

TOT

www.totbadalona.com
Del 03/04 al 21/04 '23



La nostra mona

Si t'ho diuen, no t'ho creuràs!

Tot el material per a realitzar les teves
reformes amb un finançament increïble!!!

**A Badagres ho tens fàcil,
a Badagres ho tens tot**

Finançament
de fins a 24
mesos sense
interessos*



**BADAGRES
COMPROMÈS**

Badagres patrocina
l'equip de futbol adaptat
de l'AEB BADALONES

*Finançament subjecte a l'aprovació
de l'entitat financera corresponent



**Te invitamos a conocer las
nuevas instalaciones de túnel
de lavado del**

makro

**Con gamuza que no ralla
Boxes de lavado a Alta Presión
y Aspiradores Self Service**

Abrimos en abril

**Presentando este
anuncio 3€ de dto.
para el lavado
de su coche**



**Crta. Conrería, s/n
Pol. Ind. Pomar de Dalt**

Promoción válida 2023

La Setmana



La Setmana Santa s'omple de tradició a Badalona amb la processó més antiga de Catalunya

Ciutat | Redacció

La Setmana Santa més tradicional torna a Badalona en la seva màxima esplendor. Després que l'any passat es poguessin tornar a fer després de dos anys, a causa de la pandèmia, enguany ja serà sense cap mena de mesura anticovid. La processó més antiga de la ciutat és la famosa que se celebra el Dijous Sant i que enguany és ja la seva 395ena edició. La coneguda com a Processó del Silenci, el dijous 6 d'abril a les 21h recorrerà els carrers del Dalt la Vila en si-

lenci absolut. Aquest silenci únicament serà interromput trencat per la cantarella Record i Memòria que canten nens d'entre 5 i 12 anys.

395 anys de Processó

El 2 de maig de 1627 un grup de badalonins es reuniren en el cementiri parroquial de Santa Maria per a instaurar una processó de Dijous Sant. L'any següent, el bisbat de Barcelona feia beneir els misteris. D'això ja en fa 395 anys. La Processó del Dijous Sant es singularitza per la seva antiguitat, ja que és la processó documentada més

antiga de Catalunya i la tercera de l'estat espanyol, la documentació conservada ens parla de l'any 1627 quan es va instaurar una Processó, i a l'any següent, el 1628 ja sortiren alguns misteris.

Aquesta edició es compleixen 300 anys de l'existència de la Venerable Congregació de la Mare de Déu dels Dolors de Badalona, amb seu a l'església de Santa Maria. Va ser fundada el 1723 a partir de fer-se càrrec d'una imatge de la Mare de Déu que encara es conserva avui dia.



El Centre de Badalona en absolut silenci

La Processó, més enllà de l'acte religiós, és un acte tradicional molt lligats als badalonins i badalonines. A més, és un patrimoni de ciutat, ja que dona

l'oportunitat de gaudir d'una col·lecció de primer ordre en art barroc i modern, en la qual artistes de gran nivell de la nostra ciutat, com Claudi Rius, Josep Rius o Lluís Causaràs. Des de l'organització de la Processó

del Dijous Sant hi ha la intenció d'anar creixent poc a poc com a processó, però sovint es veuen limitats per la gent que hi ha de participar. Una processó requereix molts voluntaris i cada cop és més complicat trobar-ne.

40 anys de la Processó del Sant Enterrament i la primera Processó del Dissabte de Passió

La "Hermandad del Santísimo Cristo Redentor y nuestra señora de la Soledad de Badalona" celebra des de fa 40 anys al barri de Llefià la Processó del Sant Enterrament, que va tenir

lloc el divendres 31 de març. A la Parròquia de Sant Antoni de Pàdua s'organitza aquesta processó a l'estil de Sevilla o Còrdova. A banda de la "la nova processó", que ja està totalment

consolidada al calendari d'actes de la ciutat, la mateixa Hermandad ha organitzat per primera vegada als carrers del barri de Llefià Processó del Dissabte de Passió el dissabte 1 d'abril.

Els Mossos investiguen quatre casos d'agressió sexual al Màgic

Redacció |

Els Mossos d'Esquadra investiguen tres nous casos d'agressions sexuals al Màgic que se sumen a la violació grupal de sis menors sobre una nena d'onze anys. L'Ajuntament va anunciar que s'han reforçat les mesures de seguretat a la zona i els Mossos i la Guàrdia Urbana ja estan patrullantge a l'interior i a l'exterior de l'establiment.

Tres nous casos

Les quatre denúncies fan referència a agressions sexuals que es van produir als lavabos del Màgic. Una jove que actualment té 17 anys va denunciar el mes d'agost als Mossos que un grup d'uns 10 joves la van forçar a fer-los fel·lacions en els lavabos del Màgic Badalona. Un altre cas, l'agressor era un adult que hauria quedat amb un nen menor de 14 anys a través d'una xarxa social. L'últim cas nou fa referència a una menor de 14 anys havia estat agredida per part de la seva parella



sentimental i forçada, contra la seva voluntat, a mantenir sexe oral amb tres amics.

Les víctimes denuncien un abandonament

El Comitè de Mares contra la Violència Sexual a Badalona, l'organització feminista Lliures i Combatives i el Sindicat d'Estudiants van convocar una roda de premsa per denunciar que les víctimes "han estat abandonades per les institucions, sistema sanitari, la policia i el centre comercial".

La remodelació del Passeig Marítim començarà al 2024

Redacció |

La remodelació serà del tram comprès entre els carrers de Sant Domènec i Torrent de Vallmajor. El projecte impulsat per l'Ajuntament de Badalona i l'AMB preveu una plataforma única, l'ampliació del passeig vers la platja, la connexió dels carrils bici, l'eliminació de barreres arquitectòniques,



nou arbrat, nou enllumenat i nou mobiliari.

La Copa del Rei ha suposat un retorn econòmic de més de 15 milions d'euros

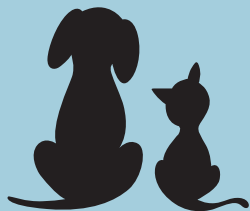
S'ha elaborat Informe final elaborat per l'ACB que avalua l'impacte econòmic que ha suposat la celebració de la Copa del Rei de bàsquet a Badalona indica que el retorn econòmic per a la ciutat ha estat de 15.674.734,25 euros. Es va poder veure a 152 països de tots els continents, fent que l'audiència total de l'esdeveniment fos de més de 3 milions de persones.

Badalona disposarà d'una nova escola bressol municipal al barri de Montigalà

L'escola bressol Bugui-Bugui, al barri de Montigalà, es començarà a construir d'aquí a un any i serà el primer edifici municipal de Badalona sostenible i fet amb fusta. Servirà per acollir 107 infants de 0 a 3 anys en el primer edifici públic de la ciutat que tindrà la fusta com a principal element de construcció.

Carles Sans rep el premi honorífic de la 24a Nit de les Guineuetes

L'actor badaloní Carles Sans va rebre el diumenge 2 d'abril la Guineueta Honorífica dins la 24a edició de la Nit de les Guineuetes. L'actriu Rosa Gàmez també va guardonada durant la gala per la seva trajectòria. La badalonina es va iniciar a la Dramàtica d'El Círcol i ha desenvolupat tota una carrera com a professional.



SOM **PET** FRIENDLY



Si els animals de companyia són benvinguts al teu establiment, suma't a la iniciativa **Som Pet Friendly**

Envia un correu a badalonapetfriendly@badalona.cat i podràs obtenir el distintiu acreditatiu.

Només s'ha de comunicar el nom comercial del local, l'adreça, el nom fiscal, el titular, les dades de contacte i l'activitat econòmica.

L'Ajuntament de Badalona permet l'accés dels animals de companyia als edificis administratius municipals des del 20 de març de 2023.



La Comparsa de Gigantes y Cabezudos de Pamplona vindrà per les Festes de Maig

Redacció |

La Comparsa de Gigantes y Cabezudos de Pamplona visitarà aquest maig la ciutat de Badalona. El dissabte 6 de maig un dels elements més carismàtics de les festes dels Sanfermines de la capital de Navarra vindrà a Badalona amb motiu del 165è aniversari dels gegants badalonins Anastasi i Maria. A partir de les 16.30 hores, a la plaça de Pompeu Fabra, els gegants badalonins rebran la comparsa de gegants i capgrossos de Pamplona. Posteriorment, la comitiva es traslladarà a la plaça de la Vila on les figures s'exposaran quedaran exposades al públic. A les 18 hores i, un cop acabada la recepció, una cercavila conduirà la festa fins al passeig de la Rambla, al davant de Roca i Pi, on es farà una mostra de balls. Serà el moment on es podrà veure el vessant més tradicional amb l'exhibició de les coreografies al so de les gralles i les gaites. En aquesta



sortida històrica de la Comparsa està previst que es desplacin des de la capital navarresa fins a Badalona i participin en aquest intercanvi històric, festiu i folklòric, un total de 8 gegants, 6 kilikis, 5 capgrossos i 6 zaldikos, als quals acompanyen 60 portadors, 27 músics i altres persones que conformen l'equip indispensable per fer lluir el conjunt festiu de Pamplona amb més de 160 anys d'història.

