

ABRIL

MES DE LA VIDA ACTIVA!

2026

MÉS MOVIMENT, MÉS VIDA

CAP LA SALUT

Vine a la propera activitat!

16 d'abril, de 9.30 a 12.15 h

**MATINAL DE LA VIDA ACTIVA:
CUIDA'T LA MENT I EL COS**

Xerrada sobre l'exercici terapèutic,
com crear un esmorzar saludable
i com relaxar cos i ment

CAP la Salut

No cal inscripció.

29 d'abril, a les 10 h

**CAMINADA POPULAR
FEM SALUT! 2026**

Sortida del pont
del Petroli, arribada al parc
de Can Solei i Ca l'Arnús.
Inscriu-te a través del QR.
En cas de pluja, s'ajornarà
al 6 de maig, al mateix lloc
i en el mateix horari.

Inscripcions:



Més informació al mostrador del
centre d'atenció primària (CAP)
i també a badalona.cat

Ho organitza:



Ajuntament de Badalona



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut
Generalitat de Catalunya



Institut Català de la Salut
Atenció Primària

ABRIL

MES DE LA VIDA ACTIVA!

2026

MÉS MOVIMENT, MÉS VIDA

CAP MORERA-POMAR

Vine a la propera activitat!

9 d'abril, de 12.15 a 13.15 h

XERRADA SOBRE CERVICÀLGIA

CAP Morera-Pomar

16 d'abril, de 12.15 a 13.15 h

**XERRADA SOBRE PREVENCIÓ
DE CAIGUDES I FRAGILITAT**

CAP Morera-Pomar

17 d'abril, de 10 a 12 h

TASTET DE MARXA NÒRDICA

Exteriors CAP Morera-Pomar
Et deixem els bastons

29 d'abril, a les 10 h

**CAMINADA POPULAR
FEM SALUT! 2026**

Sortida del Pont del Petroli,
arribada al parc de Can Solei
i Ca l'Arnús.

Inscriu-te a través del QR.
En cas de pluja, s'ajornarà
al 6 de maig, al mateix lloc
i en el mateix horari.

Inscripcions:



**Més informació al mostrador del
centre d'atenció primària (CAP)
i també a badalona.cat**



Ho organitza:



Ajuntament de Badalona



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut
Generalitat de Catalunya



Institut Català de la Salut
Atenció Primària

2026

MÉS MOVIMENT, MÉS VIDA

CAP MARTÍ I JULIÀ

Vine a la propera activitat!

20 d'abril, de 10 a 12 h

PROMOCIÓ MARXA NÒRDICA

Plaça de Carme Guasch, davant del CAP

Et deixem els bastons.

No cal inscripció

21 d'abril, a les 9 h

EXCURSIÓ A LA FONT DE L'AMIGÓ

Sortida des de l'escola Lola Anglada.

Per a alumnes de 4t de primària

i caminants del programa Fem Salut!

Cal inscripció

29 d'abril, de 18 a 19 h

MOVIMENT CONSCIENT

EXERCICIS AL TERRA AMB MÀRFEGA

AVV Can Solei

Inscripcions a l'AVV Can Solei

10 places

29 d'abril, a les 10 h

CAMINADA POPULAR

FEM SALUT! 2026

Sortida del Pont del Petroli,

arribada al parc de Can Solei

i Ca l'Arnús.

Inscriu-te a través del QR.

En cas de pluja, s'ajornarà al 6 de maig,
al mateix lloc i en el mateix horari.

Inscripcions:



Més informació al mostrador del
centre d'atenció primària (CAP)
i també a badalona.cat

Ho organitza:



Ajuntament de Badalona



Badalona
Serveis
Assistencials



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut
Generalitat
de Catalunya



Institut Català de la Salut
Atenció Primària

Hi col·labora:



Escola
Lola Anglada
Badalona

ABRIL

MES DE LA VIDA ACTIVA!

2026

MÉS MOVIMENT, MÉS VIDA

CAP APENINS-MONTIGALÀ

Vine a la propera activitat!

26 de març, de 17.30 a 18.30 h

XERRADA EXERCICI TERAPÈUTIC EN PERSONES AMB FIBROMIÀLGIA

CC Can Cabanyes

A càrrec de l'Associació de fibromiàlgia

27 de març, de 10 a 12 h

TASTET DE MARXA NÒRDICA

Sortida des del CAP Apenins-Montigalà
i per la Serralada de Marina

Et deixem els bastons

29 d'abril, a les 10 h

CAMINADA POPULAR FEM SALUT! 2026

Sortida del Pont del Petroli,
arribada al parc de Can Solei
i Ca l'Arnús.

