

# TOT


[www.totbadalona.com](http://www.totbadalona.com)  
Del 10/03 al 24/03 '23

EN ELS DRETS DE LES DONES,  
NI UN PAS ENRERE!

# Juntes som imparables



Viviendas de  
obra nueva  
**desde**  
**290.000€**

 Tiana

T. **629 365 725**

 JARDINS DE  
CAN MATAS

[www.jardinsdecanmatas.com](http://www.jardinsdecanmatas.com)

 badagres

Aprofita els dies  
**PORCELANOSA**  
del 3 al 18 de març

[www.badagres.com](http://www.badagres.com)



A BADAGRES  
**25%**  
DESCOMpte

\*Campanya limitada a la disponibilitat dels articles (consulti les condicions particulars).  
No aplicable a altres ofertes i promocions en vigor. **Vàlid del 3 al 18 de març de 2023.**

# Torna el sereno a Badalona!

## Procés de selecció d'agents cívics per treballar en horari nocturn

### Inscripció oberta

Del 8 al 14 de març de 2023

### Contractació de 26 persones en situació d'atur

Durada del contracte: 9 mesos

Incorporació: 24/04/2023

### REQUISITS:

- ★ Persones en situació d'atur d'un mínim de 3 mesos, prioritàriament de més de 45 anys
- ★ No haver estat contractat en un programa d'ocupació local o programa de treball i formació a Badalona durant l'any 2022
- ★ El 50% dels contractes es reserven per a dones
- ★ Els candidats/es han de ser prioritàriament residents a Badalona

### FUNCIONS DELS NOUS AGENTS CÍVICS:

- ★ Tasques d'acompanyament
- ★ Detecció d'actituds incíviques
- ★ Millora de la convivència

Més informació: [www.badalona.cat](http://www.badalona.cat)



Ajuntament de Badalona

Amb el suport de l'Àrea Metropolitana de Barcelona en el marc del Pla metropolità de suport a les polítiques socials municipals 2020-2023



# La Setmana



## Badalona commemora el Dia Internacional de les Dones

Ciutat | Redacció

Badalona va commemorar aquest passat dimecres 8 de març el Dia Internacional de les Dones amb la celebració d'un acte institucional a la plaça de la Vila i una manifestació unitària reivindicativa pels carrers de la ciutat. L'acte que va començar a les 17.30 hores va comptar amb la presència de representants de tots els grups municipals de l'Ajuntament. A més, també hi va tenir lloc la lectura del manifest de la jornada i un concert del Cor de Dones Joves del Conservatori de Badalona, que va servir per tancar l'acte.

### Manifestació unitària

Un cop va finalitzar l'acte institucional a la plaça Pompeu Fabra hi va tenir lloc la manifestació organitzada per la plataforma Convocatòria manifestació unitària 8M. La marxa s'ha convertit en un dels moments més icònics de la jornada del 8M. La manifestació va recórrer els carrers de la ciutat fins a arribar a la plaça de la Dona, al carrer Provença.

### 8M: Juntes som imparables

Tots els actes es van emmarcar en la campanya municipal "Juntes som imparables", una iniciativa que agrupa totes les activitats

feministes organitzades per l'Ajuntament i les entitats de la ciutat que es faran a Badalona durant tot el mes de març. La segona tinenta d'alcaldia i regidora de l'Àmbit d'Educació, Feminismes i LGTBIQ+, Ciutadania, Participació i Agenda 2030, Aïda Llauredó, va assegurar que "vam tornar a omplir els carrers de Badalona sota un únic crit per continuar lluitant, juntes i imparables, per una societat millor i lliure de masclismes".

### Activitats després del 8M

Després de la jornada del 8M, a Badalona se segueixen fent diverses activitats



relacionades amb el Dia Internacional de la Dones.

### **Taula rodona "Juntes i diverses"**

Dimecres 15 de març, a les 18 hores. Espai Betúlia. A càrrec de Manu Kaur, Sara Cuentas, Bombo Ndir i Sukaine Fares.

Modera Núria Rodríguez. Cloenda de dansa africana a càrrec de Kelly Lua.

### **Taller "Juntes som inclusives"**

Dijous 16 de març, a les 18 hores. Centre Cívic La Salut. Av. del Marquès de Sant Mori,

180. Llenguatge no sexista.

### **Conferència – Debat "Juntes i empoderades a les xarxes"**

Divendres 24 de març, a les 18 hores. Institut B7. A càrrec de Carla Galeote, activista, feminista i divulgadora.

## **Concentració per denunciar la violació grupal d'una menor al Màgic Badalona**

L'Ajuntament va convocar el mateix 8 de març a la tarda una sessió plenària extraordinària i urgent a la Casa de la Vila per a rebutjar i condemnar l'agressió sexual grupal d'una menor a Badalona i mostrar el

suport a la víctima i familiars. L'Ajuntament de Badalona va explicar que es personarà com a acusació particular en aquest cas. En el decurs del Ple, també es va llegir una Declaració Institucional. A

més, també es va convocar uns minuts abans de l'acte oficial, a la plaça de la Vila, una concentració per mostrar el suport de tota la ciutadania a la víctima. Notícia completa a la pag. Número 6.

## Violació en grup a una menor d'11 anys al Centre Comercial Màgic fa quatre mesos



### Redacció |

La família d'una nena d'11 anys ha denunciat la violació agressió sexual en grup al centre comercial Màgic de Badalona ara fa quatre mesos, segons ha avançat el programa "Planta baixa" de TV3. Actualment, s'han identificat cinc dels sis presumptes agressors, tots ells menors d'edat. Tres tenen menys de 14 anys i això els fa inimputables. Els fets van tenir lloc el dissabte 19 de novembre de

2022, ara fa quatre mesos, en plena llum del dia a les 13h. La família va interposar la denúncia un mes més tard i els Mossos d'Esquadra han detingut dos dels majors de 14. El cas l'està duent la Unitat de Menors del cos. Segons el que s'ha explicat en el mateix programa, la menor no va explicar els fets a la família, fins que, unes setmanes després, un germà seu va dir que havia sentit que circulava un vídeo dels fets.

## Mor una dona atropellada pel metro a Gorg en quedar-li el peu atrapat

Una dona va morir el divendres 3 de març a l'estació del Gorg de Badalona en quedar atrapada a l'andana quan el comboi va arrencar. Els fets van tenir lloc a les 23:50h i a la dona se li va quedar atrapat el peu. Els Mossos d'esquadra han obert una investigació per si alguna persona està implicada en la mort de la dona.

## Blues & Rítmes al Margarida Xirgu

Del 25 de març a l'1 d'abril, el Teatre Margarida Xirgu acollirà quatre concerts amb referents, alguns més veterans i d'altres més actuals, del rock, el blues, el gòspel i el rockabilly. El festival és un dels cicles musicals amb més prestigi de l'Estat i en el seu currículum d'actuacions hi figuren artistes com Albert King o Screamin' Jay Hawkins.

## Sant Roc és escenari de la nova sèrie 'Mano de hierro' de Netflix

Els carrers del barri de Sant Roc seran l'escenari de la nova sèrie de la plataforma Netflix que porta per nom "Mano de hierro". Es tracta d'una sèrie espanyola de 6 capítols que ha estat creada i dirigida per Lluís Quílez i produïda per The Mediapro

Studio. El tràfic de cocaïna és l'argument principal d'aquesta nova sèrie. Badalona ha estat l'escollida per la filmació de diverses escenes en espais d'ús públic, concretament al barri de Sant Roc, al carrer Alfons XII, 782 i al carrer Tardor, els dies 27 fins al 30 de març



# NOVA UNITAT “DOMUS” DE LA GUÀRDIA URBANA DE BADALONA

Número de telèfon exclusiu per a les  
ocupacions: **617 396 669**

*Prevenir, detectar i intervenir  
en casos d'ocupacions  
il·legals d'immobles*



## Restriccions d'aigua a la ciutat mentre una canonada de Canyet malbarata 180.000 litres d'aigua cada dia

Redacció |

Catalunya ha entrat en una fase de restriccions a causa de la sequera: la fase d'excepcionalitat del sistema Ter-Llobregat i de l'aquífer del Fluvià Muga, que afecta directament gairebé sis milions de ciutadans. En total, 224 municipis hauran d'afrontar restriccions, entre ells Badalona. Paral·lelament, des de l'Ajuntament, es va denunciar el passat 3 de març la pèrdua diària de milers de litres d'aigua per la fuga d'una canonada al barri de Canyet. Aquest no és un tema nou, ja que el malbaratament es va detectar l'any 2005 i des de llavors un cabal de 2 litres d'aigua per segon, el que suposa que prop de 180.000 litres al dia, baixen per la riera de Canyet. Des del consistori s'explica que hi ha una greu contradicció quan es demana a la ciutadania, de manera raonable, que es redueixi el



consum d'aigua, quan aquí s'estan perdent milers de litres cada dia. En aquest sentit, l'alcalde també ha reclamat: "la necessitat de buscar entre empresa i administracions la millor manera de, mentrestant no hi ha una solució definitiva, fer un reaprofitament responsable de l'aigua".

### Quatre persones atropellades des del Nadal a les vies del tram nord de la ciutat

Durant les darreres setmanes, des del passat Nadal, s'han registrat 4 atropellaments al tram de la via del nord de la ciutat, des del carrer Torredabadal, a Casagemes, al límit amb el terme municipal de Montgat. En alguns trams del carrer de Santa Madrona algunes flors recorden les persones que han perdut la vida, en alguns casos per suïcidi, segons fonts policials. El fet que les tanques siguin baixes i en algun tram hi manquin ajuden a diverses persones a creuar les vies en aquest tram del nord del municipi. El darrer atropellament ha estat aquest dimarts, 7 de març, cap al migdia on una persona ha perdut la vida a l'altura de la Riera Canyadó.

### Aprovat el PDU per transformar l'entorn de les Tres Xemeneies

Amb l'aprovació definitiva de la Comissió de Territori, el Pla director urbanístic (PDU) de les Tres Xemeneies ja queda aprovat de forma definitiva. El projecte servirà per transformar l'espai per acollir el Catalunya Media City, el Hub digital, de l'Audiovisual i el Videojoc. Segons la Generalitat, el nou Hub serà un atractiu d'activitat econòmica que serà un referent mundial.



### L'Ajuntament de Badalona treballa en un reglament d'usos per totes les instal·lacions municipals

El reglament ha de servir per adjudicar espais públics i regular-ne l'ús. La notícia arriba arran de les queixes de l'AFA de l'Escola Ventós Mir sobre l'ús de la pista municipal de la plaça del Gas. Ho va anunciar la presidenta del grup municipal del PSC, Teresa González, entrevistada al Badalona 360.



