

ABRIL

MES DE LA VIDA ACTIVA!

2024

MOU-TE I VIU FELIÇ

CAP LA SALUT

Vine a la propera activitat!

3 d'abril, de 10 a 11 h

Taller de relaxació

Al CAP La Salut

10 d'abril, de 10 a 11 h

Xerrada: Com dormim?

Al CAP La Salut

11 d'abril, de 10 a 11 h

Taller d'exercici terapèutic i esmorzar saludable

Al CAP La Salut

12 d'abril, de 10 a 11 h

Posa't en forma! Tastet de gimnàstica dirigida

A l'interior del Poliesportiu de Llefià

16 d'abril, de 16.30 a 18 h

Exercici terapèutic per a millorar la qualitat de vida

Al Centre Cívic La Salut

17 d'abril, de 10 a 11 h

Taller sobre moviment conscient

Al CAP La Salut

18 d'abril, de 10 a 11 h

Taller d'exercici terapèutic i esmorzar saludable

Al CAP La Salut

30 d'abril, a les 10 h

Caminada popular. Badalona Running-Fem Salut!

Sortida des del Pont del Petroli

22 de maig, a les 17.30 h

Taller i conte de l'activitat física

Biblioteca Llefià- Xavier Soto

Més informació al mostrador del Centre d'Atenció Primària (CAP) i també a badalona.cat



Inscripcions:



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
Metropolitana Nord



Hi col·labora:



Joan Maragall
Centre d'estudis secundaris



Biblioteques
de Badalona
xarxa municipal



Diputació
Barcelona

Xarxa de Biblioteques
Municipals

ABRIL

MES DE LA VIDA ACTIVA!

2024

MOU-TE I VIU FELIÇ

CAP BUFALÀ-CANYET

Vine a la propera activitat!

12 d'abril, de 10 a 13 h
Tastet de marxa nòrdica

Sortida des del CAP

16 d'abril, de 10.30 a 13 h
Xerrada: Vida activa i saludable (part pràctica)

AI CAP

30 d'abril, a les 10 h
Caminada popular
Badalona Running-Fem Salut!

Sortida des del Pont del Petroli

16 de maig, a les 17.30 h
Taller i conte de l'activitat física

A la Biblioteca Central Urbana Can Casacuberta

Més informació al mostrador del Centre d'Atenció Primària (CAP) i també a badalona.cat



Inscripcions:



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
Metropolitana Nord



Hi col·labora:



Joan Maragall
Centre d'estudis secundaris



Biblioteques
de Badalona
xarxa municipal



Diputació
Barcelona

Xarxa de Biblioteques
Municipals

ABRIL

MES DE LA VIDA ACTIVA!

2024

MOU-TE I VIU FELIÇ

CAP DR. ROBERT

Vine a la propera activitat!

12 d'abril, de 9.30 a 11 h
Exercici terapèutic en cadira
A l'aula d'educació, a la 3ª planta

15 d'abril, de 9.30 a 11.30 h
Apren a fer exercicis hipopresius
A l'aula d'educació, a la 3ª planta

16 d'abril, de 19 a 20 h
Posa't en forma!
Tastet de gimnàstica dirigida
A l'interior del Poliesportiu de La Plana

18 d'abril, de 16.30 a 18 h
Exercici terapèutic per a millorar la qualitat de vida
A l'Espai Arnús (C. d'Arnús, 66)

24 d'abril, de 9.45 a 11 h
Taller de ioga i relaxació
A l'aula d'educació, a la 3ª planta

30 d'abril, a les 10 h
Caminada popular
Badalona Running-Fem Salut!
Sortida des del Pont del Petroli

16 de maig, a les 17.30 h
Taller i conte de l'activitat física
Biblioteca Central Urbana Can Casacuberta

Més informació al mostrador del Centre d'Atenció Primària (CAP) i també a badalona.cat



Inscripcions:



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
Metropolitana Nord



Hi col·labora:



Joan Maragall
Centre d'estudis secundaris



Biblioteques
de Badalona
xarxa municipal



Diputació
Barcelona

Xarxa de Biblioteques
Municipals

ABRIL

MES DE LA VIDA ACTIVA!

2024

MOU-TE I VIU FELIÇ

CAP CAP LLEFIÀ

Vine a la propera activitat!

4 d'abril, A les 9.30h
Ecocaminada. *Let's Clean Up!*
Sortida des del CAP de Llefià

12 d'abril, de 10 a 11 h
Posa't en forma!
Tastet de gimnàstica dirigida
A l'interior del Poliesportiu de Llefià

16 d'abril, de 16.30 a 18 h
Exercici terapèutic per a millorar la qualitat de vida
Al Centre Cívic La Salut

30 d'abril, a les 10 h
Caminada popular
Badalona Running-Fem Salut!
Sortida des del Pont del Petroli

22 de maig, a les 17.30 h
Taller i conte de l'activitat física
Biblioteca Llefià- Xavier Soto

Més informació al mostrador del Centre d'Atenció Primària (CAP) i també a badalona.cat



Inscripcions:



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
Metropolitana Nord



Hi col·labora:



Joan Maragall
Centre d'estudis secundaris



Biblioteques
de Badalona
xarxa municipal



Diputació
Barcelona

Xarxa de Biblioteques
Municipals

ABRIL

MES DE LA VIDA ACTIVA!