El PSC i Junts revelen les seves llistes per les municipals

El PSC de Badalona ha presentat, aquest divendres 24 de març, la seva llista per a les eleccions municipals del maig. Una de les incorporacions que més destaca és la de Rocío Mateos, presidenta de la Federació de Dones, que ocuparà el quart lloc com a independent. Per altra banda, Junts va confirmar que David Torrents serà el seu cap de llista, Gisela Farré ocuparà el número 2 i en Ferran Llibre anirà com a 3. A l'acte celebrat a El Círcol hi va haver la presència de Laura Borràs.

Joan Blanch, Maria Antònia Carbó, Rosa Bové i Miquel Xirgú tindran places en el seu nom

El ple aprova la denominació de diversos espais públics de la ciutat. A partir d'ara trobarem les places dels badalonins i badalonines; plaça de l'Alcalde Joan Blanch, plaça Rosa Bové, plaça Miquel Xirgú i plaça Maria Antònia Carbó.

Quatre ferits en l'esfondrament parcial d'un edifici en construcció al carrer de Guifré

Quatre persones van resultar ferides, durant la tarda del dijous 23 de març, en l'esfondrament parcial d'un edifici en obres al carrer de Guifré al barri del Gorg. Els fets van tenir lloc quan els treballadors estaven posant formigó a la tercera planta i aquesta s'ha ensorrat.



BADALONA+NETA



PARTICIPA EN L'ENQUESTA CIUTADANA
SOBRE EL NOU CONTRACTE DE NETEJA

NECESSITEM CONÈIXER
LA TEVA OPINIÓ

CONTESTA L'ENQUESTA
I AJUDA'NS A MILLORAR
EL SERVEI DE NETEJA

Els participants poden respondre
l'enquesta a través de la plataforma
badalona.cat/participa
o escanejant el codi QR

Tens temps fins al 30 d'abril de 2023
Escaneja el codi QR i participa!



L'AMBici arriba a Badalona aquest abril

Redacció |

L'AMB ha presentat les primeres estacions de l'AMBici, el servei de bicicleta compartida metropolitana, a Badalona. El sistema ja s'està instal·lant en aquest municipi i arribarà a un total de 15 poblacions. L'AMBici es posarà en marxa a Badalona a l'abril, amb 31 estacions i 341 bicicletes elèctriques. A tot el Barcelonès nord, hi haurà més de 500 bicicletes. Podeu consultar les 31 estacions, en les que hi haurà 341 bicicletes elèctriques, a la nostra web.

Tarifes

Durant el 2023, l'AMB farà una tarifa promocional de 25 € l'any per abonament, que permetrà 30 minuts d'ús gratuïts per cada trajecte. Després dels 30 minuts gratuïts, costarà 0,50 € cada 30 minuts. A partir de l'any 2024, l'abonament tindrà un cost de 40 € l'any, amb els primers 30 minuts a un preu de 0,15 €. Després dels 30 minuts inicials, costarà 0,50 € cada 30 minuts.

Badalona vol ser la seu dels Special Olympics d'aquí a 4 anys

Redacció |

El dijous 23 de març va arribar la flama dels Special Olympics a Badalona. La torxa va passejar-se per Badalona, des del passeig marítim fins a la plaça de la Vila. Enguany, els jocs tindran lloc a Granollers. Durant l'acte, l'alcalde Rubén Guijarro va anunciar la intenció de presentar la candidatura de la ciutat per ser la seu dels jocs d'aquí a 4 anys.



Abonament metropolità (AMBici+Bicing)

Els ciutadans ja poden adquirir, des de l'1 de març, l'abonament metropolità, que facilita l'ús conjunt del servei AMBici i del Bicing i que estableix unes condicions preferents per als usuaris que vulguin utilitzar els dos sistemes. També han activat des de fa uns dies la primera estació de transferència, que facilita la connexió entre l'AMBici i el Bicing: l'estació de Zona Universitària – Diagonal.



Una jove estudiant de Badalona aconsegueix la medalla de bronze en els Neurotalent Games

Amanda Roque, de l'Institut Ventura Gassol, aconsegueix el tercer lloc en la primera edició de la iniciativa de la Fundació Rosa Maria Vivar per sensibilitzar sobre la importància d'entrenar les capacitats neuroplàstiques per fer front a l'envelliment natural del cervell i les malalties neurodegeneratives com l'Alzheimer.

L'Ajuntament estudia adherir-se al sistema metropolità de motos compartides

El projecte coordinat per l'Àrea de Metropolitana de Barcelona es preveu que comenci a funcionar el mes de juny de 2024. L'AMB té l'objectiu de desplegar 10.000 motocicletes en una primera fase, de les quals 1.300 serien per a l'àmbit del Barcelonès Nord i 7.000 per a la ciutat de Barcelona.

El Casal de Gent Gran de Can Mercader convoca una assemblea general per formar una nova junta

El Casal de Gent Gran de Can Mercader ha convocat una assemblea general extraordinària el 14 d'abril a les 10h al seu casal, reobert fa poques setmanes. L'objectiu de l'assemblea serà presentar propostes per formar una nova junta.

CENTRE
COMERCIAL

PASSEIG DE
LA SALUT

**Díaada
de
Sant Jordi**

**FIRA de PRODUCTES
TRADICIONALS CATALANS**

Del 21 al 23 d'abril



Ajuntament de Badalona



sc News



Les setmana en imatges

- 1 S'instal·len al Passeig Marítim unes lletres gegants que formen el nom de Badalona
- 2 Torna la Nit de l'Esport de Badalona a l'Espai Titus després de gairebé 20 anys
- 3 La Penya celebra el seu 93è aniversari
- 4 Les temperatures tropicals fan que els banyistes s'apropin a la platja
- 5 Aquest és el disseny del got de les Festes de Maig 2023



3 CORE
DQG
AIE

ENTRADES
DES DE
18€

MVP

MUSIC DAYS BADALONA

2023

OLYMPIC ARENA BADALONA

DIJOURS 4 DE MAIG

OBERTURA 19.30 H / TANCAMENT 23.00 H

JUSTIN QUILES
SAIKO
JEIPY

DIVENDRES 5 DE MAIG

OBERTURA 19.30 H / TANCAMENT 23.00 H

ANDY Y LUCAS
DAVID DEMARÍA
LOS REBUJITOS

DISSABTE 6 DE MAIG

OBERTURA 19.30 H / TANCAMENT 23.00 H

BERET
MELER
AINA DA SILVA

DIUMENGE 7 DE MAIG

OBERTURA 10.00 H / TANCAMENT 13.00 H

DÀMARIS GELABERT
& THE GROW UP SINGING BAND
JORNADA INFANTIL

VIU A BADALONA LA JORNADA DE CONCERTS MÉS BOJA!

ENTRADES JA DISPONIBLES

MVPMUSICDAYS.COM

HO ORGANITZA:

DQUALITY Group

HI COL-LABORA:


OLIMPICARENA
BADALONA


HOTEL
MARINA BADALONA
BARCELONA COAST



Ajuntament de Badalona

Esports

Contudent victòria de la Penya a Lugo (65-85)

Bàsquet | Ferran Pursals

La Penya va dominar al Breogán gràcies a l'encert de triple (12/22). Nova passa endavant per continuar als play-off i sumar bones sensacions. Setzè triomf de l'equip de Carles Duran que des del primer moment, ha estat superior al Breogán. Els verd-i-negres han hagut de controlar les pèrdues al primer quart, i un cop han corregit la situació, i amb l'encert des del perímetre, han aconseguit una diferència important a la mitja part que ha marcat el partit (29-46). Kyle Guy que ha liderat la Penya amb 17 punts, explotant en rendiment quan el Breogan donava indicis de reacció. L'últim quart no ha tingut emoció i els verd-



i-negres només han hagut d'allargar les possessions per no veure's sorpresa. Guy, amb 17 punts, i Tomic, amb 16 punts i 25 de valoració, han estat els jugadors més destacats.

El pròxim partit de la Penya, serpa el dissabte 15 d'abril a les 20:45h a l'Olímpic, en què rebrà al Bàsquet Girona, equip que encadena cinc derrotes consecutives.

Guillem Vives: ADN verd-i-negre

Vives, que acabava contracte l'any que ve, seguirà a les files verd-i-negres durant tres anys més. El base badaloní és l'exemple clar d'ADN verd-i-negre. El jugador, des de ben petit es va incorporar a la Penya en la categoria, passant per a totes les categories de formació fins a debutar amb

el primer equip la temporada 12/13. L'explotació de Guillem Vives com a referent nacional va ser en la temporada posterior, en què va guanyar el premi a "rookie" a la competició. Posteriorment, Vives va fitxar pel València Basket fins el 2021, quan va tornar al Club Joventut de Badalona.



Èxit en atletisme a l'UGE Badalona

Francesc Rodríguez, Abel Pujol i Biel Alcalà han quedat campions absoluts de marxa per clubs a Santa Coloma, demostrant que els atletes forjats a Badalona tenen un gran talent. Però, la notícia més

destaca ha estat el subcampionat del món de Sílvia Cortés en la modalitat 200 metres llisos en categoria veterana W60 celebrat a Torun (Polònia). La Sílvia ha obtingut la medalla de plata amb un temps de 28'39.



