

GUIA DE LA SALUT 2025



Ajuntament del Masnou

Fa anys que l'Ajuntament del Masnou posa a disposició de la ciutadania la *Guia de la Salut*, un suport bàsic per promoure el benestar al municipi. Actualitzada per al 2025, hi trobareu informació clau sobre serveis i programes de prevenció que, oferts pel mateix Ajuntament, institucions sanitàries, professionals o entitats, configuren tot un seguit de recursos i consells pràctics per a la salut individual i col·lectiva.

I és que, com a administració pública, treballem per al foment del benestar, no només individual, sinó també col·lectiu, per a una bona salut física, mental i social. Cuidar-se individualment i el dret a ser ben atès en aquesta cura personal són essencials per a la qualitat de vida. Però la bona salut comunitària és una responsabilitat compartida, fonamental per a la nostra convivència com a municipi, ja que beneficia el conjunt de la població.

Us animo, doncs, a utilitzar aquesta guia com una eina per conèixer les opcions que teniu a l'abast per cuidar-vos millor, vosaltres i el vostre entorn. I acabo amb un agraïment als professionals i al voluntariat, pel vostre compromís, així com a totes les persones que col·laboreu aportant el vostre granet de sorra per fer del Masnou una vila saludable en tots els sentits.

Jaume Oliveras
Alcalde

Teniu a les mans la *Guia de la Salut 2025*, una guia que ja fa anys que us fem arribar com una eina útil de consulta ràpida per conèixer tant els serveis públics del nostre municipi com els diferents centres i professionals privats relacionats amb la salut. També hi trobareu un mapa ben útil per conèixer els llocs on estan ubicats els desfibril·ladors, les farmàcies i els dos centres d'atenció primària. També inclou una llista de les entitats del municipi relacionades amb l'àmbit de la salut, la implicació de les quals cada vegada pren més importància. En aquest punt vull recordar que al Masnou tenim una xarxa d'entitats molt diversa, àmplia i participativa, que esdevé molt sovint una font de salut col·lectiva i individual.

Enguany hem volgut posar en relleu un projecte que es va iniciar a finals del 2023: l'atenció social als barris, creat amb la intenció d'apropar aquest servei a les persones amb alguna dificultat de desplaçament, per fomentar també la correlació que cada vegada s'evidencia més entre benestar social i salut comunitària.

En aquest sentit, també hem volgut fer un recordatori de les directrius de l'OMS sobre activitat física i hàbits sedentaris. De ben segur que us seran molt útils per no oblidar la necessitat de no deixar de moure'ns en cap etapa de la vida.

Finalment, comptem amb Ana Jiménez, veïna del Masnou, infermera i referent de Seguretat dels Pacients a la Direcció de Planificació i Qualitat de l'Institut Català d'Oncologia (ICO), 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
CLÍNiques DENTALS	8
SERVEIS DE PODOLOGIA	8
SERVEIS DE PSICOLOGIA, LOGOPÈDIA I FONIATRIA	8
COACHING I TERÀPIA GESTALT	10
FISIOTERÀPIA I OSTEOPATIA	10
ESTÈTICA	10
RESIDÈNCIES GERIÀTRIQUES	10
CENTRES VETERINARIS	11
ALTRES	11

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

ENTREVISTA A ANA JIMÉNEZ ZÁRATE (INFERMERA)	14
ATENCIÓ SOCIAL ALS BARRIS	16
DIRECTRIUS DE L'OMS SOBRE ACTIVITAT FÍSICA I HÀBITS SEDENTARIS	17

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
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. 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 amb vosaltres. 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 (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 plta.
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: EMILIO FAIRE, SILVIA MIGUEL, ROSER CIVIT, LAURA NOTARIO i EMMA NUÑEZ.
Diplomats en infermeria: CARLES MONTES i NATÀLIA SOLER.
Diplomades en treball social: CARME HITTA i IRIS ACHAERANDIO.