# La Residencia que te mereces

*Siempre cerca de ti*

---

Estancias temporales  
y recuperaciones post-hospitalarias

---

Expertos en recuperación de cadera,  
rodilla, ictus y fragilidad

---

Expertos en Alzheimer, demencias  
y deterioro cognitivo

---

Residencia para mayores  
en Badalona

**Avda. Navarra, 2-4 08911  
Badalona, Barcelona**

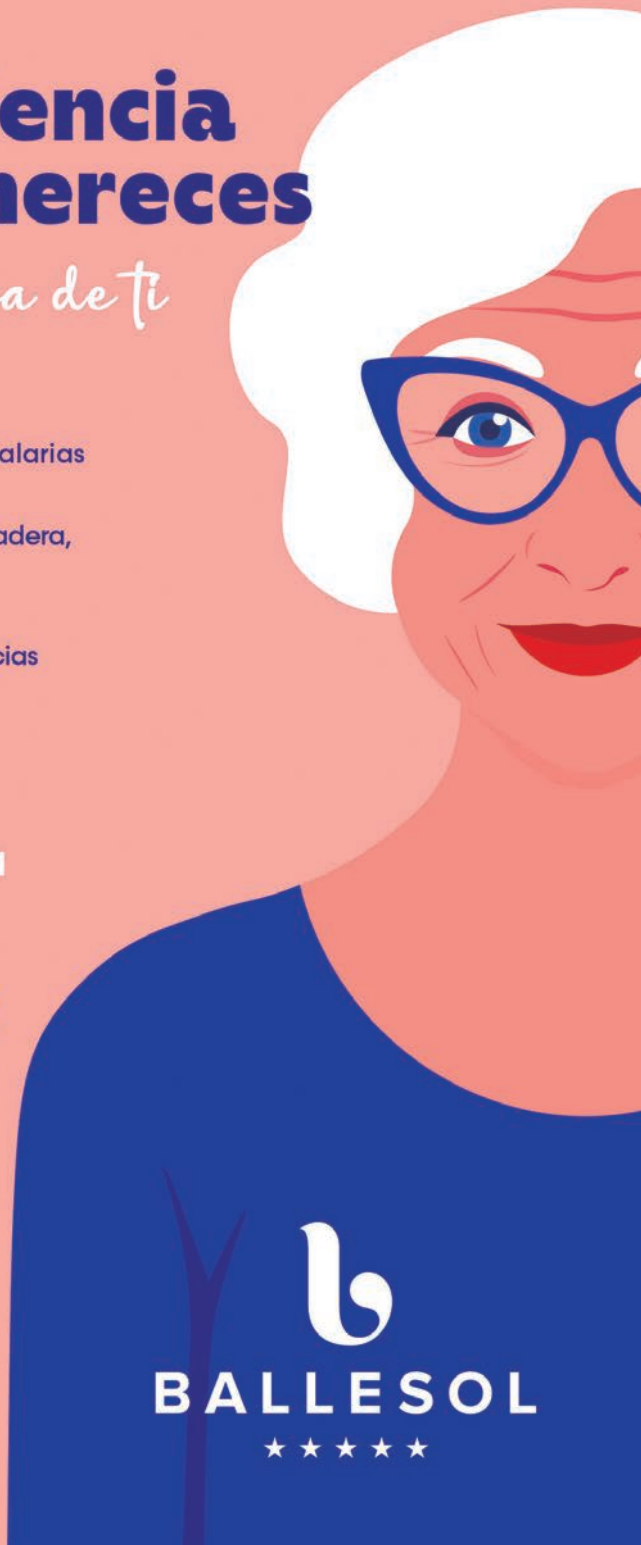
Infórmese  
**934 64 13 72**



**Espacio  
seguro**  
Vacunados  
y protegidos



[www.ballesol.es](http://www.ballesol.es)



**BALLESOL**  
★★★★★

## Comença la instal·lació de les primeres parades de l'AMBici a Badalona



Redacció |

Aquest dimecres ha començat la instal·lació de les primeres parades de l'AMBici a Badalona. S'espera que estiguin totes instal·lades abans d'acabar aquest mes de març. L'AMBici posarà a disposició dels ciutadans fins a 2.600 bicicletes elèctriques en 236 estacions d'estacionament a

15 municipis de l'Àrea Metropolitana de Barcelona. La ciutat de Badalona tindrà 31 parades per tot el municipi i una flota de 348 bicis 100% elèctriques. El servei Ambici posarà a disposició dels ciutadans un total de fins a 2.600 bicicletes elèctriques en 236 estacions a tota l'Àrea Metropolitana.

## L'escriptora Nadia Ghulam publica "El Somni de Mirabel" sobre la realitat de les dones refugiades

Redacció |

Nadia Ghulam acaba de publicar el llibre "El Somni de Mirabel", amb col·laboració amb d'Open Arms, que aborda la realitat de les dones refugiades. El llibre captura les seves lluites per sobreviure, incloent discriminació, violència i pobresa. Nadia Ghulam és una escriptora afganesa que durant deu anys es va fer passar pel seu difunt germà per tal d'evadir les rígides prohibicions del règim talibà contra les dones. El 2006, gràcies a l'Associació per als Drets Humans a l'Afganistan



(ASDHA), Nadia Ghulam arriba a Badalona, ciutat on viu actualment amb els seus pares adoptius.

## L'Ajuntament repetirà la campanya de bons consum



L'Ajuntament tornarà a fer la campanya de bons consum que va realitzar durant les compres nadalenques. Al Ple del 28 de febrer es va aprovar una partida de 300.000 euros més destinada a aquests "vals de compra". Aquesta és una aposta pel comerç de proximitat, restauració i mercats municipals badalonins, encara que no hi ha una data definida de quan es portarà a terme.

## SensePlacesBdn elabora una guia per donar suport a les famílies en el procés de preinscripció

El col·lectiu de famílies que Badalona que el curs passat es van quedar sense plaça a l'Educació Pública i de Proximitat, SensePlacesBdn, ha elaborat una guia per donar suport a les famílies que aquest any han de realitzar el tràmit de la preinscripció escolar. Amb aquesta guia es vol acompanyar a les famílies i informar-les per evitar errors en la preinscripció que poden derivar en una exclusió de l'Educació pública o que finalment la plaça obtinguda no estigui en la zona a la que es pertany.

BDN

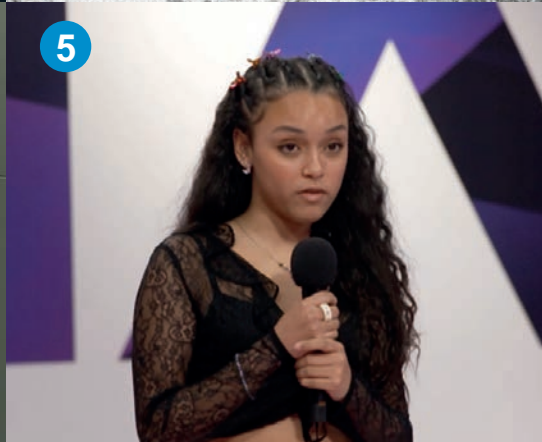
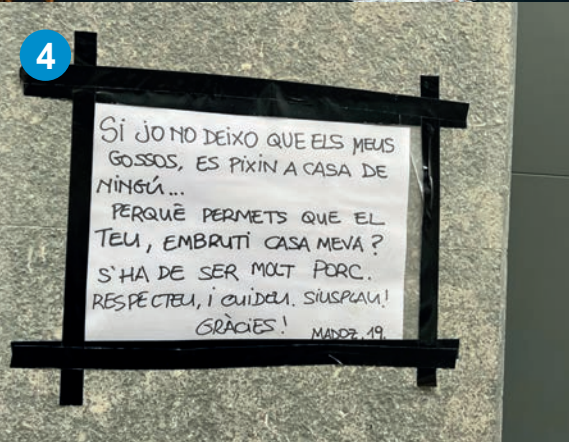
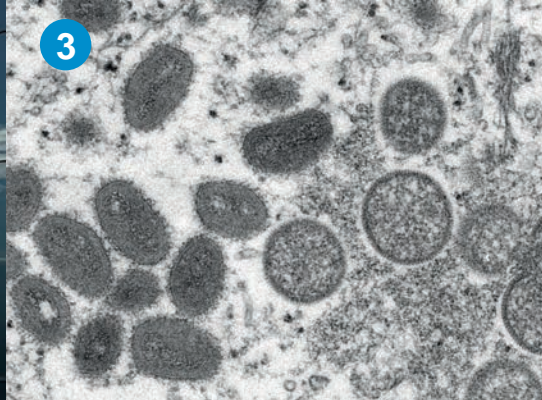
# El portal de noticias que esmorza “tornemis” i no “xuixos”



**BDNCOM.CAT**

# Les setmana en imatges

- 1 La Fira de l'Arbre i la Flor va complir la plaça Pompeu Fabra
- 2 L'espectacular lluna plena del vespre del 7 de març a Badalona
- 3 L'Hospital Germans Trias i la Universitat Queen Mary han identificat una nova variant de verola del mico
- 4 Veïns dels barris del Centre i Casagomes comencen una campanya per denunciar els pixums de gos
- 5 Una nova badalonina a Eufòria, la Clàudia, la concursant més jove de l'edició



# Blues & Ritmes

Badalona 2023



ART BY ERRORI DESIGN

**25/03** | **ALEJANDRO ESCOVEDO & THE RANT BAND**  
PERFORMING THE SONGS OF IAN HUNTER

**26/03** | **THE HARLEM GOSPEL TRAVELERS**

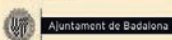
**31/03** | **KITTY, DAISY & LEWIS**

**01/04** | **NORTH MISSISSIPPI ALLSTARS DUO**

**Teatre Margarida Xirgu**

**VENDA D'ENTRADES A TEATREZORRILLA.CAT**

Ho organitza:



**BC**  
BADALONA  
CULTURA

Amb el suport de:



Mitjans de comunicació oficials:



Hi col·labora:



Ho patrocina:



## Espectacle a l'Olímpic

**Bàsquet** | Ferran Pursals

*La Peña va fer una exhibició contra el Múrcia en una gran segona part (94-68).*

Un gran segon temps de l'equip de Carles Duran ha permès a l'equip verd-i-negres sumar la catorzena victòria de la temporada gràcies a un recital ofensiu, liderat per Kyle Guy (22 punts).

Els verd-i-negres no s'han deixat sorprendre i han dominat el partit - excepte una desconexió al segon quart que ha permès al Múrcia tornar a entrar al matx - gràcies al bon treball defensiu. L'uncert des del triple i la diferència d'Ante Tomic han estat diferencials per marxar a favor a la mitja part. A la represa és quan la festa ha arribat a l'Olímpic. La bona circulació i, poder córrer,



ha fet que la Peña sentencies el partit a final del tercer quart (66-50). Els triples de Guy i Feliz no han deixat quiets als aficionats, que s'han unitat a

una festa col·lectiva. Victòria molt important del Club Joventut de Badalona que segueix lluitant per ser cap de sèrie als play-off.

