGUERA, MARTA

Psicologia.

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
Hores convingudes.

CABRERA MIR, ROSA M.

Espai de consulta familiar. 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.

CASAS BOVER, M. DOLORS SATVAS ORÍGENS

Psicoteràpia. Assessorament i orientació psicopedagògica.

C/ de Joan Llampallas, 5
Telèfon: 656 545 330
Hores convingudes.

SERVEIS PRIVATS

CONSULTA PSICOLOGIA EL MASNOU

MARTA TARRIDA TINOCO. Psicòloga general sanitària col·l. 15811.

Psicoteràpia individual i/o de parella, per a adults i adolescents: trastorns d'ansietat i depressius, situacions vitals difícils, trastorns alimentaris, problemes de socialització, problemes de baixa autoestima i d'autoconfiança, estrès posttraumàtic, desenvolupament personal.

C/ de Joan Llampallas, 11
Telèfon: 654 696 972
marta@psicologiamasnou.com
www.psicologiamasnou.com
Hores convingudes.

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
Hores convingudes.

FISIOTERÀPIA I OSTEOPATIA

BUSTOS CORTÉS, JULI

Osteòpata.

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

FISIOINNOVA: CENTRE DE FISIOTERÀPIA I SALUT

NACHO PÉREZ
Fisioterapeuta col·legiat (4559),
professor nacional i internacional
BÁRBARA GRACIA
Fisioterapeuta col·legiada (5747)
AITOR ALONSO
Fisioterapeuta i psiconeuroimmunòleg
col·legiat (39/1170)

Fisioteràpia enfocada a la resolució de lesions i disfuncions de l'aparell locomotor: dolor de la columna vertebral, radiculopaties del sistema nerviós, hipertonía muscular, lesions cròniques, patologia esportiva, artropaties i tendinopaties, etc.

Referents en tractaments en rehabilitació i reeducació funcional de columna vertebral. Teràpia manual muscular i esquelètica. Tècniques manipulatives osteopàtiques estructurals i viscerals. Especialistes en l'àmbit de fisioteràpia invasiva: punció seca,

acupuntura mèdica, neuromodulació percutània.

Abordatge actualitzat del dolor. Exercici terapèutic i readaptació a l'esport.

Fisioteràpia i tractaments relacionats amb disfuncions del sòl pelvià: embaràs, postpart, diàstasi abdominal, climateri i menopausa, incontinència urinària, prolapse d'òrgans pelvians, dolor pelvià crònic, disfuncions sexuals, etc.

Servei en línia de psiconeuroimmunologia (PNI): tractament del sistema digestiu, immunològic i endocrí amb pautes de salut integrades, nutrició/suplementació i hàbits reeducadors.

Casos d'estrenyiment o gasos, digestions pesades, intoleràncies nutritives, així com asma, rinitis o refredats recurrents. Dolor menstrual o trastorns hormonals, patologies de la pell, cefalees, etc. Millora de les capacitats físiques i del rendiment esportiu.

C/ de Rosa Sensat, 8 (passatge dels Sistres, local 1)
Telèfon: 699 053 054
www.fisioinnov.es
Horari: de dilluns a divendres, de 9 a 20 hores.

SERVEIS PRIVATS

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

RESIDÈNCIA ASSISTIDA I CENTRE DE DIA MAGNÒLIA

C/ de la Ciutat Vila Jardí, 34
Telèfon: 93 540 36 81
Mòbil: 679 780 703
info@magnoliaweb.info
www.residenciamagnolia.net

MONTSENY

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

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA MARE NOSTRUM

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

CENTRES VETERINARIS

MARICEL VETERINARIS

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

C/ d'Almeria, 29
Telèfon: 93 555 49 72
cvmaricel@gmail.com
De dilluns a divendres, de 10 a
13.30 h i de 15 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
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](#)

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 24 hores i 11 vehicles a la
seva disposició. Servei de trasllat
a centres d'atenció primària,
farmàcies, clíniques i hospitals.**