CENTRE DE SALUT MENTAL INFANTIL I JUVENIL (CSMIJ)

C/ del Torrent de Can Gaio, 17, 1a plta.
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.
Cap del Servei de Psiquiatria CSDM (Consorti Sanitari del Maresme): JAVIER LABAD ARIAS.
Coordinador de l'Àmbit Comunitari de Salut Mental Infantojuvenil CSDM (Consorti Sanitari del Maresme): IVAN OLLÉ I LLOPIS.
Psiquiatria infantil: PALOMA VARELA CASAL (psiquiatra) i IVAN OLLÉ I LLOPIS (psiquiatre).
Psicologia infantil: MARIA BOTYE LLUCH (psicòloga) i MERITXELL ANTON SOLER (psicòloga).

SERVEIS PÚBLICS

Diplomada en infermeria: MONTSERRAT POZA.
Diplomada en treball social: MONTSERRAT HERGUETA.
Administració: BLANCA FONT.

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, prioritzant 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 SPOTT. DIPUTACIÓ DE BARCELONA

ÀREA DE SOSTENIBILITAT SOCIAL, CICLE DE VIDA I COMUNITAT
Tractament d'adolescents i joves per consum de drogues i ús proble-

màtic 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 planta
Telèfon: 93 741 77 87
Horari: dimarts i dijous, de 8 a 15 h.

SERVEIS MUNICIPALS

SERVEI BÀSIC D'ATENCIÓ SOCIAL

Informació, orientació i acompanyament. Prestacions de serveis i econòmiques. Suport a famílies i infància. Serveis d'atenció domiciliària (SAD): serveis d'atenció a la llar, ajudes tècniques i serveis de teleassistència.
Pl. de la Igualtat, 1
Telèfon: 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: Telemàtica - <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
www.cmfogo.com
centremedic@cmfogo.com
[@cmffogo](https://www.instagram.com/cmffogo)
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 i Quironsalud Badalona.

Agora 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
[@cmffogo](https://www.instagram.com/cmffogo)
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
[@cmffogo](https://www.instagram.com/cmffogo)
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
www.cmfogo.com
centremedic@cmfogo.com
[@cmffogo](https://www.instagram.com/cmffogo)
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
[@cmffogo](https://www.instagram.com/cmffogo)
Hores convingudes.

DIMAT, DIAGNÒSIS 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.diagodent.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

TIARRIDA 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 reassignificar 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

CASAS BOVER, M. DOLORS

SATVAS ORÍGENS

Atenció psicològica. Psicoteràpia per a infants, adolescents, joves i persones adultes.

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

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.

VINCLE ESPAI TERAPÈUTIC: PSICOLOGIA INFANTOJUVENIL I D'ADULTS OLIVERAS I PONS, M. ANTÒNIA. ARAT I CHIFFLET, INÉS. TOLEDO CRUZ, YOLANDA. SÁNCHEZ ALONSO, TONI. TORRAS GARAT, SONIA. CABRERA SOSA SOSA, GUSTAVO (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
4vincl@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](https://www.instagram.com/cmfogo)
Hores convingudes.

FISIOTERÀPIA I OSTEOPÀTIA

BUSTOS CORTÉS, JULI

Osteòpata.

Àgora 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

ESTÈTICA

SUSANNA QUINTEIRO NOVATO

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](https://www.instagram.com/cmfogo) (Instagram)
Hores convingudes.

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.residenciagemagnolia.es

SERVEIS PRIVATS

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.resmarenostrum.es
resmarenostrum@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
www.facebook.com/centreveterinariocata
[@cv_ocata](https://www.instagram.com/cv_ocata)
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

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



ENTREVISTEM

Ana Jiménez Zárte

Infermera

La masnovina Ana Jiménez fa anys que es dedica, com a infermera, a la cura de persones diagnosticades de malaltia oncològica. Durant els primers anys de carrera, ho feia en l'àmbit assistencial, en contacte directe amb els pacients. Posteriorment va posar el seu talent, la seva experiència i el seu esforç al servei de tasques vinculades a la gestió i la docència. Actualment forma part de la Direcció de Qualitat de l'Institut Català d'Oncologia (ICO). Tot l'equip s'ocupa, per tant, dels pacients de tots els centres de l'ICO, que es troben als hospitals Germans Trias (Can Ruti, Badalona), Duran i Reynals (l'Hospitalet de Llobregat) i Josep Trueta (Girona).

Per què et vas fer infermera?

Perquè volia donar resposta al meu interès per la biologia humana, la salut i la malaltia, i per la possibilitat d'ajudar les persones en situacions vitals difícils.

