

The logo consists of the letters 'TOT' in a bold, white, sans-serif font, centered within a red square that has a slight diagonal cut at the bottom left corner.

TOT

www.totbadalona.com
Del 21/04 al 05/05 '23

A close-up photograph of a person wearing medieval chainmail armor. The focus is on a metal sword hilt with a crossguard and a pommel, which is part of a scabbard or a sword sheath. The armor is made of interlocking metal rings. In the background, other people in similar armor are visible but out of focus.

Baetulo a l'atac

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

Abacus ●●●

Signatures Badalona

Plaça Pompeu Fabra

21 d'abril

17:00 a 18:00

Gemma Blat
Yasmina López

18:00 a 19:00

Iñaki Jiménez
Inma Goher
Màriam Ben-Arab

19:00 a 20:00

Aniol Florensa
Emma Mussoll
Toni Cotet

22 d'abril

12:00 a 13:00

Mar Vázquez
Roser Roca
Toni Galmés i
Eulàlia Canal

16:30 a 18:00

Patricia Bonet

17:00 a 18:00

Txell Feixas
Manel Alías

18:00 a 19:00

Oscar Sardà
Josep Maria Bunyol
Chris Chatterton

19:00 a 20:00

Joana Hermoso
Mariona Bessa
Jordi Matamoros

Màgic Badalona

21 d'abril a la llibreria

18:00 a 19:30

Mar Vázquez

22 d'abril Plaça Centre Comercial

12:00 a 13:30

Jordi Matamoros
Inma Goher

18:30 a 20:00

Patricia Bonet

23 d'abril

12:00 a 13:00

Elisabet Moreno

12:00 a 13:30

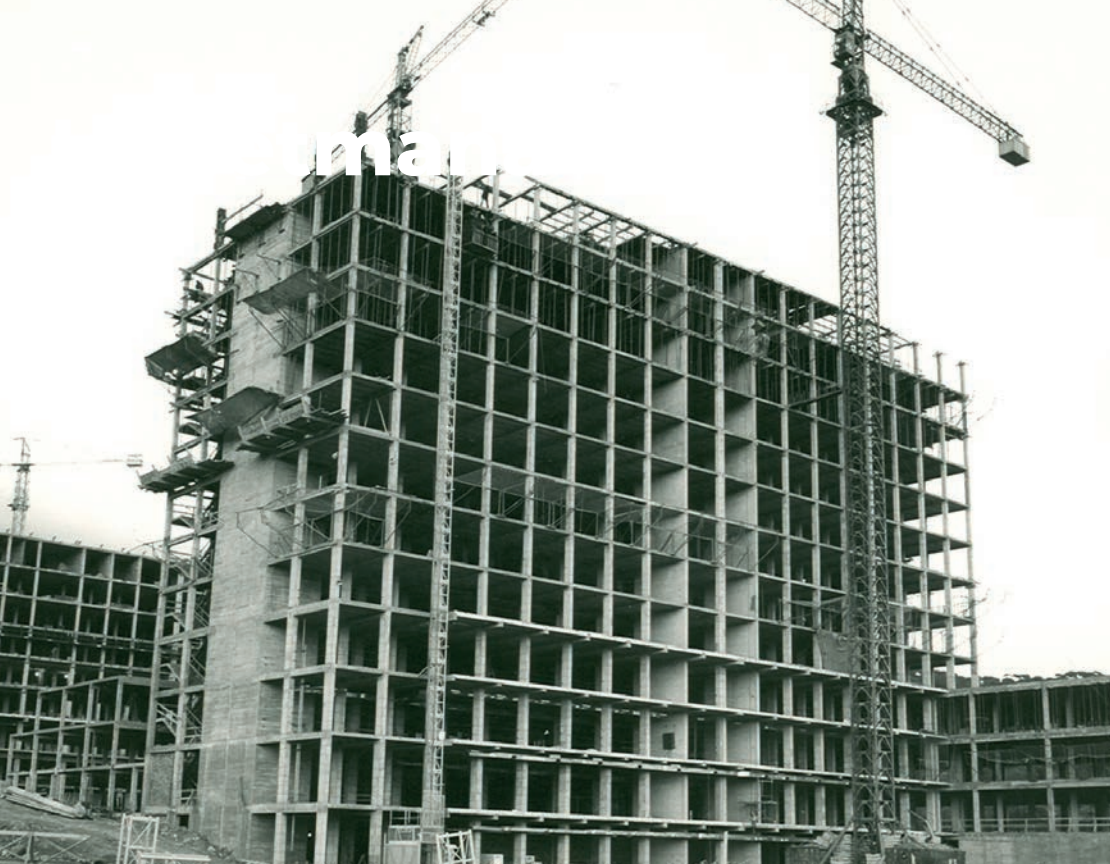
Carlos Ballesteros
Roser Roca i
Rocío Martínez