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*



Agenda

6 ABRIL

Processó del Dijous Sant a l'Església de Santa Maria (21 h)
Primera festa Hard Perkal, l'escena més underground de la música electrònica, a Badalona a l'Estraperlo (00 a 6h)



Processó del Dijous Sant

El 6 d'abril a l'Església de Santa Maria a les 21h

12 ABRIL

II Recital Poètic a l'Espai Betul·lia (16:30h)

Laboratori de lectura: Sanfaina de contes a la Biblioteca Llefia – Xavier Soto (17:30h)

Cinema: Memories del tsunami al Teatre Margarida Xirgu (21h)

14 ABRIL

Teatre: La pell fina al Teatre Margarida Xirgu (20h)

19 D'ABRIL

Presentació d'«Els pecats de la xona i tot allò que la Moreneta ens perdona», a l'Espai Betúlia (19h)

ABRIL 2023

ESTRAPERLO CLUB DE RITME

DIS.1 Live! NEW NOISE presents
 RAP METAL / FUNK GAMBERRO Y CANALLA / HIP HOP
 • DJ ZEAK & DJ JUM

DIJ.6 Session LE TORNABUCCI
 BECK FERRIS / CIRCAL / BONO BRUOS / MODERN WAVES / OWO / MARCO SICBERT

DIV.7 Session Atomic Pixel Party
 ESPECIAL ABORDAJE PIRATA

DIS.8 Session Atomic Pixel Party
 ANIME & VIDEOJUEGOS
 ESPECIAL ABORDAJE PIRATA

DIU.9 Session TV HARDCORE PRESENTA
 ALL NIGHT TONG / B2B / PAPER0 / THARDCORE.COM

DIJ.13 Session ESTRAPERLO & BEIER-WALL
 ACQUATIC LIVE! / SAY / TYNIS BLUES & PESCAR CANIT / MEY & JAM

DIV.14 Live! THE FLATLINERS
 APPEARING LIVE / BECOME YOUR VERY EYES... / NFMN

DIS.15 Live! ESTRAPERLO & BEIER-WALL
 20:00h ROCK ALTERNATIVO / DERIVA MATOTE

DIS.15 Session RICARDO F presents REM FREE STYLE CONFINADOS
 Warm Up: RAFA DM

DIJ.20 Session CICLO DE CINE SERIE B & CLASSICS
 SESION DE CINE ESTRAPERLISTA
 • ROCK & TERROR MARKET

DIV.21 Session DIV.21 Session
 PUNK, SOUL / HIP HOP / JAZZ & MORE / ONLY VINYL SESSION

DIS.22 Live! KOMINTERN SECT
 NFMN presents
 Diecongesta Brutal Siegers

DIU.23 Live! COURE NEBLIA ZYMTIK
 ESTRAPERLO presents

DIV.28 Live! Session BEIER-WALL
 LIVE! MUSIC & CRAFT BEERS

DIS.29 Live! JOLLY JOCKER
 2º ANIVERSARI DANTES METALICOS / R3hize

DIU.30 Live! CANTA FERITS
 MICO OMBI DE CARAFONDI / CARAFONDI

CARRER ISIDRE NONELL 9 · POL. IND. CAN RIBÓ · BADALONA
 BUS: (PARADA A 150M.) N2, N9, N11, 829, 830 / RENFE: ESTACIÓ MONGAT (800M.) -M- / POMPEU FABRA L2

Finest Club in Town

INFORMACIÓ
 ESDEVENIMENTS
 +
 VENDA
 D'ENTRADES A
 ESTRAPERLO.CLUB



+ INFO & CONTRACTACIONS A
 CONTACTO@ESTRAPERLO.CLUB

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**

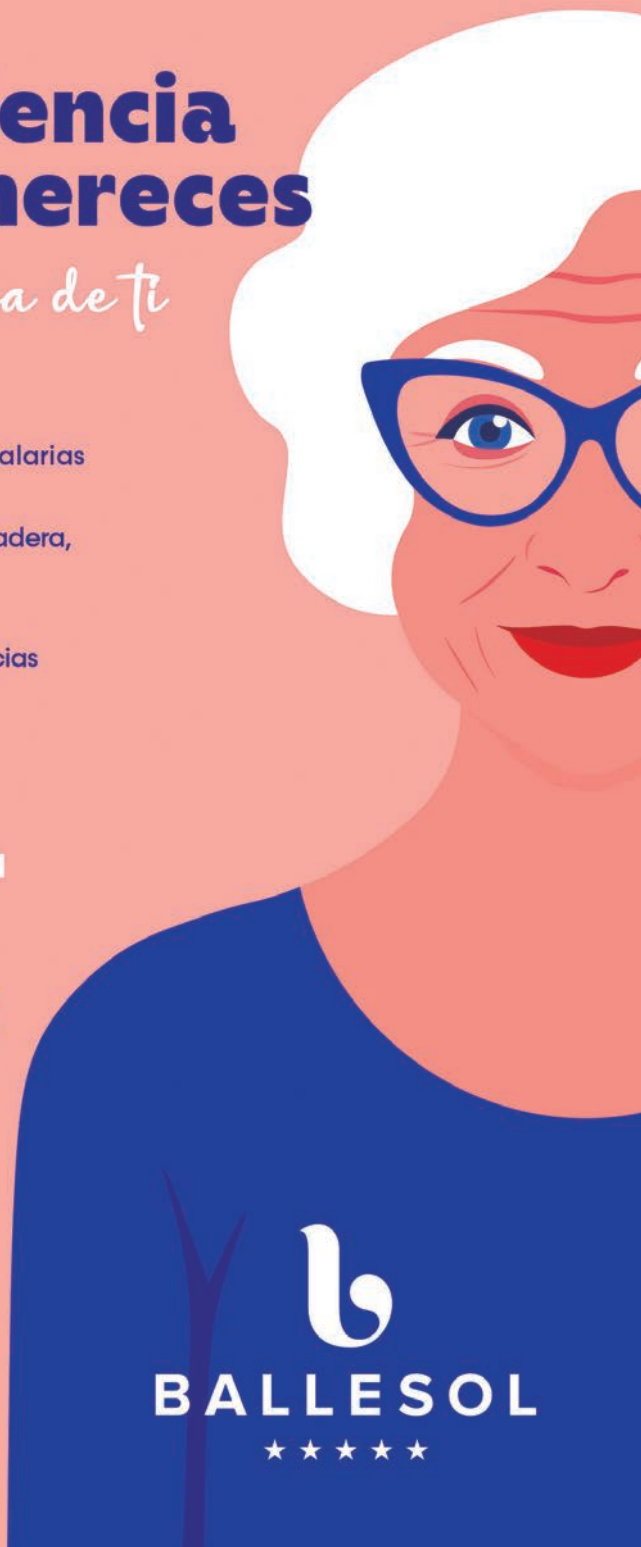
Infórmese
934 64 13 72



**Espacio
seguro**
Vacunados
y protegidos



www.ballesol.es



BALLESOL
★★★★★

FA 300 ANYS ERA NOTICIA ►

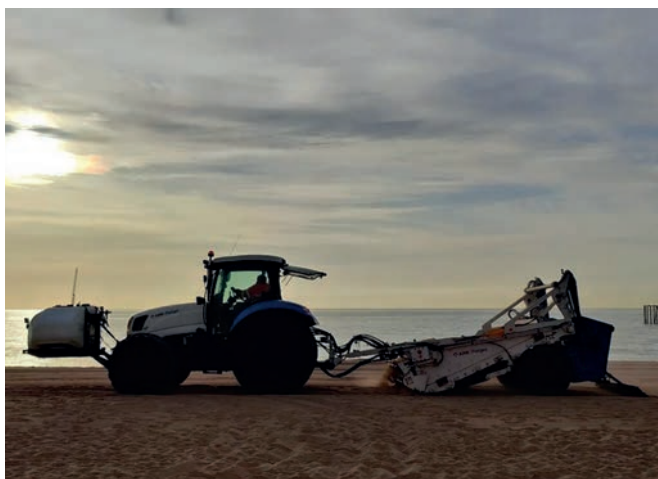
La Congregació dels Dolors de Badalona compleix 300 anys d'història

La Setmana Santa ha arribat a Badalona i,enguany, fa història la congregació més antiga de la ciutat. La Venerable Congregació de la Mare de Déu dels Dolors de Badalona, amb seu a l'església de Santa Maria, va ser fundada el 1723 a partir de fer-se càrrec d'una imatge de la Mare de Déu que encara es conserva avui dia. Aquest any es compleixen 300 anys de la seva existència



i el Museu de Badalona i va dedicar una exposició a principis d'any. A més, també s'ha editat un llibre escrit per Joan Rosàs historiador i actual prior de la Congregació. En aquest llibre s'explica els orígens de

la congregació, l'organització -amb un curiós tracte d'igualtat entre homes i dones- i les nombroses vicissituds viscudes al llarg de la seva història, que inclou el difícil període de la Guerra Civil.



lladojoan
Platja del Pont del Petrolí

#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.

@ceseagullbdn:

El Primer Equip venç a Mallorca en aquesta jornada de lliga de #Primera Nacional

@bcnrockfest:

Scorpion i Saxon encapçalaran Barcelona Rocks el 8 de juliol al Palau Olímpic de Badalona

@annapruned:

Qui hi ha a l'antic mercat del peix #badalona un diumenge a les 11 de la nit?