Entre altres temes, t'ocupes de la seguretat dels pacients. Per què l'ICO va considerar que era rellevant crear una secció de la direcció que s'hi dediqués?

L'atenció sanitària comporta certs riscos per a la persona atesa que s'han de preveure i minimitzar. Tots els professionals d'una organització sanitària són clau, ja que la qualitat i la seguretat de l'assistència són intrínsecs a la mateixa tasca assistencial. Però els pacients i les seves famílies també poden contribuir a prevenir riscos durant l'atenció sanitària. Per exemple, alertant de les seves al·lèrgies, preguntant i aclarint tots els dubtes sobre la seva malaltia i sobre els tractaments, coneixent l'efecte dels medicaments que prenen, identificant-se abans de rebre un tractament o visita...

Els pacients de l'ICO i les seves famílies reben un cop molt dur amb el diagnòstic de càncer. Com en feu l'acollida i quins recursos poseu al seu abast?

Des del moment de la primera visita, la persona és acollida per un equip multidisciplinari. Cada professional aporta el seu coneixement per acompanyar-la i posar en marxa la millor estratègia terapèutica d'acord amb l'estudi del cas, les recomanacions de l'evidència científica i el consens dels

professionals que hi intervenen. Al llarg del procés d'atenció a la persona malalta de càncer hi intervenen professionals mèdics de diferents especialitats, professionals d'infermeria, psicòlegs, nutricionistes, treballadors socials, fisioterapeutes i tècnics en cures auxiliars que ajuden la persona en les diferents etapes de la malaltia. Pot ser que estigui hospitalitzat, que l'atenguin a l'hospital de dia o que acudeixi a una visita a la consulta.

Quina és la principal demanda que us fan?

Principalment, que l'atenció sigui efectiva, adequada i centrada en les seves necessitats. Volen ser escoltats pels professionals, que compreguin quines són les seves prioritats, i rebre informació clara i comprensible per poder implicar-se activament en el seu tractament i en la recuperació.

Els infermers i les infermeres sovint sou els qui teniu un contacte més directe i constant amb els pacients. Teniu prou suport?

El treball dins d'un equip multidisciplinari s'ha de fer a partir d'una presa de decisions consensuada i compartida. Això aporta valor al procés d'atenció als pacients, que se senten atesos i recolzats, i propicia que tots els integrants de l'equip de professionals estiguin satisfets i sentin que es valora el seu treball.



L'ATENCIÓ SOCIAL ALS BARRIS

A finals del 2023, el Departament de Serveis Socials de l'Ajuntament va engegar un nou projecte que el desplaça periòdicament als barris del Masnou per apropar-hi la seva tasca i rebre consultes ciutadanes. S'hi traslladen un parell de professionals del servei, que s'encarreguen de recopilar les sol·licituds dels assistents i facilitar-los la informació que necessitin.

Aquesta iniciativa vol ser un primer pas cap a l'objectiu del consistori d'apropar l'Administració als barris i impulsar una nova mirada d'atenció i d'acompanyament a la ciutadania en diversos espais municipals per poder accedir al servei d'una manera més àgil i eficient. Es treballa amb els tres grans eixos principals del Departament: l'atenció a la gent gran i la dependència, a la infància i les famílies, i a la joventut.

Actualment, s'ha marcat un calendari, que es programa trimestralment, amb els diferents espais municipals d'arreu del municipi on s'instal·laran periòdicament els Serveis Socials.

ELS SERVEIS SOCIALS, MÉS A PROP

Els Serveis Socials s'adrecen a les persones que necessiten informació, valoració, diagnòstic, orientació, assessorament o suport individual, familiar o comunitari per fer front a situacions de necessitat personal bàsica, de manca de cohesió social o familiar o de desigualtat i per prevenir-les.

La idea d'aquesta proposta va sorgir durant una jornada de treball sobre els reptes principals de l'estratègia d'intervenció social al Masnou d'aquí al 2030 i es va consensuar que la transformació de l'atenció social passa per orientar-la al conjunt de la població, ampliar la xarxa d'atenció als diferents serveis i equipaments, dotar de més eines de control la concessió d'ajudes, i fomentar la corresponsabilització de la ciutadania.