18:30 a 20:00

M.J. Peralta
Ariadna Carrascull



Consulta les signatures
actualitzades aquí



L'Hospital de Can Ruti celebra 40 anys d'història

Ciutat | Albert Sancho

El 14 d'abril de 1983 el president de la Generalitat de Catalunya, Jordi Pujol, i el conseller de Sanitat, Josep Laporte, inauguraven el recerentment batejat com a Hospital Germans Trias i Pujol. El nom feia honor a Joaquim i Antoni Trias i Pujol, dos catèdràtics de cirurgia badalonins represaliats pel franquisme.

De masia a hospital

L'hospital està ubicat en els te-

rrenys on estava antigament la masia de Can Ruti, datada del segle XVI. Situat a la carena que separa els barris de Canyet i Pomar, de Badalona, el nom de Can Ruti deriva de "Ca n'Urrutia" que és el nom de la família que s'hi va establir un temps després de la guerra de 1714. Anteriorment es deia Mas Viver. De Ca n'Urrutia, la gent va començar a dir-ne Ca n'Urruti i posteriorment Can Ruti per abreujar. Però passar d'aquella històrica masia a un hospital no va ser pas

una feina senzilla. La seva construcció, a partir del 1973, va ser molt polèmica per què va comportar la destrucció de la masia.

Un hospital de referència

Tot i que els inicis van ser complicats, perquè pràcticament va obrir sense pacients i per la situació socioeconòmica del moment, l'Hospital va començar a créixer ràpidament en poc temps. Deu mesos després de la seva posada en marxa, ja comptava amb un



total de 8 serveis assistencials bàsics, com ara el servei de Medicina Interna o el servei de Cirurgia General i amb 431 professionals. Quaranta anys després d'aquell inici, el Germans Trias s'ha convertit en un dels grans hospitals de Catalunya. L'Hospital ha anat guanyant espais i sumant nous serveis a la seva cartera, així com aconseguint fites importants convertir-se en un centre punter en la investigació i tractament de la sida a principis del segle XXI.

El seu futur

L'Hospital Germans Trias té una necessitat urgent d'expandir-se al territori. La masia ha quedat petita i el centre actualment treballa amb l'Ajuntament de Badalona i Salut per traslladar les futures consultes externes al barri de Pomar. Al llarg de la darrera dècada, l'hospital de Can Ruti ha doblat la plantilla i en l'actualitat ja té prop de 5.000 treballadors. La recerca i formació són un dels trets distintius de l'hospital i han

arribat a acords amb espais com el BCIN per continuar apostant per ser un hospital de referència en aquest àmbit.

Un dels principals inconvenients que es troba l'hospital a l'hora d'expandir-se és la limitació que té amb la muntanya. Des del centre s'ha posat de manifest en multitud d'ocasions aquesta qüestió i s'ha exigint a aprovar el Pla Urbanístic del sector i poder ampliar així els espais adjacents a l'hospital.

Badalona es prepara per a un Sant Jordi de tres dies



Redacció |

Badalona té a punt la programació per la Diada de Sant Jordi amb diverses activitats a la ciutat. El primer acte, i un dels més tradicionals, és la Fira del Llibre. Com ha passat ja els darrers anys, diversos llibreters de la ciutat muntaran les seves parades a la plaça Pompeu Fabra, i no a la plaça de la Vila com era tradicional. La fira obrirà des del divendres 21 fins al mateix dia de Sant Jordi. Durant els tres dies trobareu les típiques parades per a la venda de llibres amb la col·laboració dels llibreters de Badalona. Els 22 d'abril, durant tot el

dia, a les carpes de les llibreries: Mitja Mosca, El Viajero i Saltamartí hi haurà signatures de llibres dels autors proposades pels llibreters. La Fira comercial de Sant Jordi quedarà instal·lada, com els darrers anys, al carrer Francesc Layret, durant tot el diumenge 23 d'abril. El dia 21 d'abril se celebra la Jornada Sant Jordi a Sant Roc amb parades de llibres i activitats infantils a la plaça Sant Elies. El 23 d'abril podreu trobar la Carpa de la Xarxa Municipal de Biblioteques de Badalona a la plaça de la Vila, on s'oferiran activitats per als més petits. El 24

d'abril, a la tarda, a la plaça Antonio Machado també hi haurà activitats i espectacles infantils.