EL PERSONATGE ►

Badalona tindrà una escultura dedicada a l'alcalde Frederic Xifré i Masferrer

Frederic Xifré i Masferrer va ser alcalde de Badalona entre el mes de març de 1936 i el gener de 1937

on es va haver d'exiliar a Marsella fins al 1938. El seu mandat es va veure afectat per l'esclat de la Guerra Civil. La seva figura va adquirir una càrrega simbòlica i valor democràtic en ser afusellat pel franquisme en acabar la guerra, el 15 de febrer de 1940, al Camp de la Bota. El dissabte 1 d'abril es va presentar a la sala d'actes del Museu de Badalona, el projecte de l'escultura dedicada a l'alcalde Frederic Xifré. El Museu de Badalona encarregarà l'escultura a l'artista Pere Coll, conegut com a Perecoll. Nascut a Mataró el 1948, és un artista polifacètic que ha conreat la pintura, l'orfebreria i l'escultura i que ha obtingut ressò internacional. La iniciativa de dedicar una escultura a l'alcalde Frederic Xifré es fa proposta d'una moció presentada al ple municipal, en data 31 de gener de 2017 per l'Associació Cultural Alcalde Xifré, en defensa de la seva memòria.

TOT Tot Badalona

24 de marzo a las 18:18

Les tórtres responsables dels excrements grossos https://www.eltotbadalona.cat/les-tortres-responsables...

HO HEM VIST AL FACEBOOK DEL TOT ►

Núria Barcuy:

És que tampoc les tórtres podran fer caca.

Lurdes Guillin:

No vegis amb els ocellets.

Ana Maria Lucna:

Més d'una vegada m'he relliscat.



Cultura

Justin Quiles i Beret caps del cartell del MVP

Festival | Redacció

El nou festival de música MVP Music Days Badalona omplirà la ciutat de propostes musicals de diferents estils i per a tots els públics durant el primer cap de setmana de les Festes de Maig. Els dies 4, 5, 6 i 7 de maig el Palau Municipal d'Esports acollirà concerts d'artistes com Justin Quiles, Beret, Andy y Lucas o David DeMaría que es dividiran per jornades temàtiques: la primera nit estarà dedicada a la música urbana; la segona, a la música flamenca; i la tercera, al pop-rock espanyol. El festival es tancarà diumenge amb una

sessió matinal dirigida al públic infantil i familiar amb l'artista Damaris Gelabert.

Concerts

Dijous 4 de maig: Justin Quiles, Saiko i Jeipy. Divendres 5 de maig: Andy y Lucas, David DeMaría i Los Rebutijos. Dissabte 6 de maig: Beret, Meler i Aina Da Silva. Diumenge 7 de maig: Damaris Gelabert i altres actuacions infantils. El MVP Music Days Badalona és un esdeveniment impulsat per la promotora badalonina DQuality Group amb la col·laboració de l'Ajuntament de Badalona. Les entrades per a cada nit tindran



un preu a partir dels 18 euros i la del diumenge, gràcies al suport de l'Ajuntament, costarà 5 euros. Els beneficiaris del Bo Cultural Jove podran fer-ne ús per adquirir les entrades al festival.

Exposició "Miguel Hernández, poeta del poble" a Can Casacuberta

Exposició | Redacció

Últims dies per visitar l'exposició "Miguel Hernández, poeta del poble" a la biblioteca de Can Casacuberta. Amb l'exposició "Miguel Hernández, poeta del poble", la Biblioteca Central Urbana Can Casacuberta vol recuperar la figura d'aquest singular poeta i dramaturg valencià a través d'un recorregut per la seva intensa vida des d'un doble vessant: literari i de memòria històrica. L'exposició ofereix una cronologia per la seva trajectòria vital i creativa a través de diversitat de materials



(llibres, textos, epístoles, documentació, fotografies...), en alguns casos inèdits, i representa un testimoni interessantíssim de la història literària i social de la primera meitat del segle XX.

Miguel Hernández (1910-1942) és conegut sobretot per la seva poesia. Els seus poemes van evolucionar des d'una poesia intimista cap a una poesia de caràcter social.



Dipòsit Legal:
B 11724-2015
Núm. 296

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

L'espectacle "La Pell fina" al Teatre Margarida Xirgu

Teatre | Redacció

El divendres 14 d'abril a les 20h al Teatre Margarida Xirgu, Carmen Marfà i Yago Alonso presenten La Pell fina. La nova comèdia del tàndem creatiu, igual que la seva predecessora, Ovelles, conquereix ràpidament el públic fent un retrat generacional en clau d'humor dels qui s'han fet grans marcats per les diverses crisis. La pell fina parla de tot allò que no

estem preparats per dir ni per rebre. Dir la veritat està molt bé, però... Què passa quan aquesta veritat ofèn? Cal dir-la? Entre rialla i rialla s'aniran desvetllant temes com la maternitat, el talent i la manera que tenim de tractar-nos els uns als altres, i es posarà de manifest que tenir cura dels altres segueix sent una assignatura pendent. El Nacho i la Miranda, una jove parella de Barcelona, visiten

uns amics que acaben de ser pares per conèixer el petit Jan. Tot sembla anar bé fins que el Nacho deixa caure, sense donar-hi molta importància, que el bebè de l'Eloi i la Sònia... és molt lleig. A partir d'aquí, i tot i que els nous pares intenten treure ferro a l'assumpte, l'ambient s'enrareix i comencen a sortir a la superfície algunes altres veritats que fins ara cadascú guardava.

Sopa de pedres, de la companyia Engruna Teatre

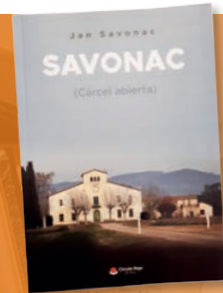
Teatre | Redacció

El divendres 14 d'abril a les 20h al Teatre Margarida Xirgu, Carmen Marfà i Yago Alonso presenten La Pell fina. La nova comèdia del tàndem creatiu, igual que la seva predecessora, Ovelles, conquereix ràpidament el públic fent un retrat generacional en clau d'humor dels qui s'han fet grans marcats per les diverses crisis. La pell fina parla de tot allò que no estem preparats per dir ni per rebre. Dir la veritat està molt bé, però... Què passa quan aquesta veritat ofèn?

Cal dir-la? Entre rialla i rialla s'aniran desvetllant temes com la maternitat, el talent i la manera que tenim de tractar-nos els uns als altres, i es posarà de manifest que tenir cura dels altres segueix sent una assignatura pendent. El Nacho i la Miranda, una jove parella de Barcelona, visiten uns amics que acaben de ser pares per conèixer el petit Jan. Tot sembla anar bé fins que el Nacho deixa caure, sense donar-hi molta importància, que el bebè de l'Eloi i la Sònia... és molt lleig. A partir d'aquí, i tot i que els



nous pares intenten treure ferro a l'assumpte, l'ambient s'enrareix i comencen a sortir a la superfície algunes altres veritats que fins ara cadascú guardava.



"SAVONAC" Cárcel abierta

És un llibre en què dos germans nascuts després de la Guerra Civil espanyola, decideixen escriure els seus records, per què els seus fills i néts, no oblidin, per molt de temps que passi, tot el que els seus pares van lluitar per sobreviure.

Podeu demanar-lo per Internet a:
Libros.cc, Circulo Rojo, FNAC, i també a
La Casa del Libro i Cauce Libros.



Tendències

Descobreix aquests quatre tips per a cuidar el cabell a la primavera i lluir una cabellera sana i radiant



bellezaactiva.com - amic.cat

La primavera ja ha aterrat a les nostres vides i som moltes les que acollim la temporada amb unes ganes irresistibles

de cuidar-nos. Aquest 'renéixer' que ens proposa l'estació és una oportunitat única per a dedicar-li les manyaques a la nostra cabellera que es

mereix i prevenir la caiguda estacional. Heus aquí algunes claus per a cuidar el cabell a la primavera.

Què li passa al cabell a la primavera?

La petjada de l'hivern

El cabell aterra a la primavera amb els danys que arrossega de l'hivern, per l'abús de les eines de calor i l'impacte del fred i els fenòmens meteorològics propis dels primers mesos de l'any. A més, el contrast de les baixes temperatures a l'exterior i la calor dels interiors per l'abús de la calefacció suposen un perillós tàndem per a la salut capil·lar de la nostra cabellera. Així podem arribar a la primavera amb un cabell deshidratat, fràgil, aspre i sense vida.

40 ANYS FPLlefià
1982-2022 ensenyaments professionals

Nou curs subvencionat
Inici del curs: 12/04/2023

Tècnic en sistemes microinformàtics

Gratuït

Inscripcions a partir del **06/03/2023**

Inserció laboral > 95% CFGS

Més de 50 anys Educant!

40 anys D'FP!

Més informació: **933 883 298** www.fpllefià.com

SOC Servei d'Ocupació de Catalunya

SEPE

Unió Europea Fons Social Europeu L'FSE invierteix en el teu futur

¡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**

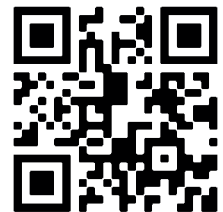
Barcelona / Badalona
+34 935 48 95 85
institutomarketing.es
info@institutomarketing.es

avidalia

Aportamos soluciones
adaptadas a tu negocio

Consultoría de Estrategia y Marketing Online

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



+34 93 464 44 88 | info@avidalia.com | Barcelona | Badalona | www.avidalia.com

L'astènia primaveral

A la primavera, la pujada de les temperatures, l'increment de les hores de llum, el canvi horari o l'esclat de l'al·lèrgia fomenten l'aparició de l'astènia primaveral. Encara que els seus signes més representatius siguin el cansament, la fatiga, la falta d'energia o la irritabilitat,

aquest trastorn també pot tenir un impacte en la nostra salut capil·lar. I és que, com assenyalava el doctor Alberto Sánchez d'Hospital Capil·lar, aquestes alteracions en les temperatures i en la pressió atmosfèrica, influeixen en un augment de l'estrès psíquic i físic "augmentant la inflamació en el bulb

capil·lar i produint, en conseqüència, una minimització de la seva capacitat de creixement, passant a una fase de caiguda". Parlem de l'efluvi telogen, un procés reversible d'uns tres mesos de durada que accelera el cicle de renovació del cabell: els fol·licles pilosos es mantenen en repòs i així el cabell perd lluentor, queda afeblit i opac. En aquest moment, se supera la mitjana de 50-100 cabells que es perden/cauen al dia i, per tant, parlem d'«alopècia». És important destacar que si la pèrdua es cronifica en el temps, és fonamental visitar a un especialista que ens presenti el nostre diagnòstic. Però no només això: l'al·lèrgia denominada pol·linosis estacional aconsegueix inflamar més l'organisme, "activant unes cèl·lules blanques específiques denominades eosinòfils", explica el doctor Alberto Sánchez.