Inscriu-te a través del QR.
En cas de pluja, s'ajornarà
al 6 de maig, al mateix lloc
i en el mateix horari.

Inscripcions:



Més informació al mostrador del
centre d'atenció primària (CAP)
i també a badalona.cat



Ho organitza:



Ajuntament de Badalona



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut
Generalitat de Catalunya



Institut Català de la Salut
Atenció Primària

2026

MÉS MOVIMENT, MÉS VIDA

CAP NOVA LLOREDA

Vine a la propera activitat!

14 d'abril, d'11.30 a 12.30 h

ENVELLIMENT SALUDABLE

Xerrada sobre envelliment i hàbits saludables
CAP Nova Lloreda

15 d'abril, d'11.30 a 12.30 h

EXERCICI TERAPÈUTIC EN CADIRA

Exercicis mobilitat i força.
CAP Nova Lloreda

27 d'abril, de 9.30 a 12.30 h

GENERACIONS ACTIVES

Al parc de Montigalà
Per alumnes de 4t primària i gent gran (voluntàries de Lloreda)
Organitzat pels voluntaris de la Taula de Gent Gran de Nova Lloreda

28 d'abril, de 9.30 a 12.30 h

GENERACIONS ACTIVES

A la pl. de Dolores Ibàrruri Gómez - La Passionària
Per alumnes de 4t primària i gent gran (voluntàries de Lloreda)
Organitzat pels voluntaris de la Taula de Gent Gran de Nova Lloreda

29 d'abril, a les 10 h

CAMINADA POPULAR

FEM SALUT! 2026

Sortida del Pont del Petroli,
arribada al parc de Can Solei i Ca l'Arnús.
Inscriu-te a través del QR.
En cas de pluja, s'ajornarà al 6 de maig,
al mateix lloc i en el mateix horari.

Inscripcions:



Més informació al mostrador del
centre d'atenció primària (CAP)
i també a badalona.cat

Ho organitza:



Ajuntament de Badalona



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut
Generalitat de Catalunya



Institut Català de la Salut
Atenció Primària

2026

MÉS MOVIMENT, MÉS VIDA

CAP PROGRÉS-RAVAL

Vine a la propera activitat!

9 d'abril, de 9.30 a 11 h

PACIENT FRÀGIL

I PREVENCIÓ DE CAIGUDES

CAP Progrés-Raval

2a planta aula d'educació

No cal inscripció

15 d'abril, d'11 a 13 h

PILATES A LA PLATJA

Platja Pont del Petroli

No cal inscripció

17 d'abril, d'11 a 13 h

TASTET MARXA NÒRDICA

A la porta del CAP Progrés-Raval

Et deixem els bastons

29 d'abril, a les 10 h

CAMINADA POPULAR

FEM SALUT! 2026

Sortida del Pont del Petroli,
arribada al parc de Can Solei
i Ca l'Arnús.

Inscriu-te a través del QR.

En cas de pluja, s'ajornarà
al 6 de maig, al mateix lloc
i en el mateix horari.

Inscripcions:



Més informació al mostrador del
centre d'atenció primària (CAP)
i també a badalona.cat



Ho organitza:



Ajuntament de Badalona



Badalona
Serveis
Assistencials



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut
Generalitat
de Catalunya



Institut Català de la Salut
Atenció Primària

ABRIL

MES DE LA VIDA ACTIVA!

2026

MÉS MOVIMENT, MÉS VIDA

CAP SANT ROC

Vine a la propera activitat!

13 d'abril, a les 9 h

PROMOCIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA AL BARRI

A la plaça Roja

No cal inscripció

29 d'abril, a les 10 h

CAMINADA POPULAR FEM SALUT! 2026

Sortida del Pont del Petroli, arribada al parc de Can Solei i Ca l'Arnús.

Inscriu-te a través del QR. En cas de pluja, s'ajornarà al 6 de maig, al mateix lloc i en el mateix horari.

Inscripcions:



Més informació al mostrador del centre d'atenció primària (CAP) i també a badalona.cat

Ho organitza:



Ajuntament de Badalona



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut
Generalitat de Catalunya



Institut Català de la Salut
Atenció Primària

ABRIL

MES DE LA VIDA ACTIVA!

2026

MÉS MOVIMENT, MÉS VIDA

CAP LLEFIÀ

Vine a la propera activitat!