Juan Magán, Els Catarres i Chambao, confirmats els horaris i grups per les Festes de Maig

A falta de menys d'un mes per les Festes de Maig 2023, s'han confirmat tots els grups que actuaran als concerts que es faran durant la Nit de Sant Anastasi, dimecres 10 de maig, i la nit del divendres 12 de maig al passeig Marítim. Juan Magán, Catarres o Chambao són alguns dels grups confirmats.

El carrer de Mar canvia de paradigma

Redacció |

Al llarg de la darrera dècada, s'ha pogut observar una clara tendència al carrer de Mar de Badalona. A la primera mitja de part del carrer, des del c. Canonge fins a la plaça la Vila, s'hi han mantingut botigues de roba, sabates

o òptiques. Per altra banda, trobem un altre carrer de Mar completament diferent a partir del c. Canonge fins a la Rambla. Els restaurants i les botigues de menjar, com les d'empanades, han anat augmentant exponencialment els últims anys.



XLIII FIRA DEL LLIBRE **21, 22 I 23 D'ABRIL**

DE 9 A 21 H / PL. DE POMPEU FABRA
Amb la participació de les llibreries de la ciutat

23 D'ABRIL / DE 9 A 20 H / PL. DE LA VILA
Xarxa Municipal de Biblioteques de Badalona



Sant **Jordi** 2023

XI FIRA DE SANT JORDI **23 D'ABRIL**

DE 9 A 21 H /

C. DE FRANCESC LAYRET / BADALONA

Mostra d'entitats i d'activitats, adreçades
a tots els públics, relacionades amb els
símbols característics de la diada



Ajuntament de Badalona

badalona.cat

La setmana que ve començaran les obres de demolició del mur de les Tres Xemeneies



Redacció |

La setmana que ve s'iniciaran les obres per demolir el mur del recinte de les Tres Xemeneies, al carrer Eduard Maristany entre Badalona i Sant Adrià de Besòs. L'obra tindrà un cost de 720.000 euros, amb l'aportació de i la data prevista per la seva

finalització és a mitjans de setembre. Amb la demolició dels 178 metres de mur, el vial tindrà una amplada de 20 metres, amb dos carrils per a la circulació de vehicle. La nova via disposarà de noves voreres, un carril bici i una nova zona amb arbres.

El jutge deixa en llibertat vigilada a l'únic menor tancat per la violació al Màgic

El jutge de menors ha decretat la posada en llibertat de l'únic noi que havia estat tancat per la violació en grup de la nena d'11 anys en el centre comercial Màgic de Badalona. El jutge ha imposat al menor una ordre d'allunyament de 500 metres respecte a la víctima i la prohibició de contactar amb ella per qualsevol mitjà.

900 alumnes badalonins participaran en la 8a Mostra de Teatre d'Educació Secundària

Prop d'un miler d'alumnes de dotze instituts i centres de secundària de la ciutat participaran el dies 18, 19, 20 i 24 d'abril en la 8a Mostra de Teatre d'Educació Secundària de Badalona 2023. 280 nois i noies interpretaran i representaran diferents fragments i obres teatrals al Teatre Zorrilla.

La Plana acull la Festa del Micaquet en el 25è aniversari dels Castellers de Badalona

Aquest dissabte 15 d'abril, la plaça de La Plana va acollir una nova edició de la Festa del Micaquet. La jornada dedicada als infants perquè s'apropin al món casteller ha estat marcada enguany per la celebració del 25è aniversari dels Castellers de Badalona.

En ser un any especial, també s'han fet activitats per a joves i adults. Al llarg del dia, a banda de les activitats per a nens, també es va fer un dinar popular, una xocolatada, un concurs d'apilar caixes i un concert de gralles protagonitzat per Les Antines.