17 de MAYO 2023

Reserva tu Plaza. vía Whatsapp al 685 51 49 67

CURSO DE HO'OPONOPONO

con *Laura Rios*

"Una Técnica Ancestral Hawaiana de resolución de conflictos".



*Si eres mujer y quieres aprender a crear
Milagros en tu vida.*



*Elevar tu conciencia a través de la Ley
del Espejo.*



Aprender a utilizar la Ley de Atracción.



*Liberarte de memorias dolorosas
con diferentes recursos y herramientas.*

Esencia  *Oriental*
www.esenciaoriental.com

Claus per a cuidar el cabell durant la primavera

La primavera és un moment indispensable per a cuidar la nostra cabellera: l'espai temporal perfecte per a reparar la fibra dels danys de l'hivern i de l'agressió que patirà a l'estiu (per la radiació solar i la seva combinació amb la sorra, el salnitre i el clor). Amb aquests quatre hàbits que ens indica Hospital Capil·lar, podràs millorar la salut capil·lar:

1. Garanteix una impecable rutina de rentada

Quantes vegades ens hem de rentar el cabell? L'especialista

d'Hospital Capil·lar recomana que sigui de tres a quatre vegades a la setmana, per a garantir l'alliberament del residu que genera el cuir cabellut. A més, és important que apostem per xampús que respectin la barrera capil·lar amb un pH concorde al nostre, i que els condicionadors i sèrums siguin uns habituals en la nostra rutina de cabellera. Així, podrem prevenir el trencament de la fibra i l'efecte frizz.

2. Hidratació, si us plau!

Millorar l'arribada de nutrients al nostre cuir cabellut és clau per a optimitzar la salut de la fibra

capil·lar i restaurar els fol·licles. Recordem els danys que arrossega de l'hivern i que les altes temperatures ja es comencen a notar a la primavera: els raigs solars penetren a les cutícules, i ressequen la cabellera.

3. Alliberat de les eines de calor!

Si a l'hivern, el fred i la humitat fan gairebé impossible prescindir d'assecadors o planxes, a la primavera és diferent. Les altes temperatures ens conviden a assecar la cabellera a l'aire lliure, utilitzant cosmètics de styling que aconseguixin el millor acabat i evitin

l'encrespament. Si ets molt d'assecador, es recomana utilitzar-ho a la mínima potència o amb l'aire fred, o també pots limitar el seu ús a la missió de «llevar la humitat».

4. El cabell també «menja».

Seguir una dieta sana i equilibrada i beure dos litres al dia és recomanable per a tot, també per a la salut capil·lar. El doctor Sánchez recomana oligoelements i aliments rics en ferro, zinc, i vitamines del grup B i C. Prescindir d'ells podria aguditzar la caiguda estacional i llevar-li lluentor i energia a la teva cabellera.

No et perdís els programes
especials de BDN

Televisió
de Badalona

BDN

Dijous 6 abril, a les 21 h

Èpica, el llegat de la
Fura dels Baus

Un documental sobre el paper de l'art, la ciència i el
procés creatiu de La Fura dels Baus a Badalona

**Divendres 7 d'abril,
a les 23.30 h**

Mar Serra Grup: Vivit

La pianista i compositora Mar Serra presenta el seu últim
treball en un concert al Teatre Margarida Xirgu



Nens

La importància de la coeducació
en la infància i l'adolescència



ASSOCIACIÓ D'AMICS DE SANT JERONI DE LA MURTRA

Sopar de Germanor a Benefici
del Monestir de Sant Jeroni de
La Murtra

Divendres 28 d'Abril 2023

Més
informació
Telf. 93 395 19 11
(de dilluns a
divendres de 9 a 13 h)
i a
info@lamurtra.cat

faros.hsjdbcn.org - amic.cat

A dia d'avui continua essent important l'educació per a la igualtat des de la primera infància per tal de prevenir actituds discriminatòries relacionades amb el gènere. Un estudi realitzat entre adolescents (d'entre 14 i 19 anys) per la Universitat Complutense de Madrid recolza aquesta importància. Tot i que la majoria dels i les adolescents asseguren tenir informació de les campanyes de sensibilització contra els maltractaments, un 4 % de les noies enquestades admetia haver patit una agressió per part de la seva parella o de la seva ex-parella; un 25% reconeixia que la parella les controlava a través

del telèfon mòbil (particularment a través de l'aplicació Whatsapp), i fins a un 23% afirmava haver sentit que la parella l'intentava aïllar del seu grup d'amistats. Pel que fa als nois, el 20% es mostrava d'acord amb que els nois sortissin amb moltes noies al mateix temps, però no a l'inrevés. Finalment, més del 12% considerava que llançar amenaces a la parella si aquesta volia trencar amb la relació no era una forma de maltractament. Una possible hipòtesi segons el mateix estudi és que el missatge arribaria als adolescents,

però no ho traslladarien a la seva vida diària. Una altra possible explicació seria que els joves no considerarien que es tracta de violència de gènere si no es tracta d'una situació d'agressió greu.

Claus per evitar actituds sexistes a casa

A continuació presentem algunes orientacions que t'ajudaran a educar en la igualtat i trencar estereotips de gènere a casa:

Comunicació i diàleg. Seria imprescindible promoure la comunicació entre els membres de la família, fomen-

tant el pensament crític. Es poden aprofitar moments compartits de la vida diària (pel·lícules, notícies, contes, situacions a l'escola...) que ens permeten abordar la complexitat de la realitat i la diversitat.

Llenguatge. Tenir en compte la importància del llenguatge. Ser conscients per tal d'evitar l'ús de comentaris i tòpics sexistes i fer ús d'un llenguatge inclusiu. Hem de tenir present que el llenguatge construeix pensament i el pensament construeix realitats.

Expressió de sentiments.

INSTITUT EUGENI D'ORS



Eugeni d'Ors
ESO - BATXILLERAT



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



Jornada de Portes Obertes Batxillerat

**Institut
La Riera**

**Dimecres 19
d'abril a les 17.15h**
Sessió informativa

Per tal de reservar plaça,
heu de trucar al telèfon
93 857 43 13

Batxillerat

L'institut La Riera ofereix els estudis de Batxillerat en dues modalitats: ciències i tecnologia i humanitat i ciències socials.

Parlarem de l'organització del batxillerat i dels seus objectius: capacitat personal i acadèmica de l'alumnat, assoliment de major autonomia que els permeti definir i orientar un recorregut formatiu i professionalitzador ajustat i exitós.

Preinscripció

La preinscripció de Batxillerat es realitzarà del 19 al 25 d'abril.
<https://preinscripcio.gencat.cat/ca/estudis/batxillerat/inici/>

Més informació

Per a qualsevol dubte podeu contactar amb nosaltres
93 857 43 13
preinscripcioimaticula@inslariera.cat

Permetre l'expressió dels sentiments dels diferents membres de la família, més enllà del seu gènere.

Joguines, jocs, contes.

Promoure que totes les criatures puguin fer un ús lliure i segur de qualsevol joc i joguina, permetent l'exploració i el desenvolupament de la seva imaginació i de la seva creativitat. Hem de ser conscients que a la nostra societat encara es dona una segregació de les joguines en funció del gènere, però també que cada cop més aquesta segregació és qüestionada i s'estan creant espais de joc lliures de prejudi-

cis. En relació als contes, des de fa uns anys es disposa de tot un ventall de materials que ajuden a fomentar la diversitat i la igualtat.

Activitats extraescolars.

Cada persona és lliure de triar l'activitat que més li agradi, independentment del seu gènere. Si ens preocupa una possible resposta inapropiada o hostil de l'entorn, dissenyar espais segurs i de comunicació, així com buscar figures aliades i referents a qui poder consultar en cas necessari.

Tasques domèstiques.

Compartir la responsabilitat de les tasques de la llar.

Xarxes socials. Interessar-nos i dialogar sobre l'ús i continguts de les xarxes socials que consumeixen ens permetrà conèixer quins referents tenen i, en cas necessari, aportar-ne d'alternatius o buscar-los conjuntament.

Com a progenitors és important recordar que hi ha tota una sèrie d'accions possibles i útils per a trencar estereotips de gènere, així com entendre que el model familiar seria un dels principals factors per tal que la persona adopti una actitud més respectuosa, igualitària i lliure d'estereotips i prejudicis sexistes.