## La Peña Challenge és equip de play-off

La plàcida victòria contra Adareva Tenerife (84-54) permet a l'equip de Jordi Vizcaino obtenir el bitllet per a disputar les fases d'ascens a Lliga Femenina 1. Recordar que a la fase final es classifica des del segon equip fins al novè. Eliminàtoria directa i, posteriorment quan quedin quatre equips, final four, en què la Peña ha demanat acollir l'esdeveniment a l'Olímpic. Fins a quatre jugadores de la Peña van anotar 12 o més punts. Mestres i Roig, amb 17, van ser les màximes anotadores, ben acompanyades per Toussaint, amb 15, i Parzenska, amb 12.



¡Aprovecha el tiempo  
para formarte!

# Cursos de Marketing Digital

Impartidos por profesionales | Certificaciones oficiales

## Másters

- Marketing Digital
- Digital Traffic Management

## Cursos

- Curso Facebook & Instagram Ads
- Curso Community Manager
- Curso Analítica Web
- Curso Google Adwords
- Curso WordPress
- Curso Posicionamiento Web – SEO

## Presencial Online

(Mediante Streaming,  
clases en directo a través  
de nuestro campus virtual)



**Instituto  
Marketing**

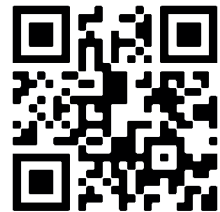
Barcelona / Badalona  
+34 935 48 95 85  
institutomarketing.es  
info@institutomarketing.es

**avidalia**

Aportamos soluciones  
adaptadas a tu negocio

Consultoría de Estrategia y Marketing Online

Desarrollo y diseño web · SEO · Campañas publicidad de pago  
Analítica web · Email Marketing · Social Media



+34 93 464 44 88 | info@avidalia.com | Barcelona | Badalona | [www.avidalia.com](http://www.avidalia.com)



# PROYECTOS Y PLANOS

•  
CONSTRUCCIÓN

•  
REHABILITACIÓN

•  
REFORMAS INTEGRALES

**Alfons XIII, 434-436, local izq.**

**08914 Badalona**

**Tel. 93 399 71 44**

**E-mail: [mosisa@mosisa.com](mailto:mosisa@mosisa.com)**



# Agenda

## DIVENDRES 10

**Teatre:** Yerma al Teatre Zorrilla a les 20h.

## DISSABTE 11

**Cinema:** Un món estrany al Màgic Badalona a les 16h

## DIUMENGE 12

**Teatre:** L'hivern i la primavera al regne d'Escampeta a les 12h

**Via Crucis** de la Misericòrdia a les 18h

**Bailaora Maria Moreno** al Teatre Zorrilla a les 19:00h



## Bailaora Maria Moreno

Al Teatre Zorrilla a les 19:00h

**THE CROW**, A tribute show, en concert! a l'Estraperlo a les 19h

## DILLUNS 13

**CONCERTS EMMB. PER FI ÉS DILLUNS!** Fusion Code a les 20h

**MARÇ 2023**

**ESTRAPERLO CLUB DE RITME**

**DIJ.2** ESTRAPERLO @ BEER-WALL  
LIVE! JUNK SESSIONS  
D'AVOCADOR

**DIJ.3** ESTRAPERLO @ BEER-WALL  
LIVE! LLAMP  
DJ SESSION

**DIS.4** (ESTRABLUES)  
LIVE! SOUL FOOD WAX & BOOGIE  
RHYTHM 'N' BLUES AT ELLA WAX & BOOGIE

**DIJ.9** ESTRAPERLO @ BEER-WALL  
LIVE! SAY WHAT!?  
ACOUSTIC LIVES! SESSIONS

**DIJ.10** DISTORSION  
LIVE! PUNK ROCK PARTY PEOPLE

**DIS.11** DISTORSION  
SESSION ESPECIAL CARNIVAL  
RICARDO F WARM UP - RAFA DM

**DIJ.12** THE CROW  
LIVE! OST

**DIJ.16** ESTRAPERLO @ BEER-WALL  
LIVE! JOAO DEL MONTE  
CUBAN HABANA GROOVE SOUNDS

**DIJ.17** SANTO ALBOROTO  
TECHNO SESSION ALL NIGHT LONG  
BY OTAVAZ!  
THE GARDEN PARTY, COM WOOD, DANIELA ELS MENTAL KITE, MC SAGE

**DIS.18** TANZEN!  
LIVE! STREBA LIVE SET / NIGHT / CHEVELLA  
DJ SETS / ELECTRO / FUNK / TECHNO / HOUSE / ACID / MOJIBO

**DIJ.19** CANTA FERITS  
LIVE! FOLKPOP EVENING  
MICKY DENT DE CANTALIGOS I CANTAUTORS

**DIJ.23** ROCK & TERROR MARKET  
SESSION DE CINE SERIE B & CLASSICS

**DIJ.24** daebab! K-party  
THE BEST K-POP PARTY

**DIS.25** soul fever  
FUNK, SOUL, HIP HOP, LATIN & MORE  
CONCERT EN DIRECTE DE ONLY VINYL SESSION

**DIJ.30** ESBARZER  
LIVE! ROCK POETIC

**DIJ.31** HORUS  
LIVE! EL FIN DEL INICIO  
TECHNO, URBAN, PSYTRANCE, TRAP  
STATE OF SENSE  
FUNK + SAM + TECH

*Finest Club in Town*

**CARRER ISIDRE NONELL 9 - POL. IND. CAN RIBÓ - BADALONA**  
BUS: (PARADA A 150M.) N2, N9, N11, B29, B30 / RENFE: ESTACIÓ HONGAT (800M.) «M»: POMPEU FABRA L2

**INFORMACIÓ  
ESDEVENIMENTS  
+  
VENDA  
D'ENTRADES A  
ESTRAPERLO.CLUB**



+ INFO & CONTRACTACIONS A  
CONTACTO@ESTRAPERLO.CLUB

FA 20 ANYS ERA NOTICIA ►

## El portal web de notícies d'EL TOT fa 20 anys

Estem d'aniversari. El mes de març de 2003 es va crear el portal web de notícies d'EL TOT Badalona. Amb el domini de <http://Eltotdigital.com> va néixer ara fa 20 anys una web que s'estenia més enllà de l'edició en paper per tal d'oferir als badalonins informació de la ciutat a través de les noves plataformes. Actualment, a banda de la web, a les xarxes socials el TOT Badalona acumula més



de 70.000 seguidors. A Instagram, hem arribat aquesta setmana als 20.000 follovers.

Una xifra rodona que se suma als 22.000 de Twitter i els 32.000 de Facebook.



emimartingrafic ·  
Badalona

#TOTBADALONA A INSTAGRAM ►

Etiqueta les teves fotos de Badalona, Montgat i Tiana amb l'etiqueta #totbadalona. Cada setmana triarem una imatge a la nostra secció.

**Anna Punsí:** No es pot menystenir un comportament tan salvatge com és presumptament per nois menors d'edat. La van torturitzar-la al lavabo d'homes amb un ganivet i van fer el que van voler. Ella i la seva família són valents

**Castellers Badalona:** Donem suport a totes les dones que han lluitat per la igualtat i que a dia d'avui ho segueixen fent

**CNL Badalona:** Aprofitant que és el #8M, recupecrem un apunt lingüístic per conèixer expressions relacionades amb la situació actual de la dona.





#### EL PERSONATGE ►

### Lázaro, el sensellar que s'ha convertit en una icona de la grada verd-i-negra

Ell i la seva trompeta ja van animar de manera espontània un partit fa quatre d'anys en un moment d'un gran auge de l'equip. Ara, fruit de l'entusiasme que ha generat la Copa ACB, s'ha aconseguit que pugui tornar al camp.

Actualment, viu al carrer a prop d'un hotel del Port Vell amb una tenda de campanya, encara que també va estar vivint al barri del Gorg de Badalona. Alguns aficionats de la Penya han pogut localitzar-lo quatre anys més tard i l'han animat a tornar a l'estadi a animar el públic amb la seva trompeta. La iniciativa d'un sector dels aficionats verd-i-negres primerament va néixer de "l'enveja" que van sentir en escoltar les aficions de l'Unicaja o el

Baskonia durant la Copa. Des de Dimonis Verd-i-negres i comptes de Twitter com la Bíblia Verd-i-negra, s'ha tornat a posar sobre la taula la idea de crear una grada d'animació oficial a l'Olimpíic. El projecte, però, ha acabat tenint un component social important, ja que a través de les xarxes socials s'ha fet una campanya per ajudar a en Lázaro a entrar al camp i recaptar més de 300 euros per ajudar-lo en la seva situació.



#### HO HEM VIST AL FACEBOOK DEL TOT ►

### Esperanza Blanco:

Que boniques les fotografies. Aquí al Tibidabo també ha nevat.

### Pedro Fuentes:

Si arribo a estar jo aquí no cau ni una bola de neu.

### Núria Canellas:

Bon dia, Badalona!

# Cultura

## El Festival Dansa Metropolitana arriba a Badalona aquest març



### Festival | Redacció

Del 9 al 26 de març la sisena edició del Dansa Metropolitana omplirà de dansa els teatres, centres cívics, carrers, places, espais públics i edificis emblemàtics de dotze ciutats metropolitanas, amb un total de 331 activitats per a un públic ampli i divers. Badalona suma un any més a aquest gran esdeveniment al voltant de la dansa. Podeu consultar tots els espectacles a [dansametropolitana.cat](http://dansametropolitana.cat). Una programació que busca generar entusiasme a través d'una gran diversitat de propostes nacionals i internacionals, que van des de la dansa urbana fins al flamenc i la dansa contemporània, entre altres. El dissabte 11 de març

a ,es 12h, l'antiga fàbrica CACI s'obre per gaudir d'un programa triple amb dues companyies de dansa contemporània i l'actuació especial dels alumnes de les escoles de dansa de la ciutat Tribu Urbana Center i Ritmes amb coreografia de Maribel del Pino i Sofi Gauna. El diumenge 12 de març a les 19h al Teatre Zorrilla, la Cia. Maria Montero fa una recerca sobre un sol ball, la soleá, amb direcció de Rafael R. Villalobos, amb què la bailarina ha enlluernat la XXII Biennial de Flamenco de Sevilla. El dia 16 de març el CC l'Escorxador acull a les 10h l'Explica Dansa amb Montse Iranzo. Toni Jodar, ballarí i explicador de dansa, i Montse Iranzo, especialitzada

en projectes socials i gent gran, es fusionen en una "performance pedagògica" per connectar l'espai, el ritme i les relacions dels cossos entre el grup de participants sèniors, fent una mirada al pas del temps de la dansa contemporània. El diumenge 19 de març a les 18h, el Teatre Margarida Xirgu acull Thomas Noone Dance. Aquest meravellós espectacle de dansa, titelles i visuals per gaudir tota la família està basat en un conte hindú que narra les peripècies d'una comunitat animal: una gata, un mussol, un llangardaix i un ratolí conviuen en un arbre bayàn. Quatre fantàstiques criatures per a una història d'amistat, confiança i col·laboració.



