

# MÉS

# MOVIMENT, VIDA

POSA'T  
EN MARXA!



TOT PAS COMPTA

TOT MOVIMENT COMPTA

CADA MINUT COMPTA



DIA MUNDIAL DE  
**DMAF**  
6 D'ABRIL  
L'ACTIVITAT FÍSICA

## Abril 2026

**CAFÈ I SALUT: Parlem de la flexibilitat muscular**

**Dimarts 7 d'abril, de 9.30 a 11 h**

**Centre Cívic Molins** (C. Nicolau Guanyabens, 23)

Taller d'estiraments musculars, a càrrec de la fisioterapeuta del CAP Cirera Molins.

Adreçat a població general, sense inscripció prèvia.

**Organitza:** Consorci Sanitari del Maresme

**ACTIVITAT DIRIGIDA d'estimulació física**

**Acte de commemoració del Dia Mundial del Parkinson**

**Dijous 9 d'abril, de 17.30 a 18.30 h**

**Pati del Cafè Nou** (Muralla de la Presó, 4-10)

Tastet d'estimulació física per mantenir i millorar les funcions cognitives.

Adreçada principalment a persones majors de 65 anys.

**Inscripció prèvia:** Espai Mataró (C. d'en Pujol, 19) o als telèfons 650 964 839 / 937 865 024

**Organitza:** Programa de Reforç de la Memòria de l'Espai Mataró - Fundació Catalunya La Pedrera

**MOU-TE ALS PARCS URBANS DE SALUT**

**De 9.30 a 11.30 h**

**El dilluns 13** al Parc Urbà de Salut Pl. Occitània

**El dilluns 20** al Parc Urbà de Salut Parc de Rafael Alberti

**El dilluns 27** al Parc Urbà de Salut Parc de Mar

**Punt de trobada al parc urbà de salut corresponent**

Aprèn a utilitzar de manera correcta els elements d'aquests espais per evitar lesions i guanyar en salut. A càrrec de professionals de l'àmbit de l'esport.

**Inscripció prèvia:**



**GIMCANA SALUDABLE**

**Dimecres 15 d'abril, de 17 a 19 h**

**Punt de trobada: Plaça d'Occitània**

Activitats diverses amb recomanacions per a millorar la nostra salut.

A càrrec de professionals dels EAPs La Riera i Rda. Prim.

**Inscripció prèvia:** CAPs La Riera i Rda. Prim (Rda. De Joan Prim, 35 - planta baixa)

**Organitza:** Institut Català de la Salut

**PASSEIG PEL BARRI**

**Dimarts 21 d'abril, de 9.30 a 11 h**

**Punt de trobada: CAP Cirera Molins**

(Rda. Frederic Mistral, 4)

Activitat de dificultat baixa que afavoreix la descoberta del barri.

Adreçat a població general

**Inscripció prèvia:** CAP Cirera Molins (Rda. Frederic Mistral, 4)

**Organitza:** Consorci Sanitari del Maresme

**CAMINADA POPULAR: Posa't en marxa! Cada passa compta**

**Dijous 30 d'abril, de 9 a 12 h**

**Punt de trobada: Nou Parc Central**

(pl. de la Banda de Gaianes/Av. del Corregiment de Mataró)

**9 h** Benvinguda i entrega de material.

**9.30 h** Inici dels recorreguts, llarg (4,5 Km) o curt (2,5 Km) segons opció triada, acompanyats de professionals dels àmbits de l'esport i de la salut.

**Punt final:** Pati del Cafè Nou (Muralla de la Presó, 4-10) amb una activitat lúdica de tancament.

**Inscripció prèvia:**



**Organitza:** Taula de Salut Comunitària



**I per fer activitat física durant tot l'any Posa't en marxa!**

Més informació:

[www.mataro.cat/salut](http://www.mataro.cat/salut)

**f** Ajuntament de Mataró

**X** @matarocat

Telèfon d'atenció ciutadana: **010\***

\*Des de fora de Mataró: 900 859 009.

De 8 a 19 h, de dilluns a divendres.

Organitza:



Ajuntament de Mataró



Generalitat de Catalunya

**S/** Institut Català de la Salut  
Atenció Primària  
Metropolitana Nord



CONSORCI SANITARI DEL MARESME



FARMÀCIES MATARÓ



Fundació Catalunya La Pedrera

Col·labora:



Diputació de Barcelona



LA ROCHE POSAY  
LABORATOIRE D'EPIDERMATOLOGIE



Aigües de Mataró