INSTITUT EUGENI D'ORS



Eugeni d'Ors
ESO - BATXILLERAT

CICLES FORMATIUS

TORN DE MATÍ

- 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

TORN DE TARDA

- 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
- CFGM TÈCNIC EN ATENCIÓ A LES PERSONES EN SITUACIÓ DE DEPENDÈNCIA

PREINSCRIPCIONS

Batxillerat: del 20 al 26 d'abril

Cicles formatius de Grau Mitjà: del 12 al 18 d'abril i del 9 al 15 de maig



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

Motor

Els riscos del vianant tecnològic



circulaseguro.com - amic.cat

a tecnologia és una gran aliada, però cal saber com i quan utilitzar-la. Les distraccions no sols afecten els conductors, també als vianants. I és que no podem oblidar que les distraccions apareixen com a factor recurrent en un 32% dels sinistres mortals de trànsit. En el cas dels vianants, gran part de les distraccions es deuen a l'ús del telèfon mòbil. Per descomptat, el risc s'incrementa quan perdem, en gran manera, un dels nostres sentits principals, la vista, i ho deixem tot en mans del sentit de l'oïda. Una cosa molt perillosa, especialment davant la cada vegada major presència dels vehicles

híbrids i elèctrics. Aquests automòbils tenen una característica en comú que pot ser especialment perillosa per als vianants: a penes emeten soroll en circular. El fet que un cotxe elèctric a penes emeti soroll és un aspecte que es valora molt des del punt de vista ergonòmic i de confort per part dels passatgers. No obstant això, pot convertir-se en un factor de risc de cara als usuaris vulnerables com a vianants, ciclistes... Segons la NHTSA, l'organisme de Trànsit dels EUA, els cotxes elèctrics tenen fins a un 35% més de possibilitats d'atropellament que un cotxe amb motor convencional. Conscients d'aquesta problemàtica, la Unió Europea (UE)

va aprovar en 2019 que, des de l'1 de juliol de 2021, tots els vehicles elèctrics, híbrids i híbrids endollables que s'homologuessin a Europa disposessin d'un avisador acústic. Es busca així reduir el risc d'atropellament a vianants, emetent un so similar al que emeten els motors de combustió.

A pesar que la normativa s'ha adaptat a aquest nul o escàs soroll dels vehicles elèctrics, no hem de confiar-nos:

Evita totes les distraccions possibles, i davant d'un pas de vianants, no creuis fins que tinguis el semàfor en verd o quan els vehicles s'hagin detingut per complet.

Si has d'usar el mòbil, no el facis mentre camines.

Què tenir en compte en comprar un cotxe de segona mà?

circulaseguro.com - amic.cat

Si t'has decantat per comprar un cotxe de segona mà, és important tenir en compte una sèrie de recomanacions, especialment quan s'adquireix a un particular.

1. El cotxe ha de tenir tota la documentació en regla.
2. Comprova les dades tècniques i administratives del vehicle. Es pot sol·licitar aquesta informació a través de la web de la Direcció General de Trànsit.
3. Revisions de manteniment. Cal comprovar que s'ha realitzat aquest manteniment segons les especificacions del fabricant.
4. Fes una primera revisió visual del cotxe per a veure si està en bon estat.
5. Prova el cotxe. Conduir el cotxe serveix per a comprovar que és l'adequat, i comprovar que funcioni correctament.
6. La millor revisió? En un taller. Així ens garantiràn que està en bon estat.
7. Despeses addicionals del cotxe. Hem de tenir en compte quines despeses addicionals tindrem amb el cotxe: manteniment, ITV, assegurança... i



valorar les despeses que pot suposar pel que fa a futures avaries.

8. Compleix amb les expectatives i amb les teves necessitats? Convé verificar-ho amb el cotxe davant.

9. Si no hem pogut portar el cotxe al taller abans d'adquirir-

lo, es recomana fer-ho immediatament després de comprar-lo per a no perdre la garantia.

10. No oblidis la garantia. Encara que el cotxe sigui de segona mà, el venedor ha de donar-nos una garantia que el cotxe està en bones condicions.

Taller de Reparacions

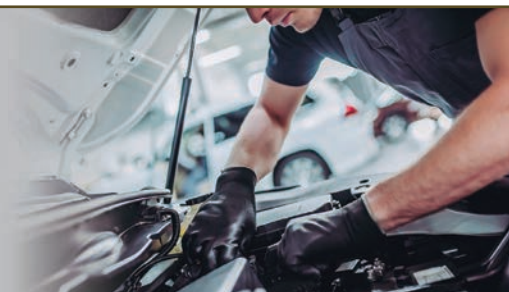
Badauto



Horarios: 8,30 a 13h · 15,30 a 19h.

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

T. 93 384 11 52



Salut

Consells dietètics per a reduir els símptomes de l'endometriosi



L'endometriosi és una malaltia que, si no es tracta, pot arribar a ser molt incapacitant. Una malaltia que produeix una resposta inflamatòria que pot acabar desencadenant un estrès oxidatiu en l'organisme. Per això, entre les recomanacions dietètiques que els ginecòlegs especialitzats en aquesta patologia donen a les pacients per a disminuir o controlar els símptomes està la de seguir una dieta antioxidant i antiinflamatòria. Cal seguir una dieta en la

qual es combinin tots aquests aliments i no se centri en un determinat nutrient. Per molt que la vitamina C sigui antioxidant, una dieta basada només en taronges no funcionarà. Convé evitar els àcids grassos omega 6, com l'oli de gira-sol o blat de moro, i augmentar el consum d'àcids grassos essencials, presents en aliments com el salmó, els peixos petits, les llavors de xia, lli o cànem moltes, nous de macadàmia, olis de peix i oli d'oliva. Eliminar de la dieta els

greixos parcialment hidrogenats (trans), evitar productes amb grans quantitats de sucre, incloure aliments que augmentin el balanç hormonal (com els fruits vermells, les cols, la ceba i el raïm negre), i limitar la carn vermella.

També es recomana deixar les begudes alcohòliques i exposar-se al sol com a mínim tres vegades a la setmana. Sempre durant 10-15 minuts, suficient per a adquirir vitamina D, que redueix les respostes inflamatòries.

5 tes que pots prendre per a sentir-te més feliç



Prendre te és un dels plaers més deliciosos de la vida i en moments en els quals l'estrès i les pressions quotidianes atempten contra la nostra felicitat una tasseta no ens cau gens malament. I n'hi ha que t'ajudaran a ser més feliç:

1. Te de Lavanda.

És perfecta per a agafar el son i serà la teva millor amiga si vols acomiadar-te per sempre de l'estrès.

2. Te de flor de taronger.

És perfecte per a combatre maldecaps, inflamació de l'estómac causat per còlics mensuals, i és perfecte per

a ajudar a agafar el son.

3. Te de menta.

La menta és antiinflamatòria, analgèsica i expectorant, sent l'aliada perfecta si tens dolor muscular, còlics, restrenyiment, dolor estomacal i per a millorar el teu alè. A més, és perfecta per a combatre maldecaps, ajuda a agafar el son, millora el sistema immune i ajuda a baixar nivells alts d'estrès

4. Te de fruits vermells.

A més d'ajudar-te a despertar contenta i amb molta més energia, aquesta infusió té propietats antiinflamatòries i antioxidants.

5. Te de passiflora.

És excel·lent per a ajudar a combatre l'insomni, la fatiga, el dolor muscular, la migranya i l'ansietat. A més, és l'aliada perfecta durant la menstruació perquè ajuda a combatre els còlics i espasmes de l'úter.



Bm
Boramar *Serveis*

Telf. 93 464 21 34

Avgd. President Companys, 57 - 08911

Atenció domiciliària sanitària
Serveis domèstics a la llar

Gastronomia

Peus de porc en salsa



Eva Remolina - amic.cat

Ingredients (per a 4 persones):

4 peus de porc
2 cebes
4 grans d'all
2 pebrots verds
4 tomàquets madurs pelats
1 tassa de vi blanc sec
2 tasses de brou de pollastre
1 fulla de llorer
1 branca de farigola
1 branca de romaní
2 cullerades d'oli d'oliva
Sal i pebre al gust

Preparació:

El primer que farem serà rentar els peus de porc i retirar els pèls i la pell i salpebrar al gust. A continuació, picarem

totes les verdures.

En una olla gran, posarem l'oli d'oliva a foc mitjà i afegirem els peus de porc per a daurar-los per tots els costats. Quan estiguin, retirarem els peus de l'olla i reservarem.

En la mateixa olla, afegirem les cebes, els alls i els pebrots verds i sofregirem fins que les verdures estiguin tendres i orades.

Després, afegirem els tomàquets picats i cuinarem per uns minuts més fins que s'estovin.

Serà el moment de tornar a ficar els peus de porc a l'olla i afegirem el vi blanc. Cuinarem fins que el vi es redueixi a la meitat.

Afegirem el brou de pollastre,

la fulla de llorer, la farigola i el romaní. Barrejarem tot i portarem a ebullició, a foc lent durant unes dues hores o fins que els peus de porc estiguin tendres i es desprenguin fàcilment de l'os.

Una vegada que els peus de porc estiguin cuits, els treurem de l'olla i passarem la salsa per un colador o un passapurés per a treure les restes d'ossos i verdures.

Tornarem a posar els peus juntament amb la salsa colada, i deixarem quinze minuts més per a que la salsa pugui espessar.

Servirem els peus de porc amb arròs blanc, amb patates o amb qualsevol altre acompanyament que es desitgi.

Ous escaldats o ous "poché"



Eva Remolina - amic.cat

Els ous escaldats són una deliciosa i saludable opció de desdijuni o menjar.