Telèfon: 93 540 33 18

ENTITATS DE L'ÀMBIT DE LA SALUT

CREU ROJA EL MASNOU, ALELLA I TEIÀ

Ctra. N-II, km

Telèfon: 63693 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: 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

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

ASSOCIACIÓ ANIA

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

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

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



ENTREVISTA

Míriam Serra

Infermera i referent de Salut Comunitària del Consorci Sanitari del Maresme

Va estudiar la carrera d'infermeria a la Universitat de Barcelona i des que va fer les pràctiques a l'atenció primària va tenir clar que s'hi volia dedicar. Així doncs, quan va acabar la universitat es va començar a formar en aquest àmbit i, al cap d'un any d'estar treballant a l'Hospital de Mataró, li van proposar incorporar-se a l'Àrea Bàsica de Salut (ABS) d'Argentona, i un cop allà, va guanyar una plaça al consultori local de Dosrius. Durant prop de quinze anys va fer d'infermera semirural cobrint Dosrius, Can Massuet i Canyamars, i, durant uns anys, ho va alternar treballant en una residència de gent gran que posteriorment va adquirir.

Entre els anys 2014 i 2016, per un seguit d'operacions quirúrgiques que la van fer estar de baixa laboral, va dedicar-se a investigar sobre salut comunitària i va presentar un projecte al Consorci Sanitari del Maresme sobre com abordar des dels centres d'atenció primària (CAP) la salut comunitària. A finals del 2015 li van proposar anar a treballar al CAP de Mataró Centre com a coordinadora d'infermeria. Per això, actualment,



a més de dedicar-se a la gestió, dirigint l'equip d'infermeria d'aquest CAP, també és la referent de Salut Comunitària del Consorci Sanitari del Maresme, on té altres càrrecs associats.

Al Masnou va venir a viure-hi fa més de trenta anys i és on ha crescut i ha format la seva família.

L'atenció primària és el servei de salut més proper a la comunitat, però, què entenem per salut comunitària?

La salut comunitària és el treball conjunt que es fa amb la comunitat, amb l'Administració i tots

aquells agents que existeixen al poble que poden crear salut, el que es coneix com a salutogènesi. És un treball llarg que ajuda a conèixer aquells problemes que preocupen més a la població i, per tant, es fa salut en totes les polítiques.

Com s'integra aquest rol als CAP?

Per portar a terme la salut comunitària és primordial que la direcció del CAP estigui en aquesta línia; és important, per tant, comptar amb aquest suport. S'ha de crear un equip que sigui referent en salut comunitària, que tingui els coneixements i la motivació necessària per portar a terme el projecte, que compti amb la col·laboració dels seus companys i companyes, i que tingui una bona entesa amb els tècnics de salut de l'ajuntament, així com amb el referent de les farmàcies i amb l'agència de Salut Pública. Dins dels CAP, han de participar-hi tots els professionals, i amb la incorporació de nutricionistes i professionals de la psicologia del projecte Referent de Benestar Emocional Comunitari (RBEC) s'ha pogut donar un impuls a la salut comunitària, cosa que fins ara costava molt. Hi ha d'haver un equip motor als CAP, format per un infermer o infermera i/o un metge o metgessa de família, un o una nutricionista i un o una RBEC.

Com valoren la feina que es fa actualment de salut comunitària al Masnou?

La Taula de Salut Comunitària (TASAC) del Masnou es va formar amb persones voluntàries i amb ciutadans i ciutadanes que eren professionals de la salut i que d'una manera altruista volien contribuir a fer salut al Masnou, però, per poder fer

una veritable salut comunitària, la Taula s'havia de professionalitzar i fer-hi participar els referents de salut comunitària dels CAP, les farmàcies, i el personal de Salut de l'Ajuntament. Actualment, s'ha iniciat aquest procés i, tot i que som molt als inicis, hi ha molt bona predisposició per part de la Regidoria de Salut Comunitària i de l'Alcaldia per tirar endavant el projecte.

Sembla que amb la COVID-19 hi haurem de conviure. Quin ha estat i està sent el paper del personal d'infermeria comunitària durant aquesta pandèmia?