DIRECTRIUS DE L'OMS SOBRE ACTIVITAT FÍSICA I HÀBITES SEDENTARIS

Segons l'OMS cada any es podrien evitar entre quatre i cinc milions de morts al món si totes les persones es mantinguessin més actives físicament. Les directrius proporcionen recomanacions basades en l'evidència sobre la **quantitat d'activitat física** (freqüència, intensitat i durada) necessària per aconseguir beneficis per a la salut i mitigar els riscos de la inactivitat física i el sedentarisme en **infants, adolescents, adults i persones grans**.

Es proporciona informació sobre les associacions entre el comportament sedentari i els resultats de salut, i també es fan recomanacions per a subpoblacions com **dones embarassades i en puerperi**.

Les directrius es poden resumir en 6 punts bàsics

Els beneficis que es poden esperar de l'**activitat física** són: la reducció de la mortalitat per totes les causes –especialment per malalties cardiovasculars, hipertensió, determinats càncers, diabetis mellitus tipus 2, salut mental (reducció dels símptomes d'ansietat i depressió), salut cognitiva i del son–, i també la millora de les mesures d'adipositat.

Fer una mica d'activitat física és millor que no fer-ne gens. És important començar amb petites quantitats d'activitat física i **augmentar-ne gradualment la freqüència, la intensitat i la durada** en el temps.



El **comportament sedentari** es defineix com el temps que es passa assegut o al llit amb baixa despesa d'energia, mentre està despert, en el context d'entorns ocupacionals, educatius, domèstics i comunitaris, i transport.

Hi ha evidència moderada d'una associació entre major temps dedicat al comportament sedentari i major mortalitat per totes les causes, mortalitat per malaltia cardiovascular, mortalitat per càncer i incidència de malaltia cardiovascular i diabetis tipus 2. Quantitats més altes d'activitat física d'intensitat moderada a vigorosa poden atenuar l'associació perjudicial entre el comportament sedentari i els resultats de salut.

Els beneficis de limitar el comportament sedentari superen els possibles riscos.



INFANTS I ADOLESCENTS (de 5 a 17 anys)

Per als infants i joves d'entre 5 i 17 anys, l'activitat física consisteix en jocs, esport, desplaçaments, activitats recreatives, educació física o exercicis programats, en el context de la família, l'escola o les activitats comunitàries.

Població infantil i adolescent

Almenys **60 minuts/dia** d'activitat física d'intensitat moderada a vigorosa.

3 dies/setmana d'activitats vigoroses que reforcin músculs i ossos.



ADULTS (de 18 a 64 anys) i PERSONES GRANS (a partir de 65 anys)

Cal fer activitat física aeròbica d'intensitat moderada o bé, com a mínim, entre **75 i 150 minuts** d'activitats aeròbiques d'intensitat vigorosa o una combinació equivalent al llarg de la setmana.

En els adults, l'activitat física es pot realitzar com a part del temps lliure i l'oci (jocs, esports o exercici planificat), també com a part del transport (caminar, anar en bicicleta) o de les tasques de la feina o de la llar.

Per tal d'aconseguir beneficis addicionals per a la salut, al llarg de la setmana cal fer més de 300 minuts d'activitat física aeròbica d'intensitat mo-

derada, o bé més de 150 minuts d'activitat física aeròbica d'intensitat vigorosa, o una combinació equivalent.

Adultes i persones grans

150-300 minuts d'activitat física d'intensitat moderada i **2 dies/setmana** d'enfortiment muscular.



A més, en persones de més de 65 anys: **almenys 3 dies/setmana d'activitats variades** (sobretot d'equilibri i força funcional) com a part de la seva activitat setmanal.



DONES EMBARASSADES O EN POSTPART

A totes les dones embarassades o en postpart sense contraindicacions se'ls recomana que realitzin una activitat física regular durant l'embaràs i el postpart.

Cal incorporar diverses activitats aeròbiques i d'enfortiment muscular. També pot resultar beneficiós afegir estiraments suaus. Les dones que abans de l'embaràs practiquessin una activitat aeròbica d'intensitat vigorosa de manera habitual o que fossin físicament actives poden

continuar aquestes activitats durant l'embaràs i el puerperi.