Dipòsit Legal:  
B 11724-2015  
Núm. 294

Distribució Gratuïta a Badalona. La Revista TOT Badalona no es fa necessàriament responsable del contingut dels articles, opinions i missatges comercials inclosos en la revista.

651 976 517 · [comercial@totbadalona.com](mailto:comercial@totbadalona.com)

## "Yerma" al Teatre Zorrilla

Teatre | Redacció

El divendres 10 de març a les 20h, el Teatre Zorrilla acull l'obra teatral Yerma. Yerma és la protagonista i dona títol a un poema tràgic en tres actes que mostra el conflicte intern d'una dona que vol ser mare però no pot. Ella viu aquesta frustració en un entorn que fa indispensable la maternitat en una dona casada. Dins seu, l'instint maternal lluita contra la repressió i l'obligació imposada. Juan Carlos Martel Bayod porta al teatre una de les peces més aplaudides de Federico García Lorca. La pressió social sobre la dona és un tema recurrent en Lorca, especialment la maternitat, les aparences o la fatalitat del destí. I és present en les



tres peces que conformen la trilogia rural: Bodas de sangre (1933), Yerma (1934) i La casa de Bernarda Alba (1936). Tres tragèdies que uneixen mite, poesia i realitat en tres retrats de dona alhora oprimida i alliberada.

## L'exposició "Papers al vent" a l'Espai Betúlia, una visió plàstica del haiku català

Exposició | Redacció

A partir del 16 de març a les 19:30h, es podrà visitar la nova exposició "Papers al vent. Sergi Marcos", a l'Espai Betúlia. A través d'una tria personal de haikus del llibre Llum a les golfes. Una antologia del haiku modern i contemporani català, preparat per D. Sam Abrams, el pintor Sergi Marcos ha creat una col·lecció de collages que ens ofereixen la seva visió plàstica del haiku català. Per a la seva creació ha seguit la categoria estètica japonesa del «Wabi-sabi», que fa referència a aquelles coses



que tenen un acabat rústic, a tot allò que és incomplet, no permanent i imperfecte.

## Concert 40 anys dels Distorsion a l'Estraperlo

El divendres 10 de març a les 22:30h, la sala Estraperlo acull el concert dels 40 anys de Distorsion i la presentació del seu nou disc "El Punky del hacha". Distorsión va ser la banda que va sembrar la llavor negra del punk ibèric en els anys 90. La banda neix a Barakaldo en 1985. Aviat es van fer un nom en l'escena gràcies al seu potent directe i a un punk rock fresc i divertit alhora. Lletres àcides, iròniques, sarcàstiques i irreverents, al costat d'una actitud i espectacle a l'altura de les grans bandes de l'època, van fer que es convertissin en una llegenda que encara continua. A més, els acompanyaran la banda ESKUPE per a celebrar aquest aniversari en gran.



L'exposició es podrà veure del 16 de març al 24 de maig de 2023.

# Tendències

**Volem esport i relaxació, perquè és el binomi perfecte per a sentir-nos bé per dins i per fora**



[bellezaactiva.com](http://bellezaactiva.com) - [amic.cat](http://amic.cat)

Estem en el moment perfecte perquè l'interès per l'esport es despertí, fins i tot en aquells que a priori no som les més adeptes a la pràctica física. És qüestió de posar-li manyaga i facilitar el nostre amor per l'exercici, combinant-lo amb la felicitat que proporciona la relaxació. Podem primer fer els exercicis i després apostar per pràctiques meditatives o confiar en modalitats que ens ofereixin el binomi perfecte: esport i relaxació.

## **El flexercici**

Què s'amaga darrere d'aquest vocable? Doncs una pràctica que aposta per realitzar exercicis de baix impacte en llocs tan quotidians com el nostre lliit. Aquesta pràctica ha guanyat molta visibilitat a l'hivern, època en la qual ens pot guanyar la batalla la mandra. Com assenyala una gran promotora del moviment, la influencer Isabelle Dias, "el 'flexercici' ha de ser una cosa senzilla, vull que la meva comunitat entengui que no cal córrer una marató per

a activar el cos, balla a la teva habitació i recarrega energia".

Per què ens interessa? Perquè podem practicar-lo sense excuses per a sentir-nos amb més energia i menys estrès en qualsevol lloc, sols o acompanyats amb qui vulguem.

## **Els esports orientals**

Augmentar la concentració i expulsar l'estrès són els grans beneficis del txikung, una tècnica ancestral que hauràs vist en el setè art xinès. A més, aconseguirà,

amb els seus moviments lents, millorar la respiració i l'equilibri de l'organisme. La connexió entre el Yin i el Yang també s'explora en el Tai Chi, que ens aporta uns alts nivells de relaxació. Així es millora l'energia i el funcionament del sistema nerviós.

### Una miqueta de ioga i pilates

En l'univers del ioga, la influencer Aida Artiles, germana de la model Ariadne Artiles ha creat a l'hotel Barceló Tenerife l'experiència Shine & Rise. A través d'estiraments senzills i

meditació, la modalitat treballa amb tots els moviments de la columna, flexió avanci, extensió i torsions per a practicar activitat física alhora que s'aconsegueix l'harmonia entre ment, cos i ànima. El Magic TEN, creat per Artiles, és una combinació de 10 postures que ofereix un entrenament per a relaxar-se i connectar amb un mateix en tan sols deu minuts, una durada que permet incloure la pràctica de manera fàcil en el nostre dia a dia. A més Shine & Rise és ideal com a avantsala de l'univers del ioga i la disciplina que practi-

ca Artiles: Jivamukti. Rise & Shine és «molt recomanable per a totes aquelles persones que desitgin elevar la seva activitat física al mateix temps que calmar la seva tensió física o emocional», assegura Artiles. El resultat és la sensació d'un cos equilibrat energèticament i en calma després de la pràctica.

I continuem aquesta entrada sobre esport i relaxació amb els beneficis del pilates, un dels mètodes més complets per a cuidar de la ment i el cos. I és que aquesta pràctica que ha guanyat molts adeptes en els últims anys aconsegueix

## L'escola com a font de vida i canvi

**Emma Vilchez**  
(Cap de Pastoral i Mestre de Maristes Champagnat)

El filòsof Aristòtil va dir una vegada *“Educar la ment sense educar el cor no és educar en absolut.”* i quina raó tenia. Educar per aprendre a **fer**, a **ser**, a **conviure** i a **conèixer** és l'autèntic significat de l'educació pels Maristes. De vegades, als mestres ens pregunten el perquè de la importància d'educar als nostres infants a través de valors com; l'amistat,

la comprensió, la tolerància, la Pau, la solidaritat i el respecte; i la veritat és que va molt més enllà. Va d'educar la dimensió més humana, emocional i resiliència dels nostres infants i joves, és aprendre amb sentit, ètica i responsabilitat. Fer-ho d'una manera propera per a tots i totes, on des de la interioritat, la convivència i l'espiritualitat podem apropar-nos al nostre ésser més intern.

Actuar de forma conjunta, en **comunitat**, per educar en tots els camps de l'educació; la

formal i la no formal, implicant-nos també en el lleure amb els moviments juvenils (Ajmacor I GECh) per aprendre a cooperar, ajudar, defensar, reclamar, tolerar i acceptar. Amb tot això i entre tots podrem construir un món més just. Perquè en un món dinàmic, on els canvis se succeeixen de manera tan ràpida, ens cal saber oferir als infants i joves les eines i els pilars sobre els quals puguin construir amb èxit la pròpia personalitat i trobar el seu lloc al món.





modelar la figura i alleujar els dolors d'esquena, però també

redueix l'estrès i l'ansietat. Com obliga a concentrar-se

tant amb el nostre interior, s'aconsegueix un gran benes-

## INSTITUT EUGENI D'ORS

## CICLES FORMATIUS



### TORN DE MATÍ

### TORN DE TARDA

- CFGM TÈCNIC EN CURES AUXILIARS D'INFERMERIA
- CFGM TÈCNIC EN FARMÀCIA I PARAFARMÀCIA
- CFGM TÈCNIC EN ATENCIÓ A LES PERSONES EN SITUACIÓ DE DEPENDÈNCIA
- CFGS TÈCNiques D'ACTUACIÓ TEATRAL

- CFGM TÈCNIC EN CURES AUXILIARS D'INFERMERIA
- CFGS TÈCNIC SUPERIOR EN LABORATORI CLÍNIC I BIOMÈDIC
- CFGS TÈCNIC SUPERIOR EN INTEGRACIÓ SOCIAL
- CFGS TÈCNIC SUPERIOR EN DOCUMENTACIÓ I ADMINISTRACIÓ SANITÀRIA

## PORTES OBERTES

Batxillerat i Cicles Formatius de Grau Mitjà: del 25 al 29 de març



Av. del Maresme, 192, 08918 Badalona - Tel. 933 87 58 66



tar mental i un alt nivell de consciència.

### **Bodi balance**

Els beneficis del ioga, la tai chi i el pilates s'uneixen en el bodi balanç, una de les pràctiques més presents en les programacions dels gimnasos. L'any 1998 Philip Mills crea aquest programa que es treballa amb blocs d'exercicis, que s'inicien amb l'escalfament i la relaxació final, a través de cançons. Així, es reforça la musculatura de l'esquena, s'enforteixen les cames, els glutis i l'abdomen i es cremen els greixos amb gambades i planxes. S'avança

en flexibilitat i agilitat, alhora que es fomenta la calma i la relaxació.

### **Gaudint del wellness**

També podem trobar esport i relaxació a Les Caldas Vila Termal by Blau Hotels, un balneari històric obert des de 1870 que s'alça com un centre ideal de referència wellness-eco termal, en ple cor d'Astúries. Ens ofereix els beneficis de les seves aigües mineromedicinales que brollen de la seva deu i que empen en alguns tractaments de bellesa i en medicina esportiva per a tractar unes certes

malalties. A més, els seus professionals et presenten programes esportius, amb activitats com a aquagym. Com assenyalava Marina López, responsable wellness de Les Caldas, l'objectiu de l'espai és "guiar i ensenyar a descobrir el plaer de l'activitat física a aquelles persones que mai han fet esport, a ensenyar millors rutines d'entrenament i posturals a aquelles que fa temps que el practiquen, però que no aconsegueixen els resultats que desitgen, i també a professionals que desitgen augmentar la seva capacitat i rendiment".