La meua experiència ha estat molt bona. En el meu cas, formo part de la Taula de Salut Comunitària de la ciutat de Mataró des que es va crear, el 2017, i en moments molt durs de la pandèmia ens hem pogut coordinar molt fàcilment, per exemple, amb l'Ajuntament, perquè ja estava creada la xarxa o, fins i tot, la comunicació entre les ABS ha estat més fluida, tenint en compte que a Mataró hi ha set ABS. El fet de treballar junts a la Taula fa que ens sigui més fàcil ajudar-nos en situacions de crisi.

Creus que aquesta crisi suposarà un abans i un després en el reconeixement de la vostra tasca com a infermeres i infermers?

Seré molt sincera: en un primer moment ens aplaudien, però ara la gent està enfadada amb el sistema i ja no recorden que durant una època ens consideraven uns herois. El paper de la infermeria és molt important i, tot i ser el col·lectiu més nombros, som el menys valorat i no soc gaire optimista que això canviï.

ÚS RESPONSABLE DE LES NOVES TECNOLOGIES EN LA INFÀNCIA I L'ADOLESCÈNCIA

Font: Canal Salut. Generalitat de Catalunya



Durant les darreres dècades, la generalització de les tecnologies digitals ha produït un gran impacte en la societat. La seva ràpida incorporació en la vida diària ha afectat tots els grups d'edat, però sobretot el col·lectiu d'infants, adolescents i joves, anomenats nadius digitals, que han crescut amb aquestes tecnologies i, en conseqüència, han normalitzat i interioritzat l'ús de dispositius amb pantalles en les seves pautes de funcionament i socialització, de manera que les fan servir per aprendre, relacionar-se i divertir-se.

Les tecnologies no són perjudicials per si mateixes: estan presents en tots els àmbits de la nostra vida i és fonamental integrar-les amb normalitat des d'un punt de vista educatiu i familiar. Ara bé, en funció de la seva utilització, poden comportar molts riscos per al desenvolupament físic, psíquic i social dels infants i adolescents. Per evitar aquests riscos és imprescindible realitzar un bon acompanyament digital.

Riscos d'un ús abusiu

D'una banda, l'excés de temps de pantalles amb finalitat d'oci pot comportar una sèrie de conseqüències físiques, psicològiques i socials, com ara:

- Miopia i fatiga visual.
- Un estil de vida sedentari que pot generar diferents problemes de salut, entre els quals hi ha l'obesitat i la diabetis.
- Alteracions de l'estat d'ànim.
- Alteracions del ritme de son i vigília.
- Excés d'estimulació, distractibilitat o incapacitat de mantenir l'atenció.
- Reducció del temps dedicat a l'estudi o a d'altres responsabilitats.
- Absència d'alternatives de lleure variades i saludables.
- Manca del tipus d'interacció social necessària per construir una identitat adequada en la nostra societat.

D'altra banda, alguns continguts que circulen per la xarxa poden ser perjudicials per a tothom, però la immaduresa d'infants i adolescents fa aquest col·lectiu més vulnerable als seus efectes. Aquest tipus de continguts es relacionen amb:

Els hàbits de vida. Tots els consells i recomanacions sobre hàbits saludables: aportacions dels aliments, begudes, drogues, medicaments, rutines esportives, hàbits sexuals, relacionals... poden tenir molt impacte (especialment en els adolescents) com a conseqüència de comportament gregari o de la comunitat d'interès que s'organitza en les xarxes socials o apps específiques. És el cas de continguts que fan apologia de l'anorèxia i la bulímia o d'autolesió del cos i d'aquells que promouen reptes (*challenges*) virals que poden arribar a ser suïcides.

