



BSActivament és el
programa d'hàbits
saludables adreçat als
i les professionals
de Badalona Serveis
Assistencials (BSA)



ALIMENTACIÓ SALUDABLE





GENER 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
29	30	31	1 Any nou	2	3	4
5	6 Reis	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

DESEMBRE 2025

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

FEBRER 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1

ALIMENTACIÓ SALUDABLE



Cada àpat és una oportunitat:
cuidar l'alimentació a la feina,
a casa, allà on estiguis pot
canviar-ho tot.



FEBRER 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1

GENER 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

MARÇ 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

GESTIÓ EMOCIONAL





MARÇ 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRER 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1

ABRIL 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

GESTIÓ
EMOCIONAL



Aprender a gestionar
les emocions
ens fa més forts.



ABRIL 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
30	31	1	2	3 Divendres Sant	4	5
6 Dilluns de Pasqua	7 Dia Mundial de la Salut	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23 Festa Local de Montgat	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

MARÇ 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

MAIG 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

PREVENCIÓ HÀBITS TÒXICS



MAIG 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
27	28	29	30	1 Dia Intl. dels Treballadors	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11 Festa local de Badalona	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25 Pasqua Granada	26	27	28	29	30	31

ABRIL 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

JUNY 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

PREVENCIÓ HÀBITS TÒXICS



“**Diem NO als hàbits
que perjudiquen la salut.
El benestar comença
amb bones decisions.**”



JUNY 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

Festa
Local
de Tiana

Sant
Joan

MAIG 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JULIOL 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

ACTIVITAT FÍSICA





JULIOL 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

JUNY 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

AGOST 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

ACTIVITAT FÍSICA



**Incorporar activitat física
a la rutina diària és una
forma poderosa de cuidar
la salut.**

STOP excuses.

Activa't, et sentiràs millor.



AGOST 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Assumpció

JULIOL 2026

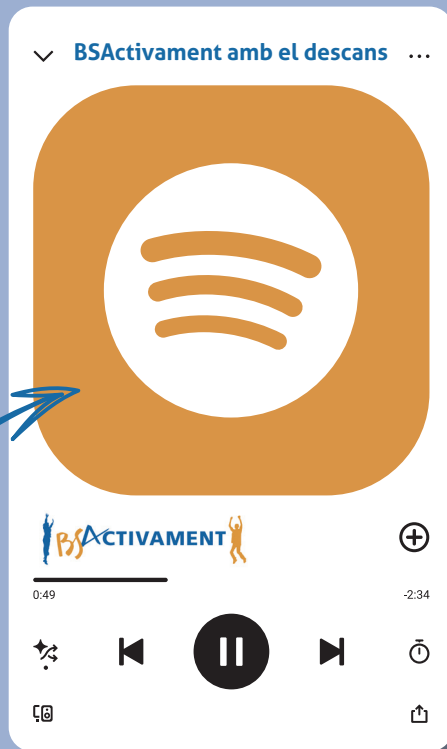
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

SETEMBRE 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

DESCANS

Cançons
recomanades
per professionals
de BSA i que
ens transporten
a la calma total.



SETEMBRE 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

Diada
Nacional
Catalunya

Festa
Local
de Tiana

AGOST 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

OCTUBRE 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

DESCANS



“ Dormir bé no és un luxe,
és una necessitat:
un bon descans és essencial
per preservar i potenciar
la salut



OCTUBRE 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

Festa
Nacional
d'Espanya

SETEMBRE 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

NOVEMBRE 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



NOVEMBRE 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
26	27	28	29	30	31	Tots Sants 1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

OCTUBRE 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

DESEMBRE 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3



Gràcies per tot.
Aquest tipus d'accions
en les empreses són
del tot necessàries!

Que continuï fent-se que està molt bé.
És positiu per la Salut i per l'empresa,
ja que fa que el personal convisqui en un
altre àmbit i es creen amistats entre
companys de centres diferents.



M'encantaaaaa!

**M'HA SEMBLAT
UNA GRAN
MANERA DE
FER COWORKING
DE MANERA
SALUDABLE!**



Bona iniciativa per socialitzar
i conèixer companys d'altres
serveis, donar a conèixer
activitats físiques.

Enhorabona a tots els professionals
que heu fet possible que realitzem
aquestes activitats.



**Només dir que estic
encantada amb aquest
programa, m'han
agradat molt totes les
activitats en las que he
participat. Gràcies.**



És genial la iniciativa.

**Ha estat una activitat molt
divertida, m'agradaria que
es pogués seguir fent durant
tot l'any.**



DESEMBRE 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
30	1	2	3	4	5 Dia de la Constitució	6
7	8 Immaculada Concepció	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25 Nadal	26 Sant Esteve	27
28	29	30	31	1	2	3

NOVEMBRE 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

GENER 2027

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

GENER 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

FEBRER 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1

MARÇ 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

ABRIL 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

MAIG 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNY 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

JULIOL 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

AGOST 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

SETEMBRE 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

OCTUBRE 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

NOVEMBRE 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

DESEMBRE 2026

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3