**Construïm una nova Badalona!**  
Fes-nos arribar les teves propostes



Escaneja el QR  
i dona'ns idees

**Habitatge públic, digne i assequible**

**Economia social, verda i transició ecològica**

**Drets laborals per a tothom**

**Feminismes i drets LGTBIQ+**

**Salut i educació de qualitat**

**Més i millors equipaments públics**

**Cohesió social i lluita contra les desigualtats**

**Barris vius i accessibles**

i molt més

Badalona  
**En Comú Podem**

**Aïda Llauradó**  
Candidata a l'alcaldia



# Gastronomia

## Temps de calçots



Eva Remolina - amic.cat

El calçot és una hortalissa característica de Catalunya, una varietat de ceba tendra de tija llarga (d'uns 20 o 25 cm) que es conrea entre els mesos de novembre i març. Aquesta hortalissa pertany a la família de les Liliàcies comestibles, entre les quals es troben els espàrrecs, les cebes, els alls i els porros. El nom de calçot, prové de la paraula "calçar", que és la tècnica de cultiu utilitzada i que consisteixen a anar cobrint de terra les arrels de la ceba tendra perquè la tija busqui la llum i creixi de forma allargada. El seu origen data de finals

del s. XIX, quan un agricultor de Valls conegut a la zona com "Xat de Benaiges" va cremar unes cebes velles en el foc i en comptes de llençar-les, va acabar menjant-se-les, quan va descobrir que el seu sabor era dolç i saborós.

La popularitat del calçot arriba a partir del s. XX, de la mà de l'Agrupació Penya Artística de l'Olla de Valls, que va decidir començar a fer "calçotades", és a dir menjars a base de calçots i a convidar a personatges il·lustres de Barcelona.

Encara en l'actualitat és molt habitual organitzar calçotades entre amics i familiars,

on a més dels calçots es menja una graellada de carn i botifarres i s'acompanya amb salsa de romesco.

El ritual per a menjar els calçots també és molt singular. Els comensals amb un pitet separen les fulles centrals amb una mà, mentre que amb l'altra estiren el calçot cap a dalt, fins que la part blanca queda al descobert. Després, mullen aquesta part en salsa romesco abans de menjar-ho.

Els calçots solen cuinar-se a la brasa. Per a això es retiren les fulles exteriors i es cuinen fins que queden completament negres per fora i tendres per dins.

## Beneficis i propietats del Coco



Eva Remolina - amic.cat

El coco a diferència del que se sol pensar no és una fruita, sinó una fruita seca, segurament la més gran de totes. El seu nom prové de Portugal, on un mariner va comparar els tres forats superiors de la closca amb un personatge fantasmagòric existent al seu país, un monstre anomenat Còco o Coca.

L'origen del fruit, no obstant això, ve de molt més lluny, ja que se situa en la zona del Pacífic, concretament en el Pacífic Sud, a l'àrea de Papua Nova Guinea.

El coco és un aliment molt versàtil, del qual es pot aprofitar absolutament tot. L'escorça

serveix per a fer fusta i amb ella fabricar mobles, instruments musicals i tota mena d'accessoris. Fins i tot es construeixen amb ella en molts països les teulades de les cases. El seu oli també és molt utilitzat, tant en la gastronomia com en la cosmètica. En la medicina s'ha fet servir ja (almenys que es tingui constància) des de l'any 1500 aC. I s'ha descobert que la pell del coco és un potent repel·lent de mosquits. Les propietats que aporta el coco al nostre organisme, són múltiples:

- És beneficiós per a prevenir malalties degeneratives.
- És refrescant i té un efecte saciant.

- El coco és apte per a les persones amb intoleràncies al gluten i a la lactosa.

- Té propietats antibacterianes, pel que es fa servir per a tractar moltes afeccions com problemes de bronquitis, cremades, constipats, càlculs renals, gingivitis, etc.

**Bar - Restaurant**

**La Bota de Aragó**

des de 1973



**ESPECIALITAT**

en Tapes Variades i típiques d'Aragó

Santa Madrona, 122 - 123  
08911 Badalona

Tels. 93 389 30 80- 93 464 17 09  
labotadearagon@wanadoo.es

## La millor decisió per a la seguretat del teu bebè en el cotxe

[circulaseguro.com](http://circulaseguro.com) - [amic.cat](http://amic.cat)

La base ofereix comoditat i una millor retenció, ja que brinda una major estabilitat. És freqüent que els pares d'un bebè, quan comencen a fer un llistat de tots els accessoris que necessitaran per a atendre el seu petit, se sentin una mica aclaparats. El capítol que correspon als desplaçaments és un dels més importants a tenir en compte.

Un dels principals dubtes que poden sorgir als pares és el de "per què invertir en una base de porta bebès quan el

porta bebès en si ja porta el seu propi sistema de fixació al cotxe?".

En primer lloc, cal saber que el porta bebès és un sistema de retenció infantil especial pel fet que pot utilitzar-se tant dins del cotxe com fora d'ell. L'objectiu d'aquesta "multifunció" és el de no despertar al bebè, i és aquesta característica la que fa que el porta bebès sigui la cadira que més vegades s'instal·la i desinstal·la en el cotxe. Aquest fet ens dona una pista sobre per què es fa especialment útil la base per

al porta bebès. Què ocorre quan no es fa servir la base? El que ocorre, bàsicament, és que la seva instal·lació i tibat és més difícil de realitzar. Amb la base simplement cal deixar la cadira damunt d'aquesta superfície, ja que la mateixa base compta amb sistemes de detecció del correcte fixat. Un altre punt a favor de la base és que també disposa de sistema antiretorn, per la qual cosa l'ansa del porta bebès pot quedar-se en posició vertical. Més enllà de la comoditat, la base ofereix a més una



millor retenció, ja que brinda una major estabilitat, redueix el primer impacte derivat de la retenció del cinturó i evita qualsevol risc de mal muntatge que pogués posar en perill

la seguretat del bebè. El 50% dels porta bebès amb cinturó de seguretat té problemes greus d'instal·lació, mentre que en els porta bebès amb base només és del

10%. Certament, les bases encareixen la compra, però cal tenir en compte que la majoria es poden utilitzar també amb cadires de nens convertibles, fins als 105 cm.

*Taller de Reparacions*

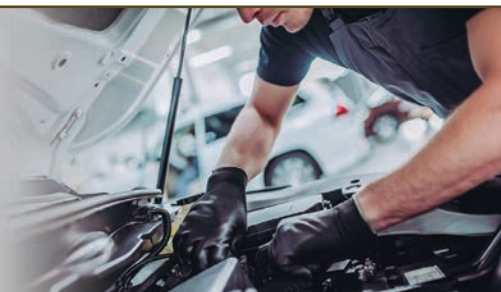
**Badauto**



Horarios: 8,30 a 13h. · 15,30 a 19h.

C/ Jovellar, 18-20 | Rbla. de Sant Joan, 139

T. 93 384 11 52



# Salut

## La Valeriana i... feliços somnis



La Valeriana (*Valeriana Officinalis*), és una de les plantes medicinals que actuen com a relaxant muscular i que ajuden a agafar el son. L'insomni afecta de manera transitòria al 25% de la població adulta a Espanya i a prop del 15% de manera crònica.

Entre les conseqüències de no dormir bé, es troben l'augment de la pressió arterial, l'estrès, l'ansietat, el sobrepès, un major risc de sofrir problemes cardiovasculars i el cansament, per exemple.

Els tractaments per a combatre l'insomni són variats:

- Establir uns bons hàbits de somni.

- Fer exercici habitualment.  
- Seguir una dieta equilibrada.

- Prendre medicaments prescrits per especialistes.  
- o recórrer a productes naturals.

Un d'aquests remeis naturals precisament, és la Valeriana. Entre la seva composició destaca la presència d'Hesperidina i Linarina, uns antioxidants amb propietats sedants, així com l'àcid Valeriànic, que inhibeix el Sistema Central Nerviós.

La Valeriana no sols, per tant, ajuda a conciliar el son, sinó que aconsegueix que aquest sigui de qualitat i, en conse-

qüència, molt més reparador. Unes altres aplicacions que té la Valeriana són millorar algunes malalties com a maldecaps, asma, molèsties de la menstruació o còlics gastrointestinals.

La Valeriana és bastant segura i els seus efectes desapareixen després de 24 hores. Malgrat això, és aconsellable que davant un consum excessiu o un consum que es prolongui en el temps, sempre és millor consultar a un metge, sobretot quan existeixen patologies cardiovasculars o durant l'embaràs i la lactància, entre d'altres casos.

## Ampolles reutilitzables d'aigua: cada quant hem de rentar-les?

Igual penses que les ampolles reutilitzables romanen alienes a la influència dels microorganismes perquè només porten aigua. Però res més lluny de la realitat. Un entorn tancat i humit és el brou de cultiu idoni perquè un gran nombre de microbis es desenvolupin de manera exponencial. I, erròniament, es renten molt poques vegades. Amb una bona rentada amb aigua i sabó —i en rentavaixella si és possible— evitarem que una ampolla reutilitzable aconseguixi un estat deplorable on comença a fer mala olor per culpa del creixement de microorganismes. Sent previnguts, podem allargar la seva vida útil durant molt de temps. D'altra banda, si abandonem aquesta rutina higiènica, correm el risc que la nostra ampolla reutilitzable comenci a donar recer a un nombre indecent de microbis. Arribats a aquest punt de no retorn, és preferible canviar l'ampolla per una nova.

I la pregunta del milió és: cada quant temps hem de netejar la nostra ampolla reutilitzable d'aigua? Certament, la recomanació adequada seria netejar-la diàriament després de cada ús. A més, com a mínim, hauríem de realitzar una neteja a fons de manera setmanal.

Traslladat a l'àmbit quotidià, és acceptable fer una bona rentada ràpida amb aigua i sabó després d'acabar el dia. Per a una neteja més a fons, podem recórrer al rentavaixella per a higienitzar la nostra ampolla de manera satisfactòria.