La violència. Missatges d'odi, escenes de violència extrema, crims i tot allò que posa en qüestió la bondat de l'ésser humà són continguts que existeixen a la xarxa. També cal posar atenció en els personatges dels videojocs, que sovint exhibeixen idees del món adult, actituds racistes o sexistes, o comportaments clarament delictius, com ara assassinats, violència de gènere, robatoris, etc. Els valors. Les conegudes tècniques de trols (*trolls*) o enemics/odiadors/seguidors hostils (*haters*) que usen perfils "cridaners" agreguen molts seguidors que repliquen els continguts o ajuden a la disseminació de campanyes d'odi molt ben orquestrades. De manera més perillosa, existeixen grups d'ideologies polítiques i/o religioses, que usen les xarxes

socials per reclutar seguidors amb propaganda, i també les sectes coercitives, que fan servir tècniques de manipulació psicològica per aprofitar-se d'una situació de vulnerabilitat i així captar les seves víctimes.

El sexe. Sovint la pornografia promou models de relacions sexuals androcèntriques poc respectuoses envers les dones, i representa dones com plaents, poc connectades amb el seu propi plaer. Aquest tipus de continguts poden condicionar les actituds respecte a la sexualitat els propers anys de vida, ja que generen una alta exigència en ells i fomenten la infantilització i la cosificació en elles. El comerç. La publicitat és present en la majoria de jocs gratuïts que utilitzen infants i adolescents, a les pàgines que visiten, a les aplicacions que fan servir de manera massiva... Aquesta publicitat, sovint enganyosa o abusiva, és pensada específicament per a aquest tipus de públic, i pot generar situacions de frau difícilment detectables en segons quines edats (per exemple, compres per Internet o la participació en jocs d'atzar amb ús no autoritzat de la targeta de crèdit dels pares).

Recomanacions generals

- Siguen un exemple d'ús d'Internet i les TIC. Infants i adolescents aprenen més pel model que observen que pel missatge que se'ls dona. Preneu consciència de l'ús que feu dels dispositius digitals. Procureu que no us impedeixi gaudir de les relacions familiars i del temps de lleure; no abuseu del recurs del televisor o dels dispositius electrònics per mantenir els infants entretinguts.

- Estigueu al màxim possible atents i coneixedors dels nous entorns digitals (aplicacions, xarxes socials, tecnologies, dispositius), perquè us ajudarà a tenir una actitud positiva i activa al respecte.
- Prioritzeu les activitats de lleure sense pantalles i preferentment a l'aire lliure. Ajudeu-los a divertir-se i trobar benestar de diferents maneres.
- Els àpats en família són un espai òptim per a la comunicació, deixeu-los lliures de pantalles.
- Acompanyeu-los quan es connectin a Internet, especialment durant la infància.
- En edats primerenques, procureu que els dispositius estiguin en espais compartits. Si és possible, eviteu que el televisor o l'ordinador connectat a Internet estiguin instal·lats a l'habitació dels infants o en altres llocs on sigui difícil saber a quins continguts accedeixen.
- Fixeu unes normes d'ús. Establiu uns límits de temps de connexió a Internet, d'ús del televisor o d'altres dispositius electrònics, i determineu a quins llocs i a quins continguts d'Internet poden accedir els infants, sempre d'acord amb la seva edat i característiques. En infants més grans i adolescents, mireu d'acordar aquestes normes. El fet que participin en els acords els farà més conscients del seu compliment.
- Ensenyeu-los a preservar la seva seguretat. Expliqueu als infants la importància de seguir algunes regles de seguretat importants, com ara no compartir dades personals (nom, telèfon, adreça electrònica, domicili, imatges o vídeos), no obrir missatges procedents de desconeguts, no respondre missatges molestos o ofensius, i

no citar-se en línia amb desconeguts.

- Estigueu amatents als possibles problemes relacionats amb els dispositius digitals, per tal de fer-ne una detecció precoç (vegeu el bloc *Signes d'alarma*).
- Si teniu dubtes sobre el maneig i la detecció de possibles situacions a l'entorn de l'ús de les eines digitals en l'àmbit familiar, demaneu assessorament i orientació a professionals experts.

Amb el compromís de fer front a aquests riscos que envolten l'ús de les noves tecnologies, l'Ajuntament del Masnou ha decidit continuar apostant per aprofundir en la prevenció i la lluita contra les conductes addictives, tot aprovant un nou pla municipal.