Dones embarassades o en postpart

Almenys **150 minuts/setmana** d'activitat física aeròbica d'intensitat moderada.



SERVEI FARMACÈUTIC DE GUÀRDIES DEL MASNOU 2025

■ 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 Dt. DOMÍNGUEZ			1 Dt. RIERA		1 Dl. DOMÍNGUEZ			1 Dl. RIERA
1 Dc. DOMÍNGUEZ			2 Dc. AYMAR			2 Dc. N. BOSCH		2 Dt. AYMAR			2 Dt. DOMÍNGUEZ
2 Dj. RIERA			3 Dj. OCATA	1 Dj. OCATA		3 Dj. P. NOVA		3 Dc. OCATA	1 Dc. VIAMAR		3 Dc. AYMAR
3 Dv. N. BOSCH			4 Dv. N. BOSCH	2 Dv. DOMÍNGUEZ		4 Dv. VIAMAR	1 Dv. VIAMAR	4 Dj. RIERA	2 Dj. DOMÍNGUEZ		4 Dj. OCATA
4 Ds. VIAMAR	1 Ds. RIERA	1 Ds. DOMÍNGUEZ	5 Ds. AYMAR	3 Ds. RIERA		5 Ds. AYMAR	2 Ds. N. BOSCH	5 Dv. AYMAR	3 Dv. OCATA		5 Dv. VIAMAR
5 Dg. VIAMAR	2 Dg. RIERA	2 Dg. DOMÍNGUEZ	6 Dg. AYMAR	4 Dg. RIERA	1 Dg. OCATA	6 Dg. AYMAR	3 Dg. N. BOSCH	6 Ds. VIAMAR	4 Ds. RIERA	1 Ds. DOMÍNGUEZ	6 Ds. VIAMAR
6 Dl. AYMAR	3 Dl. PL. NOVA	3 Dl. AYMAR	7 Dl. DOMÍNGUEZ	5 Dl. N. BOSCH	2 Dl. AYMAR	7 Dl. OCATA	4 Dl. RIERA	7 Dg. VIAMAR	5 Dg. RIERA	2 Dg. DOMÍNGUEZ	7 Dg. RIERA
7 Dt. OCATA	4 Dt. VIAMAR	4 Dt. RIERA	8 Dt. PL. NOVA	6 Dt. PL. NOVA	3 Dt. VIAMAR	8 Dt. DOMÍNGUEZ	5 Dt. N. BOSCH	8 Dl. AYMAR	6 Dl. N. BOSCH	3 Dl. AYMAR	8 Dl. VIAMAR
8 Dc. RIERA	5 Dc. DOMÍNGUEZ	5 Dc. N. BOSCH	9 Dc. OCATA	7 Dc. VIAMAR	4 Dc. RIERA	9 Dc. AYMAR	6 Dc. OCATA	9 Dt. OCATA	7 Dt. VIAMAR	4 Dt. OCATA	9 Dt. DOMÍNGUEZ
9 Dj. N. BOSCH	6 Dj. AYMAR	6 Dj. PL. NOVA	10 Dj. RIERA	8 Dj. DOMÍNGUEZ	5 Dj. N. BOSCH	10 Dj. VIAMAR	7 Dj. VIAMAR	10 Dc. N. BOSCH	8 Dc. DOMÍNGUEZ	5 Dc. RIERA	10 Dc. AYMAR
10 Dv. DOMÍNGUEZ	7 Dv. OCATA	7 Dv. VIAMAR	11 Dv. N. BOSCH	9 Dv. AYMAR	6 Dv. PL. NOVA	11 Dv. RIERA	8 Dv. DOMÍNGUEZ	11 Dj. RIERA	9 Dj. AYMAR	6 Dj. N. BOSCH	11 Dj. OCATA
11 Ds. PL. NOVA	8 Ds. N. BOSCH	8 Ds. N. BOSCH	12 Ds. VIAMAR	10 Ds. OCATA	7 Ds. DOMÍNGUEZ	12 Ds. PL. NOVA	9 Ds. OCATA	12 Dv. PL. NOVA	10 Dv. OCATA	7 Dv. PL. NOVA	12 Dv. VIAMAR