Av. President Companys, 57 local  
08911 Badalona  
Tel. 93 464 21 34  
info@boramarserveis.com



### Persones que cuiden de persones

Els serveis domèstics i d'assistència domicil·liària de la teva zona

Empresa Registrada amb el núm. S03775 en el Registre d'Entitats, Serveis i Establiments Socials del Departament d'Acció Social i Ciutadania de la Generalitat de Catalunya





## 5 factors per a triar el coixí perfecte

[Decoracion2.com](http://Decoracion2.com) - [amic.cat](http://amic.cat)

Descansar i dormir bé després d'un dia esgotador és la millor experiència que pot oferir no sols un matalàs, sinó també el millor coixí, el qual permeti alleujar els dolors d'esquena, i solucionar problemes de roncs, insomni, entre altres. Amb l'objectiu d'obtenir un mi-

llor descans i evitar problemes de salut, a continuació comparim 5 factors per a triar el coixí perfecte:

### **Material.**

Res millor que un coixí fet del millor material. Es poden trobar coixins elaborats amb diferents materials amb, almenys, un factor diferenciador:

**Fibra:** comoditat, frescor i la circulació de l'aire que afavoreix l'absorció de la humitat.

**Làtex:** aporta fermesa i frescor.

**Ploma:** altament transpirable, lleugera, suau i tova, és especial per a les persones que dormen boca amunt.

**Viscoelàstic:** brinda adaptabilitat tèrmica, suavitat i el pas

de l'aire que la fa transpirable. Ideal per a aquelles persones que els agraden els coixins alts.

### **Gruix.**

En el moment de triar el coixí més pertinent és important saber la postura que més ens afavoreix a l'hora de dormir, bé sigui boca amunt, de costat, boca avall... Depenent de la postura, convé tenir un coixí de menor gruix si es dorm boca avall (fins a 10 cm), però un de major gruix si s'adorm de costat (des de 13 cm). Per a les persones que tenen l'hàbit de dormir boca amunt, o que canvien molt de postura, és recomanable un coixí de gruix intermedi (10 i 13 cm).

**REFORMAS, OBRAS,  
REPARACIONES,  
ALBAÑILERIA,  
ELECTRICIDAD,  
FONTANERIA, GAS,  
PINTURA, ECONÓMICO  
670 -232 -977**





### **Fermesa.**

Es recomana una menor fermesa quan la persona dorm boca avall; fermesa intermèdia si són freqüents els canvis de postura; i major fermesa quan es dorm de costat.

L'ideal és buscar l'equilibri entre gruix i fermesa d'acord amb les necessitats pròpies.

### **Durabilitat.**

Si s'opta per un coixí barat i de baixa qualitat, segurament es produiran dolors inesperats com a tensió en el coll o mal de cap. És millor saber el bàsic sobre coixins: material, gruix, fermesa i durada en el temps per a treure el profit més gran

d'aquests.

### **Bon descans.**

Un altre factor que influeix significativament en la troballa del coixí perfecte és la consciència que té la persona sobre la importància de tenir un bon descans i comoditat.

**INSTALKSA**   
LA KSA DE LES REFORMES





Reformes integrals

Cuïnes

Bany

Pressupost sense compromís



 C/ Sant Bru 208, Badalona -  651 588 970 -  93 464 10 24 -  [lamevareforma@instalksa.com](mailto:lamevareforma@instalksa.com)



## Decorar un saló amb mobles fusta blanc estil escandinau

Decoracion2.com - amic.cat

La decoració escandinava sempre ha estat una força a tenir en compte en la indústria del disseny. La regió del nord d'Europa sempre ha influït en la decoració moderna. Una tendència que s'ha expandit notablement en els

últims anys.

Els mobles de fusta en tons blancs són clau en la decoració escandinava. Aquesta combinació de colors és molt coneguda per la seva estètica neta i minimalista. És una forma senzilla d'afegir un toc de modernitat a un espai, ja

que la fusta i els tons blancs creen una paleta neutral amb un toc de sofisticació.

Els mobles de fusta en tons blancs també s'han convertit en una opció popular per a la decoració de salons. Això es deu al fet que agreguen un toc de refinament a una habitació, sense excedir-se. Poden combinar-se amb molts estils diferents, la qual cosa els fa versàtils i fàcils d'adaptar a una varietat d'estils de decoració.

A més, és fàcil combinar-ho amb altres elements de la decoració. Pots afegir alguns elements de color per a donar-li vida a l'espai, com a mobles de color o catifes, equilibrant l'energia de la

**SERVEI TÈCNIC MÀQUINES DE COSIR  
REPARACIONS A DOMICILI**

**ALFA SINGER wertheim PFAFF  
REFREY SIGMA BERNINA brother**

A. RAMOS



**687 701 933**

tecnicmaquinacosir@gmail.com



sala, creant un ambient càlid i acollidor. Una cosa que també és clau és l'ús de llum natural. Això és fonamental per a crear una atmosfera relaxant i acollidora. Si tens la sort de tenir grans finestres en el teu saló, aprofita l'oportunitat per a deixar que el sol entri i ompli l'habitació amb llum natural. Això farà que l'espai es vegi més lluminós i acollidor.

Finalment, però no menys important, és important tenir en compte els detalls en decorar un saló amb mobles de fusta en tons blancs. Això inclou elements com a catifes, decoració de paret, llums, coixins, etc. Aquests detalls són els que li donaran personalitat

al teu espai, així que tria acuradament els elements adequats per a aconseguir l'estil escandinau que desitges. En conclusió, la decoració de salons amb mobles de fusta en tons blancs és una excel·lent opció per a aquells que volen crear un espai mo-

dern i minimalista. Aquesta combinació de colors és perfecta per a crear un ambient tranquil i relaxat, i permet afegir elements de color per a donar un toc de personalitat. I recorda, la llum natural és fonamental per a un estil escandinau perfecte.



**GRIFELL**  
SERVEIS DE NEVEGES. S.L.

**URGENCIAS 24H** **93 147 70 00**  
**615 90 32 48**

**DESATASCOS DE TUBERÍAS**  
**DESDE 80€**

**INUNDACIONES Y**  
**VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS**



admin@grifellsl.com

## Com utilitzar una solució d'àcid cítric per a la neteja



[Decoracion2.com](http://Decoracion2.com) - [amic.cat](http://amic.cat)

L'àcid cítric és molt útil a l'hora de netejar: elimina taques, té acció blanquejadora, i actua com a bactericida i fungicida.

Per a preparar una solució de neteja amb àcid cítric hauràs d'afegir una cullerada de pols d'àcid cítric per tassa d'aigua calenta a una ampolla amb atomitzador. Agitar bé per a barrejar.

A l'hora d'utilitzar-lo:

Netejar les superfícies de la cuina. Ruixa lleugerament els taulells d'acer inoxidable,

bloc de carnisser i laminatge amb la solució. Neteja amb una esponja de microfibra per a eliminar taques i desinfectar. No utilitzis una solució d'àcid cítric sobre pedra natural sense segellar. Pot perforar la superfície.

Netejar i desodorar el microones. Col·loca dues tasses d'aigua i dues cullerades de pols d'àcid cítric en un recipient apte per a microones, i escalfa-ho fins que la solució estigui bullint i el microones s'ompli de vapor. Deixa que el vapor re-

posi durant uns cinc minuts i després retira el recipient i neteja amb un drap suau.

Netejar finestres i miralls. Ruixa lleugerament la solució en la finestra començant per la part superior. Usa un drap de microfibra per a netejar la brutícia i les taques. Desinfectar les taules de tallar de fusta i els utensilis de cuina. Després de rentar, cobreix la superfície amb la solució i deixa-la actuar de 5 a 10 minuts. Esbandeix les superfícies amb aigua calenta i asseca-ho.

## Com ocultar els cables a casa



[viviendasaludable.es](http://viviendasaludable.es) - [amic.cat](http://amic.cat)

Està molt bé tota aquesta tecnologia que et permet connectar-te amb gairebé tothom, però el que ja no et fa tanta gràcia és omplir la teva casa de cables. La nostra proposta: fer-los "desaparèixer" però, com?

### 1. Amb tecnologia.

Les noves generacions d'aparells es connecten entre si gràcies a tecnologies wireless que permeten connectar-se sense necessitat de cables. Et valdrà la pena dedicar-li una estona a configurar-los, a canvi de no tenir cables penjant.

### 2. Amb art.

N'hi ha prou amb tirar-li imaginació. Si tens molts cables penjant, pots fer d'ells una

cortina, o posar-los unes tatxes que els subjecten a la paret, com dibuixant un arbre. La idea de perforar una caixa decorativa i ficar els teus cables dins perquè no quedin a la vista és una de les més senzilles. Hi ha qui prefereix organitzar els cables dins de rotllos de paper higiènic. Són dues idees econòmiques.

### 3. Amb traça.

Aquí ja és qüestió que vulguis ser una mica més pro, i vagis a una botiga de bricolatge a buscar solucions a mida, com els clàssics canals. També pots crear uns panells darrere del televisor o la taula de treball on introduir els cables ordenadament, o fer una minitanca blanca en els sòcols per a ocultar els antiestètics cables.

**FUSTERIA**  
**BRICOLATGE**  
GLAUCHE E HIJOS

- Trabajos en General de carpintería
- Parquet - Puertas, Cocinas, Cortes a Medidas
- Reparamos todos sus muebles
- Reformas Esperanza (Tienda en Barcelona)

93 349 89 86 · C/ Miquel Servet  
166 · 08912 Badalona  
[fusteriaglauche@outlook.es](mailto:fusteriaglauche@outlook.es)

# Immobiliaria



## En quins casos pot el propietari quedar-se amb la fiança del lloguer?

*Consumer/eroski.com · amic.cat*  
Si l'inquilí no està al corrent del pagament de la renda o dels subministraments, l'amo pot usar la fiança per a cobrir les despeses. En deixar un pis de lloguer i lliurar les claus al seu propietari, aquest ha de retornar la fiança que se li va lliurar en el moment de formalitzar el contracte. No obstant això, hi ha casos en els quals l'amo pot retenir part de la fiança (o per complet). Si l'inquilí ha deixat renda o subministraments sense pagar o l'habitatge en mal estat, és fàcil que no rebí la fiança. Però també pot defensar-se i recórrer a la justícia, si el propietari posa excuses per a no procedir a la devolució. Es retorna sempre la fiança del lloguer?

La norma és clara. L'article 36 de la Llei d'Arrendaments Urbans assenyala que en signar el contracte de lloguer serà obligatòria l'exigència i prestació de fiança en metàl·lic en quantitat equivalent a: una mensualitat de renda en l'arrendament d'habitatges, i dues mensualitats en l'arrendament per a ús diferent del d'habitatge.

També és la norma general que l'arrendador hagi de retornar la fiança a l'arrendatari en el moment de la devolució de les claus, després d'haver comprovat que l'immoble es troba en perfectes condicions, així com que totes les despeses pagades.

L'amo té el termini d'un mes per a la devolució de la fiança, abans que es comencin a

generar interessos, com recull l'article 36.4.