El III Pla municipal de prevenció i atenció a les conductes addictives 2022-2026 dona continuïtat a la tasca preventiva duta a terme al Masnou en els darrers dos plans preventius (2010-2014 i 2015-2019). A les accions proposades per ajudar a reduir els problemes relacionats amb els consums de drogues i conductes de risc associades, se n'hi incorporen d'altres relacionades amb conductes potencialment addictives, principalment les vinculades a usos de pantalles i altres addiccions comportamentals. Sempre des d'un abordatge preventiu i comunitari basat en la corresponsabilitat dels diferents actors socials, organitzacions i institucions.

SERVEI D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES (SIAD) I SIAD JOVE



El Servei d'Informació i Atenció a les Dones (SIAD) és un servei específic per a dones que ofereix informació, orientació i assessorament amb perspectiva gènere. L'objectiu final és atendre les dones i possibilitar-los l'accés als recursos municipals de la xarxa d'atenció a les dones, especialment en casos de violències masclistes.

El SIAD treballa en xarxa amb la resta de dispositius municipals. També pretén sensibilitzar i promoure la igualtat amb l'objectiu d'augmentar l'empoderament i l'autonomia de les dones.



El SIAD ofereix diferents serveis:

Informació, atenció i seguiment

Consisteix a oferir la primera atenció i l'acollida a les dones que s'adrecen al servei, fer el seguiment dels casos i les derivacions internes o als serveis externs adients, coordinar les diferents prestacions i el conjunt del SIAD amb els serveis socials municipals i l'àmbit d'Igualtat.

Atenció psicològica

Consisteix a donar el suport psicològic i l'acompanyament emocional necessari per a la millora de les situacions vitals que originin la demanda.

Assessorament jurídic

Consisteix a oferir assessorament jurídic especialitzat per a les dones usuàries, bàsicament sobre temàtiques civils (separacions, divorcis, custòdia, parelles de fet...), laborals i penals (violència masclista...).

SIAD Jove i Servei d'Orientació Psicològica

Enguany, s'estrena el **SIAD Jove**. Aquest servei s'incorpora a l'Espai Jove de Ca n'Humet. Es tracta d'un servei específic per a dones i persones no binàries joves que ofereix informació, orientació i assessorament amb perspectiva de gènere, així

com escolta activa i desenvolupament de polítiques de gènere o igualtat, i la sensibilització sobre desigualtats existents entre homes i dones. A més, es crearan espais per a la reflexió i el debat entre el jovent.