12 Dg. PL. NOVA	9 Dg. N. BOSCH	9 Dg. N. BOSCH	13 Dg. VIAMAR	11 Dg. OCATA	8 Dg. DOMÍNGUEZ	13 Dg. PL. NOVA	10 Dg. OCATA	13 Ds. DOMÍNGUEZ	11 Ds. N. BOSCH	8 Ds. VIAMAR	13 Ds. N. BOSCH
13 Dl. OCATA	10 Dl. VIAMAR	10 Dl. AYMAR	14 Dl. AYMAR	12 Dl. PL. NOVA	9 Dl. RIERA	14 Dl. DOMÍNGUEZ	11 Dl. DOMÍNGUEZ	14 Dg. DOMÍNGUEZ	12 Dg. N. BOSCH	9 Dg. VIAMAR	14 Dg. N. BOSCH
14 Dt. RIERA	11 Dt. DOMÍNGUEZ	11 Dt. PL. NOVA	15 Dt. PL. NOVA	13 Dt. VIAMAR	10 Dt. VIAMAR	15 Dt. AYMAR	12 Dt. RIERA	15 Dl. OCATA	13 Dl. VIAMAR	10 Dl. AYMAR	15 Dl. OCATA
15 Dc. N. BOSCH	12 Dc. AYMAR	12 Dc. BOSCH	16 Dc. RIERA	14 Dc. DOMÍNGUEZ	11 Dc. N. BOSCH	16 Dc. RIERA	13 Dc. OCATA	16 Dt. RIERA	14 Dt. DOMÍNGUEZ	11 Dt. N. BOSCH	16 Dt. RIERA
16 Dj. PL. NOVA	13 Dj. OCATA	13 Dj. VIAMAR	17 Dj. OCATA	15 Dj. AYMAR	12 Dj. PL. NOVA	17 Dj. PL. NOVA	14 Dj. N. BOSCH	17 Dc. N. BOSCH	15 Dc. AYMAR	12 Dc. PL. NOVA	17 Dc. AYMAR
17 Dv. VIAMAR	14 Dv. RIERA	14 Dv. DOMÍNGUEZ	18 Dv. N. BOSCH	16 Dv. OCATA	13 Dv. RIERA	18 Dv. N. BOSCH	15 Dv. DOMÍNGUEZ	18 Dj. PL. NOVA	16 Dj. OCATA	13 Dj. VIAMAR	18 Dj. PL. NOVA
18 Ds. AYMAR	15 Ds. VIAMAR	15 Ds. OCATA	19 Ds. N. BOSCH	17 Ds. N. BOSCH	14 Ds. AYMAR	19 Ds. VIAMAR	16 Ds. RIERA	19 Dv. VIAMAR	17 Dv. RIERA	14 Dv. DOMÍNGUEZ	19 Dv. VIAMAR
19 Dg. AYMAR	16 Dg. VIAMAR	16 Dg. OCATA	20 Dg. N. BOSCH	18 Dg. N. BOSCH	15 Dg. AYMAR	20 Dg. VIAMAR	17 Dg. RIERA	20 Ds. AYMAR	18 Ds. PL. NOVA	15 Ds. OCATA	20 Ds. DOMÍNGUEZ
20 Dl. RIERA	17 Dl. DOMÍNGUEZ	17 Dl. N. BOSCH	21 Dl. N. BOSCH	19 Dl. VIAMAR	16 Dl. DOMÍNGUEZ	21 Dl. AYMAR	18 Dl. AYMAR	21 Dg. AYMAR	19 Dg. PL. NOVA	16 Dg. OCATA	21 Dg. DOMÍNGUEZ
21 Dt. N. BOSCH	18 Dt. AYMAR	18 Dt. PL. NOVA	22 Dt. RIERA	20 Dt. DOMÍNGUEZ	17 Dt. N. BOSCH	22 Dt. P. NOVA	19 Dt. OCATA	22 Dl. RIERA	20 Dl. OCATA	17 Dl. N. BOSCH	22 Dl. OCATA
22 Dc. PL. NOVA	19 Dc. OCATA	19 Dc. VIAMAR	23 Dc. DOMÍNGUEZ	21 Dc. AYMAR	18 Dc. PL. NOVA	23 Dc. VIAMAR	20 Dc. DOMÍNGUEZ	23 Dt. N. BOSCH	21 Dt. DOMÍNGUEZ	18 Dt. PL. NOVA	23 Dt. RIERA