Pot quedar-se l'amo amb el total o part de la fiança? Sí. Existeixen justificacions perquè el propietari pugui quedar-se amb la fiança. Quan no es retorna? Quan l'inquilí incompleixi amb les obligacions que deriven del contracte de lloguer, com ara: Si l'inquilí marxa abans d'hora, i sense donar el preavis legalment establert. Si l'inquilí causa danys en l'habitatge per negligència o mal ús del pis, l'amo pot quedar-se la fiança per a arreglar els desperfectes i trencaments.

Si l'inquilí no està al corrent en els pagaments

Quan existeixi algun deute amb l'arrendador en relació amb l'arrendament, l'amo podrà no retornar la fiança.

# ¿Quieres vender tu piso?



## BADALONA CENTRO-MAR

C/ Industria 143-149  
93 397 59 65

Alfa Badalona venderà tu vivienda y **DONARÀ el 10%** de los beneficios a la obra social y ONG que tú elijas



ONG | Orfanato | Comedor social | Refugiados | Protectora animales | Investigación

ÁTICO DE DISEÑO CON TERRAZA EN EL CENTRO DE SANT ADRIÀ



76 m² 3 1

ALFA1829  
280.000.- €

PRECIOSO PISO CON PARKING EN ZONA PROGRÈS A DOS MINUTOS DE LA PLAYA



103 m² 3 2

ALFA1826  
355.000.- €

ESPECTACULAR PISO EN 1ª LÍNEA DE MAR CON TERRAZA, PARKING Y TRASTERO



104 m² 2 2

ALFA1823  
380.000.- €

RESTAURANTE DE 119 M² + ALMACÉN DE 116 M² CON VIVIENDA DE 90 M² 3 HAB



290 m² 3 1

ALFA1760  
495.000.- €

**SRS PROPIETARIOS SI ESTAN PENSANDO EN ALQUILAR SU PISO, CONTACTEN CON NOSOTROS, LE ALQUILAMOS SU VIVIENDA CON TODAS LAS GARANTÍAS Y SIN RIESGO DE MOROSIDAD.**

**COMPRA VENTA Y ALQUILER DE TODO TIPO DE INMUEBLES. ASESORIA INMOBILIARIA, JURIDICA Y FINANCIERA. TRAMITACION Y GESTION DE HIPOTECAS AL 100%**

**La Garantía y Profesionalidad de :**

registre d'agents immobiliaris  
de Catalunya aicat 397

**La Red Inmobiliaria N° 1**

# Horòscops

Facilitat Roser Bona · AMIC



**Àries** (Del 21/3 al 20/4)

Els dos planetes benefactors al teu signe obren portes i les relacions en general, milloren. Pots descobrir el secret que una persona propera t'ha ocultat durant temps.



**Taure** (Del 21/4 al 20/5)

Vius una bona oportunitat per deixar pors enrere i gestionar algunes empremtes del passat. La teva parella pot sorprendre't amb la intenció de voler ampliar la família.



**Bessons** (Del 21/5 al 20/6)

La comunicació serà una bona aliada per aconseguir el que et proposis. No dubtis tant. Una persona de més edat, el pare o un cap a la feina, pot necessitar la teva ajuda.



**Cranc** (Del 22/6 al 21/7)

Tens ganes d'ampliar horitzons i d'anar a conèixer món. La Lluna Plena activarà el teu costat més observador i pots trobar la solució a un problema que et feia perdre la son.



**Lleó** (Del 22/7 al 23/8)

La Lluna al teu signe et trasllada al passat i desitges tornar a tenir contacte amb algú. Compte amb l'ús que fas de les paraules. Poden fer perillar una bona amistat.



**Verge** (Del 24/8 al 23/9)

Mercuri a Casa VII pot portar nous coneguts a la teva vida amb els que connectaràs intel·lectualment. Si esperaves el retorn d'uns diners o un ajut, pots tenir-ne notícies.



**Balança** (Del 24/9 al 23/10)

Venus i Júpiter a Casa VII continuen regalant bons moments amb la parella i oportunitats per donar a conèixer el teu negoci. En aquests dies podries adoptar un animallet.



**Escorpi** (Del 24/10 al 22/11)

Amb Plutó transitant pel darrer grau de Capricorn, tens la sensació que arribes a un final d'etapa i que algunes coses han de canviar d'arrel perquè ja no funcionen.



**Sagitari** (Del 23/11 al 21/12)

La paraula del moment és: llibertat. Vols desfer-te d'aquells hàbits i persones que no et deixen progressar. En l'amor connectes especialment bé amb persones estrangeres.



**Capricorn** (Del 22/12 al 20/1)

Si has tingut un petit problema de mobilitat o una afonia, tot va tornant a la normalitat. Algú es posa en contacte amb tu de manera poc clara o misteriosa. Sigues prudent.



**Aquari** (Del 21/1 al 19/2)

Amb Mercuri per la Casa II et reafirmes en el que penses i cerques espais i persones que et facin sentir millor. Dies per gaudir d'alguna trobada familiar inoblidable.



**Peixos** (Del 20/2 al 20/3)

Et sents força inspirat i creatiu. Si hi ha un tema pendent de tractar amb la parella o amb algú a qui aprecies, ara podries prendre la iniciativa i parlar-ne obertament.

## Frases cèlebres

«La major glòria no és mai caure, sinó aixecar-se sempre.»

**Nelson Mandela**

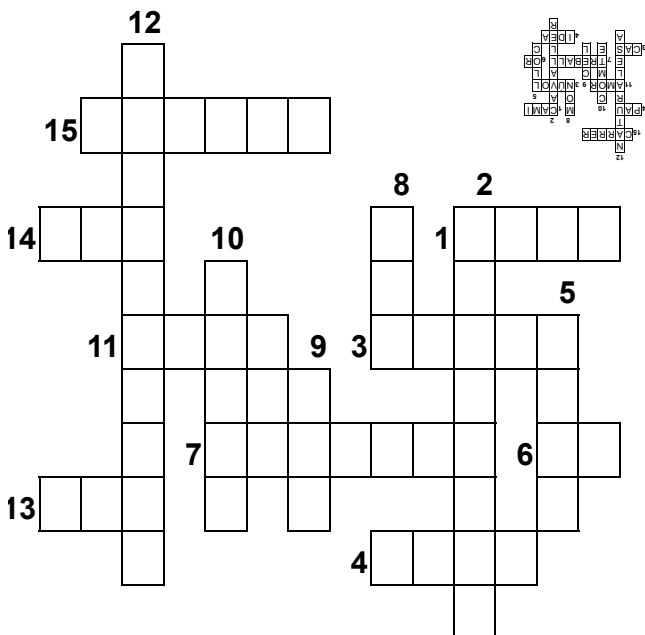
## Dites

«Calb com un pom d'escala»  
en castellà: calvo como una bola de billar



## Mots encreuats

1. Franja de terreny per transitar, construïda expressament o formada per l'ús. Via rural.  
 2. Hidalgo de noblesa qualificada. 3. Dissolució coloidal d'un gas o vapor en un altre. Per exemple, la condensació del vapor d'aigua en l'aire per disminució de la temperatura atmosfèrica. Massa de vapor a l'atmosfera . 4. Representació mental d'una cosa. 5. Lloc. 6. Metal valuós de color daurat. 7. Tasca. 8. Creació. Tot el creat. 9. Celeste. 10. Senyor d'una comarca. 11. Afecte íntim. 12. Conjunt ordenat de les coses i forces de l'univers. Medi natural. 13. Succés, esdeveniment. 14. Concòrdia. Tranquil·litat i assossec de l'ànim, contraris a la torbació que produeixen les passions. 15. Via pública. Via urbana.



## Sudoku

				7		4	5	
	5	3	4		9	1		2
		1						
			3					1
		7	9		2	3		
1					7			
						8		
8		2	7		4	5	1	
	1	9		8				

				1				5
7		5			4			
	2	8	7					
5		9	6					
	7	3		8		1	5	
					3	8		2
					8	6	2	
			1			5		4
4				9				

# Anuncis per paraules

INSERTA EL TEU CLASSIFICAT ONLINE:



## IMMOBILIARIA

**AMARRE EN VENDA** 3 x 8  
Port Bdn Delta 639 209 211  
**SE ALQUILA HABITACIÓN**  
en zona céntrica de Badalona  
(metro y tren a 10 min.) Preferi-  
blemente chica. Contactar Con  
Sr. Josep María 605 757 671

## TREBALL

**SRA CON EXPERIENCIA** en

cuidado de personas mayor y  
limpieza interna o externa  
641 935 446

**CHICA BUSCO EMPLEO**  
cuido personas mayores, con  
referencias, por horas o fines  
de semana. 613 768 847

**SOY DIANA, BUSCO TRABAJO**  
de limpieza, cuidado  
personas mayores, cuidado  
mascotas. Tl. 631 021 747

**SEÑORA CATALANA** se  
ofrece para cuidar personas

mayores, niños y limpieza  
686 089 972

## VARIS

**COMPRAMOS LIBROS,** jugue-  
tes, comics, cromos, antigüe-  
dades, plumas, Discos, puros,  
objetos religiosos. Restos  
pisos, casas. Pago al momento.  
José Miguel. 679 736 491

**PALETA PARTICULAR:**  
hacemos reformar en general.  
Muchos años experiencia.  
Limpios. Rápidos. Precios  
económicos. 642 163 591

**CANTANTE INGLESA** de jazz  
y swing busca pianista zona  
Badalona y alrededores, para  
proyecto profesional 628 772 912

**EMPRESA DE REFORMAS**  
en general. Trabajo de calidad.  
Responsables. Profesionales.  
Precios razonables. Económi-  
cos. 699 20 40 45

**ARA POTS ENVIAR-NOS LES  
TEVES CARTES, FOTOS DENÚNCIES  
I INFORMACIÓ SOBRE NOTÍCIES  
QUE PASSIN A BADALONA  
AL WHATSAPP DEL TOT.  
651 976 517**



**EMPRESA UBICADA EN EL MARESME**  
Precisa especialista en mantenimiento  
(electricidad, fontanería, albañilería, carpintería...).

Enviar CV con foto a:  
[info@unionvima.com](mailto:info@unionvima.com)  
INCORPORACIÓN INMEDIATA

**Lionne**  
70% TODOS VESTIDOS  
DE FIESTA Y  
VESTIDOS DE NOVIAS  
TODOS A 99,99€  
Tel. 93 398 63 75  
Guifré, 207 Badalona

INSERTA EL TEU CLASSIFICAT AL TOT A

Preu: 0,35€/paraula

**prink**

Cartuchos  
y Tóner  
para todas  
las impresoras

Horari: dilluns a divendres de 10h. a 14h.  
i de 16h. a 20h.  
Dissabtes de 10h. a 14h.