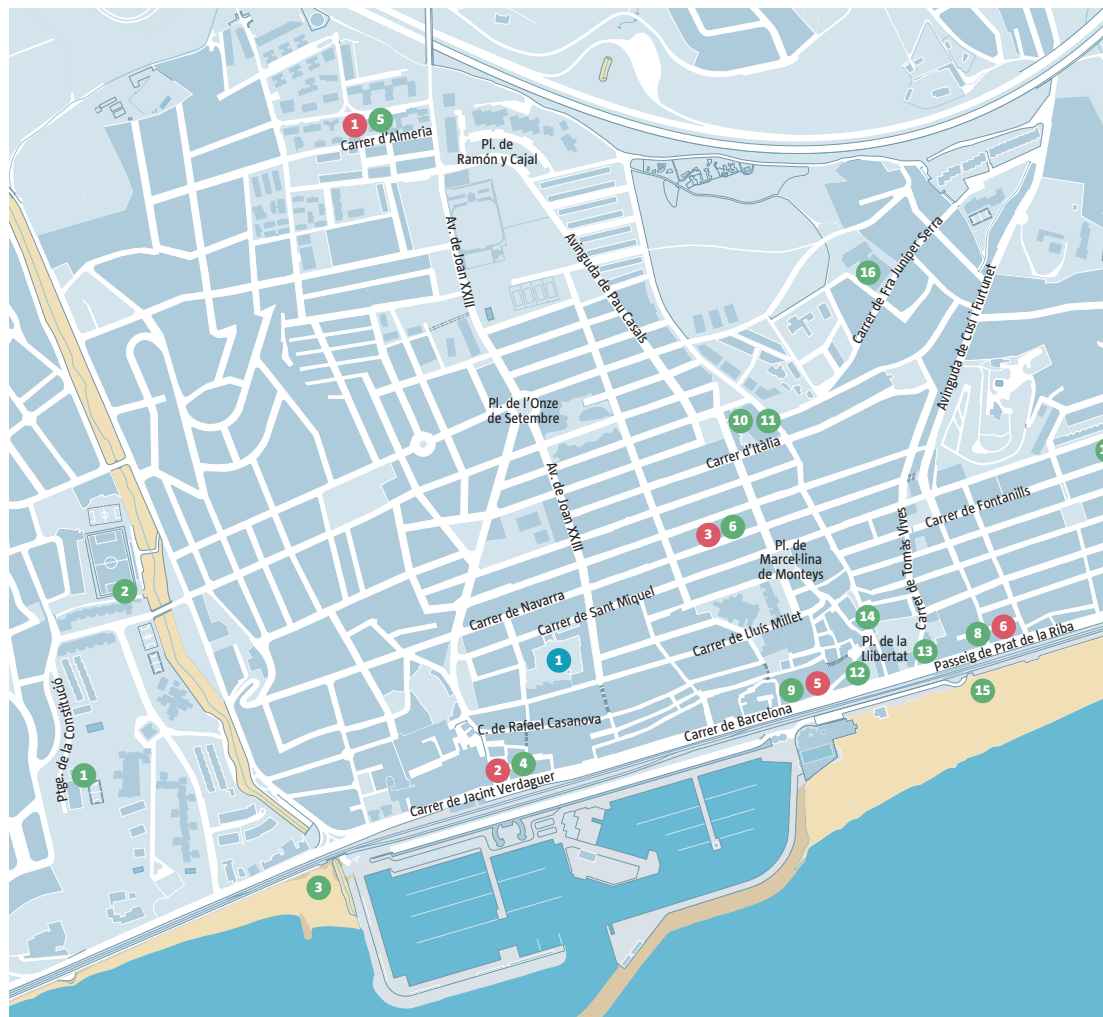
També s'hi afegeix el **Servei d'Orientació Psicològica**, adreçat a adolescents i joves de 12 a 29 anys, i amb la finalitat de detectar possibles necessitats d'atenció psicològica o trastorns mentals o emocionals, orientar i derivar els casos a altres recursos sanitaris propers. Per fer ús d'aquest servei, els nois i noies d'entre 12 i 13 anys hauran d'assistir-hi acompanyats de la seva mare, pare o tutor legal per ser ateses. Els i les joves de 14 i 15 anys, en canvi, poden assistir-hi sols, tot i que no seran derivats directament a cap altre servei sense l'autorització prèvia de la mare, pare o tutor/a legal. Si tenen entre 16 i 29 anys, podran accedir al servei de manera totalment autònoma.

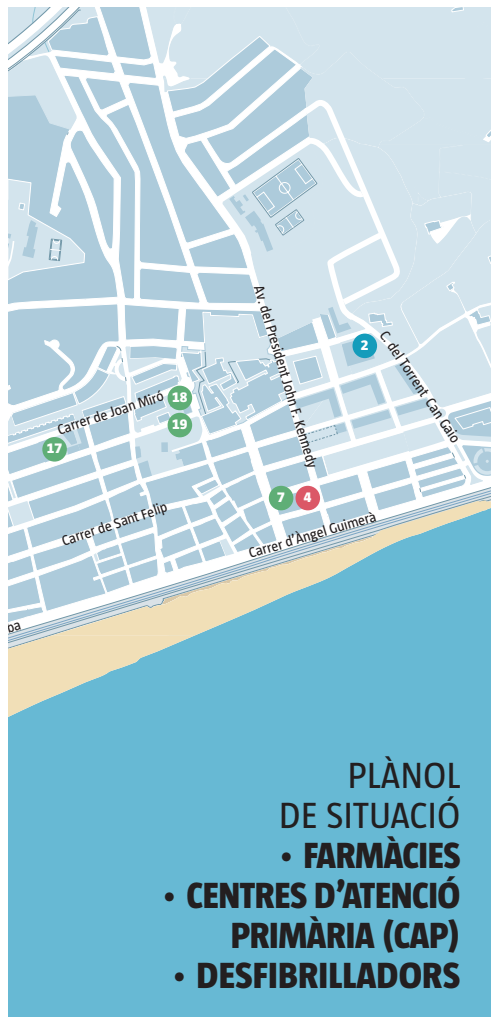
L'horari d'atenció del SIAD Jove és el primer i tercer dijous de cada mes, de 16.15 a 19.45 h.