23 Dj. VIAMAR	20 Dj. RIERA	20 Dj. DOMÍNGUEZ	24 Dj. AYMAR	22 Dj. OCATA	19 Dj. OCATA	24 Dj. N. BOSCH	21 Dj. RIERA	24 Dc. PL. NOVA	22 Dc. N. BOSCH	19 Dc. VIAMAR	24 Dc. N. BOSCH
24 Dv. DOMÍNGUEZ	21 Dv. N. BOSCH	21 Dv. OCATA	25 Dv. VIAMAR	23 Dv. N. BOSCH	20 Dv. RIERA	25 Dv. PL. NOVA	22 Dv. OCATA	25 Dj. VIAMAR	23 Dj. PL. NOVA	20 Dj. DOMÍNGUEZ	25 Dj. AYMAR
25 Ds. OCATA	22 Ds. PL. NOVA	22 Ds. RIERA	26 Ds. PL. NOVA	24 Ds. PL. NOVA	21 Ds. VIAMAR	26 Ds. DOMÍNGUEZ	23 Ds. AYMAR	26 Dv. VIAMAR	24 Dv. VIAMAR	21 Dv. AYMAR	26 Dv. AYMAR
26 Dg. OCATA	23 Dg. PL. NOVA	23 Dg. RIERA	27 Dg. PL. NOVA	25 Dg. PL. NOVA	22 Dg. VIAMAR	27 Dg. DOMÍNGUEZ	24 Dg. AYMAR	27 Ds. OCATA	25 Ds. AYMAR	22 Ds. RIERA	27 Ds. VIAMAR
27 Dl. N. BOSCH	24 Dl. DOMÍNGUEZ	24 Dl. PL. NOVA	28 Dl. RIERA	26 Dl. DOMÍNGUEZ	23 Dl. N. BOSCH	28 Dl. OCATA	25 Dl. VIAMAR	28 Dg. OCATA	26 Dg. AYMAR	23 Dg. RIERA	28 Dg. VIAMAR
28 Dt. RIERA	25 Dt. OCATA	25 Dt. VIAMAR	29 Dt. N. BOSCH	27 Dt. AYMAR	24 Dt. OCATA	29 Dt. RIERA	26 Dt. DOMÍNGUEZ	29 Dl. AYMAR	27 Dl. OCATA	24 Dl. DOMÍNGUEZ	29 Dl. RIERA
29 Dc. VIAMAR	26 Dc. RIERA	26 Dc. DOMÍNGUEZ	30 Dc. PL. NOVA	28 Dc. OCATA	25 Dc. VIAMAR	30 Dc. N. BOSCH	27 Dc. OCATA	30 Dt. PL. NOVA	28 Dt. RIERA	25 Dt. PL. NOVA	30 Dt. N. BOSCH
30 Dj. PL. NOVA	27 Dj. N. BOSCH	27 Dj. AYMAR		29 Dj. RIERA	26 Dj. DOMÍNGUEZ	31 Dj. PL. NOVA	28 Dj. RIERA		29 Dc. AYMAR	26 Dc. VIAMAR	31 Dc. PL. NOVA
31 Dv. OCATA	28 Dv. PL. NOVA	28 Dv. OCATA		30 Dv. N. BOSCH	27 Dv. PL. NOVA		29 Dv. AYMAR		30 Ds. PL. NOVA	27 Ds. RIERA	
		29 Ds. PL. NOVA		31 Ds. OCATA	28 Ds. RIERA		30 Ds. PL. NOVA		31 Dg. PL. NOVA	29 Ds. AYMAR	
		30 Dg. PL. NOVA			29 Dg. RIERA					30 Dg. AYMAR	
		31 Dl. VIAMAR			30 Dl. PL. NOVA						

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

VACANCES: VIAMAR. Del 11 al 24 d'AGOST / AYMAR. Del 2 al 17 d'agost / PLAÇA NOVA. Del 4 al 24 d'agost/ N. BOSCH Del 18 al 31 d'agost

Ajuntament  del Masnou



Diputació
Barcelona