2024

MOU-TE I VIU FELIÇ

CAP GRAN SOL

Vine a la propera activitat!

16 d'abril, de 16.30a 18 h

Exercici terapèutic per a millorar la qualitat de vida

Al Centre Cívic La Salut

19 d'abril, a les 10 h

Passejada conscient: camina i respira

Inici activitat a la porta del CAP

A les 10.45 h

Taller de relaxació, un moment per a tu: ens relaxem

Es farà a continuació de la passejada

30 d'abril, a les 10h

Caminada popular Badalona Running-Fem Salut!

Sortida des del Pont del Petroli

22 de maig, a les 17.30 h

Taller i conte de l'activitat física

Biblioteca Llefià - Xavier Soto



Més informació al mostrador del Centre d'Atenció Primària (CAP) i també a badalona.cat

Inscripcions:



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
Metropolitana Nord



Hi col·labora:



Joan Maragall
Centre d'estudis secundaris



Biblioteques
de Badalona
xarxa municipal



Diputació
Barcelona

Xarxa de Biblioteques
Municipals

ABRIL

MES DE LA VIDA ACTIVA!

2024

MOU-TE I VIU FELIÇ

CAP SANT ROC

Vine a la propera activitat!

12 d'abril, de 10 a 11 h

Posa't en forma!

Tastet de gimnàstica dirigida

A l'interior del Poliesportiu de Llefià

16 d'abril, de 16.30 a 18 h

Exercici terapèutic per a millorar la qualitat de vida

Al Centre Cívic La Salut

17 d'abril, a les 11 h

En moviment. Millorem l'equilibri, la força i l'elasticitat

Plaça Roja

30 d'abril, a les 10 h

Caminada popular

Badalona Running-Fem Salut!

Sortida des del Pont del Petroli

27 de maig, a les 18 h

Taller i conte de l'activitat física

Biblioteca Sant Roc

Més informació al mostrador del Centre d'Atenció Primària (CAP) i també a badalona.cat

Inscripcions:



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
Metropolitana Nord



Hi col·labora:



Joan Maragall
Centre d'estudis secundaris



Biblioteques
de Badalona
xarxa municipal



Diputació
Barcelona

Xarxa de Biblioteques
Municipals

ABRIL

MES DE LA VIDA ACTIVA!

2024

MOU-TE I VIU FELIÇ

CAP MARTÍ JULIÀ

Vine a la propera activitat!

10 d'abril, de 17 a 18 h

Taller: Prevenció de caigudes al pacient fràgil

Casal de la Gent Gran de Can Mercader

18 d'abril, de 10 a 11 h

**Posa't en forma!
Tastet de gimnàstica dirigida**

A l'exterior de Casagemes-Albert Esteve

De 16.30 a 18h

Taller: Exercici terapèutic per a millorar la qualitat de vida

A l'Espai Arnús (c d'Arnús, 66)

30 d'abril, a les 10 h

**Caminada popular
Badalona Running-Fem Salut!**

Sortida des del Pont del Petroli

21 de maig, a les 17 h

Taller i conte de l'activitat física

Biblioteca Canyadó i Casagemes-Joan Argenté

Més informació al mostrador del Centre d'Atenció Primària (CAP) i també a badalona.cat



Inscripcions:



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
Metropolitana Nord



Hi col·labora:



Joan Maragall
Centre d'estudis secundaris



Biblioteques
de Badalona
xarxa municipal



Diputació
Barcelona

Xarxa de Biblioteques
Municipals

ABRIL

MES DE LA VIDA ACTIVA!

2024

MOU-TE I VIU FELIÇ

CAP PROGRÉS-RAVAL

Vine a la propera activitat!

10 d'abril, de 9 a 10.30 h

Taller: prevenció de caigudes al pacient fràgil

CAP Progrés-Raval

16 d'abril, de 19 a 20 h

Posa't en forma!

Tastet de gimnàstica dirigida

A l'exterior del Poliesportiu de La Plana

18 d'abril, de 16.30 a 18 h

Taller: Exercici terapèutic per a millorar la qualitat de vida

A l'Espai Arnús (c d'Arnús, 66)

30 d'abril, a les 10h

Caminada popular

Badalona Running-Fem Salut!

Sortida des del Pont del Petroli

16 de maig, a les 17.30 h

Taller i conte de l'activitat física

Biblioteca Central Urbana Can Casacuberta

Més informació al mostrador del Centre d'Atenció Primària (CAP) i també a badalona.cat

Inscripcions:



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
Metropolitana Nord



Hi col·labora:



Joan Maragall
Centre d'estudis secundaris



Biblioteques
de Badalona
xarxa municipal



Diputació
Barcelona

Xarxa de Biblioteques
Municipals

ABRIL

MES DE LA VIDA ACTIVA!