Ingredients:

Ous (un per persona)

Vinagre blanc

Aigua

Sal

Preparació:

Omple l'olla amb aigua i escalfa-la a foc mitjà-alt. Ha d'estar prou per a cobrir completament els ous.

Agrega una cullerada de vinagre blanc i un polsim de sal a l'aigua. El vinagre ajudarà al fet que les clares es mantinguin unides i no s'escampin en l'aigua.

Mentre l'aigua s'escalfa, trenca un ou en un bol o recipient

profund. Fes-ho amb cura per a no trencar la gemma. Repeteix aquest pas amb els altres ous.

Una vegada que l'aigua estigui calenta, redueix el foc a mitjà-baix perquè l'aigua no bulli massa forta.

Agafa un colador o escorredora i col·loca els ous per a retirar l'excés de clara solta.

Amb l'aigua calenta, crea un remolí en el centre del cassó o olla amb una cullera, i col·loca suaument els ous en l'aigua calenta un a un en el centre del remolí. El remolí ajudarà a mantenir els ous junts.

Cuina els ous durant 3-4 minuts per a obtenir una gemma líquida i una clara cuïta. Si desitges una gemma més cuïta, cuina per un minut addicional.

Una vegada que els ous estiguin bullits, usa una escumadora o cullera ranurada per a retirar-los de l'aigua.

Si desitges mantenir els ous escaldats calents abans de servir, pots col·locar-los en un bol amb aigua tèbia.

Afegeix-hi sal i pebre al gust. Serveix els ous a sobre d'una torradeta i tindràs un esmorzar molt complet.

Bar - Restaurant
La Bota de Aragón
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



Consells per a organitzar una habitació amb poc espai

republica.com/vivirhogar - amic.cat
Mantenir una habitació ordenada no és fàcil, i menys, si és petita. Si vivim en un pis de dimensions reduïdes, és molt probable que les habitacions siguin bastant petites, convertint-se en un veritable desafiament mantenir l'ordre. Hi ha alguns consells que poden ajudar-te a crear un

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

espai ordenat, net i funcional. Abans de començar a organitzar la teva habitació, és important desfer-se del que no necessites o no s'usarà. Dona-li funcionalitat a l'habitació utilitzant mobles amb més d'una utilitat, per exemple, un sofà llit o un llit amb calaixos integrats. Els repeus aeris o prestatges flotants són una excel·lent opció per a guanyar espai i situar objectes que abans tenies en qualsevol racó. Hi ha moltes formes per a convertir l'espai sota el llit en un lloc d'emmagatzematge. Pots usar caixes organitzadores o bosses de buit. Procura mantenir l'ordre i netejar de manera freqüent per a així maximitzar l'àrea de la qual disposes.

Com fer més espai a l'habitació?

La majoria dels mobles en el dormitori no són tan necessaris, per això, el primer que has de fer és simplificar i utilitzar elements d'estil minimalista per a aportar més espai. La millor manera d'expandir una habitació petita és alliberant el pis de la quantitat més gran d'objectes possibles. Això inclou llums dempeus que pots canviar per una de paret. El llit en alt és una excel·lent idea per a guanyar superfície a nivell de terra. Aprofita l'espai vertical amb armaris flotants per a guardar objectes no tan bonics, i els repeus per a exhibir llibres i elements decoratius. Fes servir una còmoda per a guardar la roba, però



que ahora et serveixi de taula de nit. Engrandir visualment espais petits.

Donar sensació d'amplitud a una habitació petita és fonamental per a sentir una mica de llibertat en un ambient dis-

senyat per al descans. L'ús de miralls és la forma més comuna i usada per a ampliar qualsevol espai i fer que sembli més gran. Situa'l en la paret enfront de la porta d'entrada. Empra colors clars en les pa-

rets. El blanc, el beix o tons pastel, fan que l'habitació es vegi més il·luminada i àmplia. Tria cortines que arribin fins al sòl per a fer la sensació d'altura i amb un color similar al de les parets.

**Gaudeix del sol
a l'ombra**

NOVELTY
TOLDOS DE CALIDAD

**Pressupostos
GRATIS**

**TENDALS
MOTORITZACIONS
AUTOMATISMES**

**TOLDOS
ZABALLOS**

Tel. 93 399 01 00
Baldomer Solà, 63 local Badalona
Tel. 93 392 07 30
Bruc, 58 Sta Coloma de Gramanet
www.toldoszaballos.com



Com allargar la vida dels electrodomèstics

Eva Remolina - amic.cat

Els electrodomèstics són una part integral de la nostra vida quotidiana, i mantenir-los en bon estat és essencial per a prolongar la seva vida útil. La majoria dels electrodomèstics tenen una vida útil de 5 a 15 anys, però amb una cura adequada, pot estendre la seva funcionalitat durant molts anys més. En aquest article, presentem alguns consells que

has de fer per a mantenir-los en perfectes condicions el màxim temps possible.

1. Llegeix el manual de l'usuari: El manual de l'usuari és el millor lloc per a obtenir informació sobre la cura i el manteniment dels electrodomèstics. Sovint, els manuals donen recomanacions específiques per al manteniment i la neteja adequats, així com per al seu ús correcte.
2. Neteja regular: La neteja

és essencial per al manteniment dels electrodomèstics. Assegura't de netejar-los regularment, tant per dins com per fora, per a mantenir-los en bon estat. Els electrodomèstics que acumulen brutícia i pols poden veure's afectats en la seva eficiència i escurçats en la seva vida útil.

3. No sobre-carreguis els electrodomèstics: Cada electrodomèstic té una capacitat màxima de càrrega. No sobre-carreguis els electrodomèstics, ja que això pot causar danys i reduir la seva vida útil. Llegeix les instruccions del fabricant per a saber la capacitat màxima de càrrega per a cada un.

4. No utilitzis els electrodomèstics per a fins no previstos: Els electrodomèstics estan dissenyats per a un ús concret.
5. No posis coses pesades

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

**ALFA SINGER wertheim PFAFF
REFREY SIGMA BERNINA[®] brother**

A. RAMOS



687 701 933

tecnicmaquinacosir@gmail.com



damunt de la rentadora, el rentavaixella o la nevera.

6. En el cas de la rentadora, seca l'aigua i els residus que queden en la goma interior després de cada rentada, i neteja periòdicament els compartiments del sabó per a evitar generar fongs i bacteris.

7. No oblidis de netejar la part posterior dels electrodomèstics almenys dues vegades a l'any amb un aspirador per a eliminar la pols. Quan ho facis, és preferible desconnectar els aparells.

8. Quan vagis a introduir els plats i les olles en el rentavaixella, neteja bé les restes de menjar per a no obstruir els tubs ni els desaigües.

9. Utilitza productes adequats per a cada aparell. Usar per exemple un rentaplats comú en el rentavaixella pot

provocar problemes greus. Assegura't també abans de connectar-ho que cap peça toca les aspes per a evitar trencar-les o forçar-les.

10. Si vols evitar que la vitroceràmica perdi la lluentor i poliment, neteja-la després de cada ús amb productes recomanats pels fabricants i fes servir baietes que no ratllin la superfície.

11. Si col·loques alguna cosa

sobre el microones (no recomanat), observa que els objectes no obstrueixin el forat de ventilació.

12. Evita col·locar a l'interior del forn paelles o cassoles, perquè pots ratllar l'interior amb freds i esgarrapades.

13. Els equips electrònics com ara televisors, equips de so, ordinadors, mòbils o tauletes, és fonamental tenir-los nets i secs de líquids i pols.



**URGENCIAS
24H**

**93 147 70 00
615 90 32 48**

DESATASCOS DE TUBERÍAS



**INUNDACIONES Y
VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS**

admin@grifellsl.com

Horòscops

Facilitat Roser Bona · AMIC



Aries (Del 21/3 al 20/4)

Estàs de més bon humor i et ve de gust sortir. Voldràs tornar a practicar un esport que havies deixat de banda. Fluctuacions a l'economia, però també alguna sorpresa agradable.



Taure (Del 21/4 al 20/5)

Vols sentir-te més jove i fas un canvi d'imatge. A l'entorn familiar poden saltar espurnes. Si no vols rebre, serà millor posar distància física i sobretot emocional.



Bessons (Del 21/5 al 20/6)

Sents atracció en secret per algú que ja té parella. Al sector laboral lluites pel valor de la teva feina i per tenir un sou digne. Contacta amb tu una amistat des de lluny.



Cranc (Del 22/6 al 21/7)

La feina i la relació de parella potser van per camins diferents i has de fer adaptacions. L'afavoridor aspecte de Mart/Saturn inclina a accions meditades i bons resultats.



Lleó (Del 22/7 al 23/8)

Pateixes algunes contradiccions internes que et generen estrès. No et preocupis tant, no tot és blanc o negre. Professionalment vius un moment d'interessants avenços.



Verge (Del 24/8 al 23/9)

Pots caure rendit als encants d'algu que coneixeràs en un trajecte o viatge. No estàs gaire comunicatiu perquè necessites connectar amb la teva part més oculta i vulnerable.



Balança (Del 24/9 al 23/10)

Venus al costat d'Urà et dona un extra d'energia que col·labora al fet que et sentis més àgil i ràpid. Al sector laboral ara ets tu qui posa les normes, ja no et deixes trepitjar.



Escorpí (Del 24/10 al 22/11)

Pots conèixer una persona més jove amb la que sorgirà una forta atracció. No pots deixar més temps aparcats un assumpte domèstic. En qüestió d'amor, és temps de maduració.