Adreça:

Espai Jove de Ca n'Humet,
carrer de Fontanills, 77-79.

Adreça electrònica:
siad@elmasnou.cat





FARMÀCIES

- | | | |
|---------------------|-----------------------------|-------------------|
| 1. AYMAR | C/ d'Almeria, 14 | Tel. 93 555 03 81 |
| 2. DOMÍNGUEZ | C/ dels Enamorats, 2 | Tel. 93 540 98 52 |
| 3. FABREGAS | C/ de Navarra, 68 | Tel. 93 555 19 79 |
| 4. OCATA | Av. del P. J. F. Kennedy, 5 | Tel. 93 555 33 08 |
| 5. RIERA | C/ de Josep Llimona, 22 | Tel. 93 555 08 55 |
| 6. VIAMAR | Pg. de Prat de la Riba, 23 | Tel. 93 555 04 03 |

CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA (CAP)

- 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 Gaió, 17 - Tel. 93 540 78 90

DESFIBRILLADORS

- 1. Escola Lluís Millet:** Passatge de la Constitució, 33. El Masnou
- 2. Camp de Futbol del Masnou:** Passatge de Sistres, 1. Alella
- 3. Platja del Masnou (durant el Servei de Socorrisme):** Platja del Masnou. El Masnou
- 4. Farmàcia Domínguez:** Carrer dels Enamorats, 2. El Masnou
- 5. Farmàcia Aymar:** Carrer d'Almeria, 14. El Masnou
- 6. Farmàcia Fabregas:** Carrer de Navarra, 68. El Masnou
- 7. Farmàcia Ocata:** Av. del President J. F. Kennedy, 5. El Masnou
- 8. Farmàcia Viamar:** Pg. de Prat de la Riba, 23. El Masnou
- 9. Farmàcia Riera:** Carrer de Josep Llimona, 22. El Masnou
- 10. Edifici Centre - Mercat Municipal:** Carrer d'Itàlia, 50. El Masnou
- 11. Edifici Centre - Recepció 1a planta:** Carrer d'Itàlia, 50, 1a planta. El Masnou
- 12. Espai Casinet:** Carrer de Barcelona, 5. El Masnou
- 13. Ajuntament del Masnou:** Pg. de Prat de la Riba, 1. El Masnou
- 14. Edifici OAC:** Carrer de Roger de Flor, 23. El Masnou
- 15. Platja d'Ocata (durant el Servei de Socorrisme):** Platja d'Ocata. El Masnou
- 16. Complex Esportiu Municipal - Recepció:** Carrer de la Ciutat de Sant Sebastià, 14. Masnou
- 17. Espai Escènic Iago Pericot (Ca n'Humet):** Carrer de Fontanills, 77. El Masnou
- 18. Policia Local del Masnou:** Carrer de Joan Miró, 150. El Masnou
- 19. Vehicles Policia Local:** 5 desfibril·ladors portàtils als vehicles de la Policia Local

SERVEI FARMACÈUTIC DE GUÀRDIES DEL MASNOU 2023

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

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

DIES FESTIUS

Informació dels torns de guàrdies per contestador automàtic: **93 555 33 08 - 93 555 04 03**

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

FABREGAS*. 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

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 Ribà, 23 - Tel. 93 555 04 03. Dilluns-divendres, 9-20.30 h / Dissabte, 9-14 h

*VACANCES: Fabregas. Del 12 al 25 de juny. I del 14 al 27 d'agost.



Diputació
Barcelona