2024

MOU-TE I VIU FELIÇ

CAP NOVA LLOREDA

Vine a la propera activitat!

5 d'abril, de 10 a 11.30 h

Taller: prevenció de caigudes al pacient fràgil

Al Casal Cívic i Comunitari de Nova Lloreda

8 d'abril, de 18.30 a 19.30 h

**Posa't en forma!
Tastet de gimnàstica dirigida**

A l'exterior del Poliesportiu de Montigalà

18 d'abril, de 16.30 a 18 h

Taller: Exercici terapèutic per a millorar la qualitat de vida

Al l'Espai Arnús (c. d'Arnús, 66)

30 d'abril, a les 10h

**Caminada popular
Badalona Running-Fem Salut!**

Sortida des del Pont del Petroli

15 de maig, a les 17.30 h

Taller i conte de l'activitat física

Biblioteca Lloreda

Més informació al mostrador del Centre d'Atenció Primària (CAP) i també a badalona.cat



Inscripcions:



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
Metropolitana Nord



Hi col·labora:



Joan Maragall
Centre d'estudis secundaris



Biblioteques
de Badalona
xarxa municipal



Diputació
Barcelona

Xarxa de Biblioteques
Municipals



Generalitat de Catalunya
Departament
de Drets Socials

ABRIL

MES DE LA VIDA ACTIVA!

2024

MOU-TE I VIU FELIÇ

CAP APENINS-MONTIGALÀ

Vine a la propera activitat!

8 d'abril, de 18.30 a 19.30 h

Posa't en forma!

Tastet de gimnàstica dirigida

A l'exterior del Poliesportiu de Montigalà

12 abril, de 9.30 a 11 h

Taller: prevenció de caigudes al pacient fràgil

A l'Associació de Veïns La Pau

16 d'abril, de 16.30 a 18 h

Taller: Exercici terapèutic per a millorar la qualitat de vida

Al Centre Cívic de La Salut

25 d'abril, de 10 a 12 h

Tastet de marxa nòrdica

Sortida des del CAP fins a la Serralada de Marina

30 d'abril, a les 10h

**Caminada popular
Badalona Running-Fem Salut!**

Sortida des del Pont del Petroli

15 de maig, a les 17.30 h

Taller i conte de l'activitat física

Biblioteca Lloreda

**Més informació al mostrador del
Centre d'Atenció Primària (CAP)
i també a badalona.cat**



Inscripcions:



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
Metropolitana Nord



Hi col·labora:



Joan Maragall
Centre d'estudis secundaris



Biblioteques
de Badalona
xarxa municipal



Diputació
Barcelona

Xarxa de Biblioteques
Municipals

ABRIL

MES DE LA VIDA ACTIVA!

2024

MOU-TE I VIU FELIÇ

CAP MORERA-POMAR

Vine a la propera activitat!

16 d'abril, de 16.30 a 18 h

Taller: Exercici terapèutic per a millorar la qualitat de vida

Casal Cívic i Comunitari de Pomar (Av. Terrassa, s/n)

18 d'abril, de 10 a 11 h

**Posa't en forma!
Tastet de gimnàstica dirigida**

A l'exterior del Poliesportiu de Casagemes-Albert Esteve

19 d'abril, de 12 a 13 h

Taller: prevenció de caigudes al pacient fràgil

Al CAP Morera-Pomar

30 d'abril, a les 10h

**Caminada popular
Badalona Running-Fem Salut!**

Sortida des del Pont del Petroli

22 de maig, a les 17.30 h

Taller i conte de l'activitat física

Biblioteca de Pomar

Més informació al mostrador del Centre d'Atenció Primària (CAP) i també a badalona.cat



Inscripcions:



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
Metropolitana Nord



Hi col·labora:



Joan Maragall
Centre d'estudis secundaris



Biblioteques
de Badalona
xarxa municipal



Diputació
Barcelona

Xarxa de Biblioteques
Municipals



Generalitat de Catalunya
Departament
de Drets Socials

ABRIL

MES DE LA VIDA ACTIVA!

2024

MOU-TE I VIU FELIÇ

CAP MONTGAT -DOCTOR
JARDÍ I CONSULTORI
LOCAL DE TIANA

**Vine a la propera
activitat!**

22 de març, de 16 a 18 h

Taller: prevenció de caigudes al pacient fràgil
Al Casal de Montgat

7 d'abril, de 10 a 12.30 h

Vine a conèixer el taitxí i el txikung (5a trobada)
Al Parc de Can Solei i Ca l'Arnús de Badalona

26 d'abril, de 16 a 18 h

Taller: prevenció de caigudes al pacient fràgil
Casal de Tiana

30 d'abril, a les 10 h

Caminada popular
Badalona Running-Fem Salut!
Sortida des del Pont del Petroli

Més informació al mostrador del
Centre d'Atenció Primària (CAP)
i també a badalona.cat



Inscripcions:



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
Metropolitana Nord



Hi col·labora:



Joan Maragall
Centre d'estudis secundaris