Sagitari (Del 23/11 al 21/12)

Una inesperada novetat al sector laboral pot acabar resultant beneficiosa per tu. Has identificat a una falsa amistat. T'adones de com t'ha manipulat i poses distància.



Capricorn (Del 22/12 al 20/1)

Cansat de la rutina, vols sortir més i ampliar el teu cercle social. Si tens un fill adolescent, és bon moment per tenir una xerrada sincera i afectuosa que us apropi.



Aquari (Del 21/1 al 19/2)

Amb la conjunció Venus/Urà podries enamorar-te en el lloc menys pensat i d'algu que et sorprendrà. Fas algunes restriccions a la dieta i implementes un pla d'estalvi.



Peixos (Del 20/2 al 20/3)

Podries conèixer a algú interessant per la xarxa o en una aplicació del mòbil. Sents que vols allunyar-te d'una persona que en els darrers mesos s'ha fet massa absorbent.

Frases cèlebres

«Els savis són els que busquen la saviesa, els necis pensen ja haver-la trobat.»

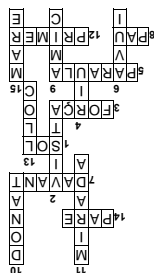
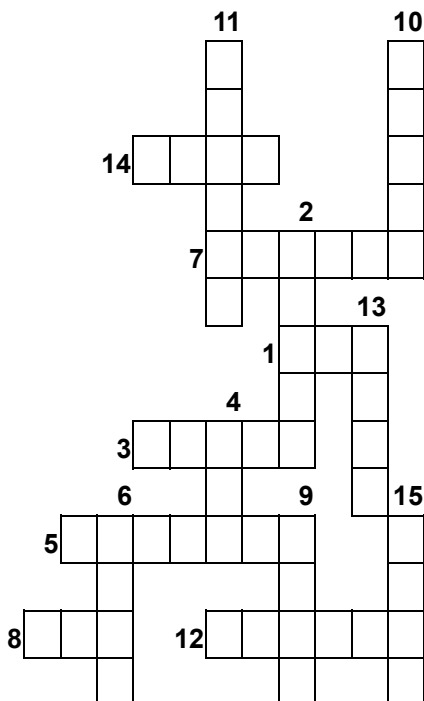
Napoleón Bonaparte

Dites

«Cames, ajudeu-me!»
en castellà: pies, ¿para qué os quiero?

Mots encreuats

1. Astro rei del sistema solar. 2. Òrgan visual de la percepció ocular. Sentit corporal pel qual es distingeixen les formes i colors de les coses. 3. Potència. Vigor, capacitat de resistència. 4. Torrente constant d'aigua. 5. Dicció, elocució. 6. El dia en què estem. El dia present. 7. Part superior de la cara que s'estén des de les celles fins a la volta superior del crani. Zona de la cara per a cim dels ulls, línia de foc. 8. Concòrdia. Tranquil·litat i asossec de l'ànim, contraris a la torbació que produeixen les passions. 9. Algú per confiar. Que té amistat. Utilitzada també com a tractament afectuós, encara que no hagi veritable amistat. 10. Cub petit amb punts, cada cara té una quantitat de punts diferents als altres, s'utilitza generalment en jocs. D'donar. 11. Observació. 12. Que ocupa el lloc número u en una sèrie ordenada. Dit d'una persona o d'una cosa: Que precedeix a les altres de la seva espècie en ordre, temps, lloc, situació, classe o jerarquia. 13. Lloc. 14. Progenitor, creador, cura. 15. Mama. Femella respecte del seu fill o fills.



Sudokus

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

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

Anuncis per paraules

IMMOBILIARIA

11,500€ PREU AMARRE EN VENDA 3 x 8 Port Bdn Delta
639 209 211

TREBALL

CHICA CON EXPERIENCIA busca trabajo de interna para cuidado de mayores, niños y limpieza 603 836 565

SEÑORA RESPONSABLE busca empleo cuidado personas mayores, limpieza y canguro con experiencia y buenas referencias
697 904 463

SEÑORA CON EXPERIENCIA y buenas referencias se ofrece para cuidar personas mayores jornada completa de lunes a viernes 632 102 169

CHICA CON EXPERIENCIA y buenas referencias se ofrece para cuidado personas mayores jornada completa de lunes a viernes 612 265 177

SEÑORA DE 30 AÑOS con 7 años de experiencia y referencias en cuidado de abuelos y limpieza. NIE por hacer. Busca empleo de interina, para noches y fines de semana disponibilidad inmediata
622 219 277

CHICA DOCUMENTACIÓN en regla busca trabajo: camarera, dependienta, limpieza, cuidado personas mayores, mascotas, en Badalona y Barcelona
674 596 671

CHICA SE OFRECE para cuidado personas mayores, limpieza, paseo mascotas y niñera 625 785 477

SEÑORA BUSCO TRABAJO cuidado personas mayores, niños, limpieza hogar, por horas o interna 613 831 636 disponibilidad inmediata

SRA CON EXPERIENCIA en cuidado de personas mayor y limpieza interna o externa
641 935 446

SEÑORA CATALANA se ofrece para cuidar personas

mayores, niños y limpieza 686 089 972

CHICA RESPONSABLE con referencias se ofrece para cuidar niños, personas mayores, limpieza, paseo de perros. 661 056 766

VARIS

COMPRAMOS LIBROS, juguetes, cromos, antigüedades, plumas, puros, licores, conyac, objetos religiosos. Restos pisos, casas. Pago al momento. José Miguel. 679 736 491

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



COMUNICA'T AMB EL WHATSAPP DEL TOT
651 976 517 DES DEL TOT US CONVIDEM A ENVIAR-NOS
EL QUE CREIEU QUE POT SER NOTÍCIA A BADALONA.

651 976 517

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

AMISTATS

VIUDO 67 AÑOS busco mujer latina o española amistad relación estable 698 243 029

L'hospital de "Can Ruti" és un bon hospital, un hospital de referència, amb pacients de tot arreu, que venen per millorar la seva salut. Però, sens dubte, la perla és el servei "d'anestologia i reanimació postquirúrgica", on un grup d'infermers i doctors i doctors, posen el seu gran saber professional, i la seva calidesa amb el tracte als pacients, que tant el necessiten. Voldria anomenar a totes les persones que van cuidar a l'Imma, però em deixaria injustament algun nom, però, si vull anomenar a la infermera Isa Jiménez "Maravillas" i a la doctora Gómez. El tracte amb els familiars ha estat sempre molt comprensiu.

La família
d'Immaculada Casas.

AUTÓNOMO

¿TE ABURRE EL PAPELEO?

**HAGO TUS FACTURAS
ELECTRÓNICAS**

**CON DISEÑO DE LOGO
CUALQUIER TIPO DE ARCHIVO**
Tel. 628-921-054

**Páginas web sencillas o
para vender online o
reservas restaurante – hotel**



**EL PROPER 5 DE MAIG
EL TOT SORTIRÀ AL
CARRER AMB EL
TRADICIONAL**

**ESPECIAL
FESTES DE MAIG**

TOT PROMOCIONA ELS TEUS SERVEIS.
COMERCIAL@TOTBADALONA.COM
651 97 65 17

La Badalona d'abans

BADALONA ►

Des de la plaça de la Font, una vista de la plaça de la Constitució.

**Jaume Sacasas/
Museu de
Badalona. Al. Fons
Jaume Sacasas.**



LA FOTO DELS LECTORS ►

Ballet de les alumnes de 5é curs de l'Escola Torrejon de Badalona, any 1954-1955.

Foto: Conxita Domnel



Si voleu enviar les vostres fotos:
badalona@totbadalona.com o
WhatsApp, 651 97 6 517

Distribuïdors

Troba la teva
revista als
distribuïdors
oficials del TOT



RENOVACIÓ ►
Av. President
Comanys, 57 - 61
933 84 55 54

Horari: Lu - Vi : 8:00 a 20:30
Sábado: 9:00 a 14:00

Per què renoves com a distribuïdor del TOT?

Perquè la gent ho demana i perquè dóna informació de la ciutat.



RENOVACIÓ ►
Canonge Baranera, 54
933 89 46 19

Horari: de lunes a viernes de mañanas 9h a 14h tardes
de 17h a 20'30 h Sábados de 9h a 14h

Hacemos entregas a domicilio.

Per què continues de distribuïdor del TOT?

Perquè la gent el demana per estar informada.



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 TARTELETA
Santiago Rusinyol, 108
933 891 763

CENTRE

KARNS FIBLA
Arnús, 26-28
933 846 654

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
Cadis, 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^a VENTURA
President Companys, 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

ESTANC BENEYTO
President Companys,
57-61
933 845 554

RESIDÈNCIA
GERIÀTRICA
BALLESOL

Av. Navarra, 2
934 641 372

FORN LAIA
Av. President
Companys, 45
933 845 357

Troba la teva
revista als
distribuidors
oficials del TOT



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

RODRÍGUEZ

Passeig de la Salut, 76
933 874 690

LLEFIA

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 TENA

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



Montigalà



Dona-li
VIDA
a la teva
IDEA
de negoci

Montigalà

CENTRE COMERCIAL

Sempre al teu costat

Situat en un dels parcs comercials més importants del nord de Barcelona

Centre urbà i de proximitat

Acompanyament dels nostres equips

Flexibilitat de formats comercials

Amb un gran hipermercat Carrefour



Informa't **AQUÍ**