AVDA. MARTI PUJOL 294 - 296 TEL 93 464 69 14



(+34) 633 100 661



[hola@pistapc.com](mailto:hola@pistapc.com)

# La Badalona d'abans

## BADALONA ►

Can Barriga, al barri de Bufalà, és actualment una escola per persones amb discapacitat psíquica. Dècada 1950-1960

**Museu de Badalona.**  
**Al. Fons i fotògraf Josep Cortinas**



## LA FOTO DELS LECTORS ►

Equip infantil Unió Esportiva Montgat, durant la temporada 1968-1969.

Foto: Angel Codina



Si voleu enviar les vostres fotos: [badalona@totbadalona.com](mailto:badalona@totbadalona.com) o WhatsApp, 651 97 6 517

# Distribuïdors

Troba la teva  
revista als  
distribuïdors  
oficials del TOT



## bonArea

**RENOVACIÓ ►**  
Avda. Morera, 101  
93 395 50 12

### Horari:

Dilluns a Dissabte  
Diumenge

8:30 a 20:30h.  
9:30 a 14:00h.

El teu supermercat. No tanquem al migdia.

### Per què continues de distribuïdor del TOT?

És com una tradició els nostres clients ja esperen cada divendres.



## FIMON'S GRANJA

**RENOVACIÓ ►**  
Mossèn Anton, 29  
93 389 11 38

### Horari:

7h a 0:00h de dilluns a divendres  
8h a 1:30h Dissabte · 9h a 0:00h Diumenge

Tapas, entrepans, esmorzar i plats combinats

### Per què continues de distribuïdor del TOT?

Per oferir als nostres clients la revista de referència de la ciutat.



# Vols distribuir el TOT al teu comerç?

Posa't en contacte amb nosaltres:

**651 976 517**

comercial@totbadalona.com



# Distribuidors oficials

## ARTIGUES

### FORN DE PA FIGUERA

Crtra. de Santa Coloma, 2  
93 399 02 06

## BUFALA

### BON ÀREA

Independència, 156  
934 605 516

### CONDIS

Independència, 186-188  
933 886 508

### FORN DE LLENYA

### LA RIERA

Martí Pujol, 350 - 352  
933 996 252

### CONDIS

Martí Pujol, 495-519  
934 970 125

## CAN CLARIS

### EL POLLASTRE

### ANGLÈS

Pau Claris, 1-3  
933 877 997

## CASAGEMES

### LA BOTA DE ARAGÓN

Santa Madrona, 122-123  
933 893 080

### RESIDENCIA DANAE

Santa Maria, 178-180  
933 847 240

### EL CELLER

Prim, 11 · 93 464 31 99

### LA TARTALETA

Santiago Rusinyol, 108  
933 891 763

## CENTRE

### KARNS FIBLA

Arnús, 26-28  
933 846 654

### MOLSA

Canonge Baranera, 10-12  
933 848 240

## EL VERMUT

### COROMINAS

Canonge Baranera, 45  
647 520 697

### ELS DIARIS

Canonge Baranera, 98  
933 895 647

### LA BOTIQUE DEL PEIX

Canonge Baranera, 42  
931 300 569

### CUINEM

Canonge Baranera, 121  
934 641 976

### GRANJA FIMONS

Colón, 68  
934 643 386

### CALÇATS VILALTA

Francesc Layret, 24  
933 89 48 61

### DECORACIÓ CRUZ

Canonge Baranera, 27  
931 447 951

### FLORISTERIA

### MORERA

Francesc Layret, 40  
933 842 653

### PERRUQUERIA

### BARBANY ART

Francesc Layret, 147  
934 641 141

### MERCAT MAIGNON

Avda. Martí Pujol 70  
93 483 29 24

### FARMACIA BETULO

C/ Francesc Llairet 205  
93 389 21 13

### PRELUDI

Cadís, 4  
934 642 677

### PURA VIDA

### QUIROPRÀCTICA

Francesc Layret, 171  
933 843 775

### XARCUTERIA

### ARGUDO

Carrer de Mar, 38  
933 848 061

## CASAL DE GENT

### GRAN DEL CENTRE

Ignasi Iglesias, 38  
933 892 948

### FABRE GEMMÒLEGS

Lleó, 28 · 931 703 479  
fabregemmolegs.cat

### FRUTAS CUEVAS

Lleó, 65 · 934 640 179

### FORN BERTRAN

Mar, 5 · 93 384 60 52

### DROGUERIA BOTER

Mar, 71 C.Baranera, 2e  
933 845 464

### FIMONS BAR

Mossen Anton, 29  
93 389 11 38

### SABATERIES

### GUBERN

Mar, 54 · 93 384 50 03

### CONGELATS

### FANTASY FRED

Canonge Baranera, 54  
933 894 619

### FERRETERIA PRIM

Prim, 113-117  
933 844 151

ferreteriaprim.com

### PAM I PIPA

### LLAMINADURES

Prim, 195 · 936 111 466

### FLORISTERIA

### JOSEP M<sup>a</sup> VENTURA

President Company, 18  
933 894 421

### BAR REST. EL NIU

Ribas i Perdigó, 18  
933 848 201

### ADESLAS

D'en Prim 66  
93 802 87 10

### EL SABATOT

Riera Matamoros, 15  
617 813 971

### TEIXITS I RETALLS

Ribas i Perdigó, 24

## FLECA SANT PERE

Sant Pere, 38  
659 220 589

### J.CAMPS S.L.

Sta. Madrona, 45  
931 184 232

### MARGENAT

Santiago Rusinyol, 3  
Martí Pujol, 131

### FARMÀCIA CAIRÓ

Canonge Baranera 60  
93 384 04 53

655 039 269

### PASTISSERIA GUIFRÉ

De Mar, 111  
93 463 52 17

### SPORT DREAMS

### WEAR

De Mar, 126  
93 389 45 61

## COLL I PUJOL

### EL ESCONDRIJO

Coll i Pujol, 26  
933 871 083

## DALT LA VILA

### PASTISSERIA LA VILA

Martí Pujol, 192 ·  
93 389 36 25

### LOTERIA MANOLITO

President Company, 20  
933 890 518

### ESTANC BENEYTO

President Company,  
57-61

933 845 554

### CAFETERIA SANT

### JORDI

Via Augusta, 19-25  
637 734 091

### RESIDÈNCIA

### GERIÀTRICA

### BALLESOL

Av. Navarra, 2  
934 641 372

Troba la teva  
revista als  
distribuidors  
oficials del TOT



### **FORN LAIA**

Av. President  
Companys, 45  
933 845 357

### **GORG**

#### **FARMÀCIA OLÍMPIC**

Alfons XIII 127  
933 879 350

#### **LOTERIA SORS**

Joaquim Ruyra, 1 - 3  
933 871 797

#### **REST. SHAN HAI CITY**

M. Mont-Roig, 72-74  
933 979 163

### **LA SALUT**

#### **CARNISSERIA**

#### **HERNANDO**

Pau Piferrer, 15  
933 990 901

#### **MERCAT LA SALUT**

Marqués de Sant Mori, S/N  
93 383 32 61  
649 199 883

#### **CARNICERIA**

#### **CHARCUTERÍA**

#### **MARI LA EXTREMEÑA**

Quevedo, 18 3  
933 839 706

#### **ABACUS**

De la Concòrdia, 1  
935 117 244

#### **XURRERIA**

#### **ROSÓRIGUEZ**

Passeig de la Salut, 76  
933 874 690

### **LLEFIÀ**

#### **BOCATELI BAR RESTAURANT**

Circumval.lació, 22  
93 399 80 98

#### **JOSE TOMAS**

M. de Sant Mori, 112  
933 877 977

#### **QUEDA POLLO**

Avda. St Salvador, 80-84  
933 884 827

### **LLOREDA**

#### **FORN ANA I ELI**

Avda. Lloreda, 55  
93 603 06 15

#### **FORN SWING**

Catalunya, 39  
934 606 670

#### **DIETETICA SANDRA**

Rambra Sant Joan, 81  
93 387 28 24

#### **FARMACIA MONGUIÓ**

Rambra Sant Joan, 180  
933 873 893

### **MORERA**

#### **BON AREA (MORERA)**

Morera, 101  
933 955 012

### **POMAR**

#### **MERCAT POMAR**

Avda. Primer de maig  
S/N

### **FORN DE PA ARTESÀ**

Plaça Pomar, 3  
645 45 00 32

### **PROGRÉS**

#### **CA LA BERTA**

Guifré, 208  
648 63 95 93

#### **FARMÀCIA PRAT**

Francesc Macià 94  
93 387 06 47  
607 26 72 21

#### **FLORISTERIA**

#### **S. VENTURA**

Plaça Pep Ventura, 13  
93 387 17 95

#### **FRUITES I VERDURES**

#### **PADRÓS**

Providencia, 140  
933 872 021

#### **PASTISSERIA GUIFRÉ**

Guifré, 259  
93 387 5093

#### **LA BONA PAPERERIA**

Guifré, 280  
93 348 45 76

#### **CAN MIXO**

Tot per la teva mascota  
Roger de Flor, 82  
933 887 457

#### **PIT I CUIXA**

Güell I Ferrer, 33  
934 643 087

#### **LOTERIA MUSSOL**

#### **MÀGIC**

Alfons XIII, 6  
933 988 296

### **CONDIS**

Guifré, 100-108  
934 646 989

#### **JOIERIA LA PLANA**

Guifré, 82  
933 977 156

#### **ALFA BADALONA**

#### **CENTRE – MAR**

Industria 143 – 149 local  
93 397 59 65

### **CONDIS**

Torner, 5-7  
934 610 770

#### **ULTRAMARINOS**

#### **MARTINA**

Progres, 93  
93 388 12 42

#### **XARCUTERIA XENA**

Conquista 72  
93 389 04 93

### **RAVAL**

#### **FONTISI PASTISSERIA**

Plaça Pep Ventura, 16  
93 387 49 42

#### **ABACUS**

Francesc Macià, 60-64  
93 384 19 19

### **SANT CRIST**

#### **BON ÀREA**

Coll i Pujol, 185  
934 610 405

# Vols distribuir el TOT al teu comerç?

Posa't en contacte amb nosaltres: 651 976 517  
comercial@totbadalona.com



☆ NOVA OBERTURA ☆



GRUPO  
TODOPLANO

# Stocks

Stocks de matalassos de marca  
als millors preus

SONPURA

lattoflex<sup>®</sup>

FLEX

TEMPUR<sup>®</sup>

Hukla



Aprofita  
les ofertes  
d'inauguració

Emma<sup>®</sup>  
Vine i  
emporta-te'l  
al moment



GRUPO  
TODOPLANO **Stocks**

C/ Sant Bru, 2 08911, Badalona

93 128 10 63

badalona@grupotodoplano.es



ENVIAMENT,  
MUNTATGE I  
RECOLLIDA  
GRATUITS



PAGA EN  
24 MESOS  
SENSE  
INTERESSOS