8 d'abril, de 13 a 14 h

INICIACIÓ AL IOGA + INICIACIÓ TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ

Moviments del cos i respiració conscients
CAP Llefià
No cal inscripció

15 d'abril, de 13 a 14 h

INICIACIÓ AL IOGA + INICIACIÓ TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ

Moviments del cos i respiració conscient
CAP Llefià
No cal inscripció

29 d'abril, a les 10 h

CAMINADA POPULAR FEM SALUT! 2026

Sortida del Pont del Petroli,
arribada al parc de Can Solei
i Ca l'Arnús.

Inscriu-te a través del QR.
En cas de pluja, s'ajornarà
al 6 de maig, al mateix lloc
i en el mateix horari.

Inscripcions:



Més informació al mostrador del
centre d'atenció primària (CAP)
i també a badalona.cat

Ho organitza:



Ajuntament de Badalona



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut
Generalitat de Catalunya



Institut Català de la Salut
Atenció Primària

ABRIL

MES DE LA VIDA ACTIVA!

2026

MÉS MOVIMENT, MÉS VIDA

CAP BUFALÀ-CANYET

Vine a la propera activitat!

8 d'abril, de 10.30 a 13 h

ALIMENTACIÓ SALUDABLE I ACTIVITAT FÍSICA

Mou el cos i desvetlla la ment

CAP Bufalà-Canyet

No cal inscripció

22 d'abril, de 10 a 12 h

PROMOCIÓ DE LA MARXA NÒRDICA

CAP Bufalà-Canyet

No cal inscripció

29 d'abril, a les 10 h

CAMINADA POPULAR FEM SALUT! 2026

Sortida del Pont del Petroli,
arribada al parc de Can Solei
i Ca l'Arnús.

Inscriu-te a través del QR.

En cas de pluja, s'ajornarà
al 6 de maig, al mateix lloc
i en el mateix horari.

Inscripcions:



Més informació al mostrador del
centre d'atenció primària (CAP)
i també a badalona.cat



Ho organitza:



Ajuntament de Badalona



Badalona
Serveis
Assistencials



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut
Generalitat
de Catalunya



Institut Català de la Salut
Atenció Primària

ABRIL

MES DE LA VIDA ACTIVA!

2026

MÉS MOVIMENT, MÉS VIDA

CAP EL GORG

Vine a la propera activitat!

15 d'abril, entre les 11 i les 12 h
ACTIVEM EL GORG

Davant el CAP El Gorg
Pl. Maria Rosquellas i Joan Roig, 9
(Taules d'exercici físic adaptat per a gent gran, amb música)
No cal inscripció

29 d'abril, a les 10 h
CAMINADA POPULAR
FEM SALUT! 2026

Sortida del Pont del Petroli,
arribada al parc de Can
Solei i Ca l'Arnús.
Inscriu-te a través del QR.
En cas de pluja, s'ajornarà
al 6 de maig, al mateix lloc
i en el mateix horari.

Inscripcions:



Més informació al mostrador del
centre d'atenció primària (CAP)
i també a badalona.cat



Ho organitza:



Ajuntament de Badalona



Badalona
Serveis
Assistencials



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut
Generalitat de Catalunya



Institut Català de la Salut
Atenció Primària

ABRIL

MES DE LA VIDA ACTIVA!

2026

MÉS MOVIMENT, MÉS VIDA

CAP DR. ROBERT

Vine a la propera activitat!

9 d'abril, de 11.30 a 12.30 h

CHIKUNG

Vine a fer Chikung,
activitat física per a totes les edats
3a planta aula docència CAP Dr. Robert

16 d'abril, de 10 a 12 h

ALIMENTACIÓ SALUDABLE I ACTIVITAT FÍSICA

Mou el cos i desvetlla la ment
3a planta aula docència CAP Dr. Robert

17 d'abril, de 10 a 12 h

PROMOCIÓ MARXA NÒRDICA

Al Parc de Can Solei i Ca l'Arnús
Et deixem els Bastons

22 d'abril, de 17.30 a 19 h

FORÇA I EQUILIBRI PER A PREVENIR CAIGUDES

Cap Dr Robert
Treballem força i equilibri

29 d'abril, a les 10 h

CAMINADA POPULAR FEM SALUT! 2026

Sortida del Pont del Petroli,
arribada al parc de Can Solei i Ca l'Arnús.
Inscriu-te a través del QR.
En cas de pluja, s'ajornarà al 6 de maig,
al mateix lloc i en el mateix horari.

Inscripcions:



Més informació al mostrador del
centre d'atenció primària (CAP)
i també a badalona.cat

Ho organitza:



Ajuntament de Badalona



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut
Generalitat de Catalunya



Institut Català de la Salut
Atenció Primària