3 CORE
DQC
AIE

ENTRADES
DES DE
18€

MVP

MUSIC DAYS BADALONA

2023

OLIMPIC 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

El Magna Celebratio 2023 anirà dedicat a la sostenibilitat i el reciclatge dels antics romans



Redacció |

Del 27 al 30 d'abril el Museu de Badalona i el seus voltants s'ompliran d'activitats per recordar i reivindicar el patrimoni de la ciutat romana de Baetulo. Un any més, es faran recreacions històriques d'antics oficis, gladiadors, tallers pels més petits, portes obertes a espais arqueolò-

gics... Enguany, les propostes giraran entorn de la sostenibilitat i el reciclatge, dos conceptes de rigorosa actualitat que els romans ja coneixien. Podreu trobar el programa sencer d'activitats (conferències, espais patrimonials, recreacions històriques, tallers i espectacles) a www.magnacelebratio.cat

Les patates Corominas als supermercats més selectes d'Estocolm

Redacció |

Les Patates Corominas són un dels símbols gastronòmics més destacats de Badalona. La seva venda, sobretot limitada a la ciutat i poblacions properes, fa que el producte s'identifiqui molt amb Badalona. Un lector del TOT ens ha fet arribar aquesta foto de la cadena sueca de supermercats "Urban Deli" on venen Patates Corominas. Des de fa temps, l'empresa badalonina exporta els seus



productes a diversos països del nord d'Europa, com Suècia.

Les fonts d'aigua de Montgat es retiren i algunes de Badalona queden tallades

A principis de març, Catalunya va entrar en una nova fase en l'abordament de la sequera, la d'excepcionalitat del sistema Ter-Llobregat i de l'aquífer del Fluvià Muga, que afecta directament gairebé sis milions de ciutadans de 224 municipis, entre ells Badalona, Montgat o Tiana. L'actuació comporta la reducció de l'aigua per als habitants, amb algunes mesures que ja s'estan aplicant. A Montgat, l'Ajuntament ha decidit retirar les fonts públiques de la via pública. En el cas de Badalona, l'Ajuntament ha començat a tallar algunes fonts de la ciutat.

La Guàrdia Civil registrarà la incineradora de Sant Adrià de Besòs per a comprovar si contamina en excés

El jutjat d'instrucció número cinc de Badalona investiga la presumpta emissió de partícules contaminants per sobre dels límits legals permesos de la planta d'incineració de residus Tera. La Guàrdia Civil durà a terme el registre de la planta per comprovar si va contaminar en excés. La incineradora que està situada en el límit entre Sant Adrià de Besòs i Barcelona hauria sobrepassat el límit d'emissions establert entre 2015 i 2019. Un estudi del 2017 alertava de la presència de dioxines i furans als entorns de la incineradora que podia provocar el risc de contreure càncer.



EL PORT URBÀ DE LA TEVA CIUTAT DE MAR

Experiències nàutiques i gastronòmiques
per a celebrar!



Les setmana en imatges

- 1 Les plantes dels carrers de Badalona es comencen a morir a causa de la sequera
- 2 Tornen els incendis provocats a Badalona amb dos vehicles i cinc contenidors cremats
- 3 i 4 Una Badalona de postal: les altes temperatures han omplert la platja de gent i la posta de sol ha deixat un cel rogenç de pel·lícula
- 5 i 6 Les Caramelles tornen als carrers de Baix a Mar





SOM

- ▶ Innovació
- ▶ Excel·lència
- ▶ Responsabilitat



menarini.es

Domini verd-i-negre al derbi

Bàsquet | Ferran Pursals

La Peña va passar per sobre el Bàsquet Girona i no li va donar cap opció en un partit en què el recital ofensiu va ser una espectacle. Els gironins no van trobar cap arma per fer forats a la defensa verd-i-negre, amb un baix 3/36 en triples. La cara negativa del torneig va ser la greu lesió de Leonardo Okeke, jugador vinculat al Prat. El pivot, cedit per l'Olimpia de Milano pateix luxació posterior de cadera dreta amb fractura acetabular i una ruptura muscular pràcticament completa del múscul piramidal dret. El jugador va ser operat ahir dijous i es perdrà la resta de la temporada.



A una passa de la Final a Quatre

La Peña va superar a domicili el Paterna en un extraordinari partit de les de Jordi Vizzaino i fan una passa de gegant per aconseguir l'objectiu de classificar-se per a la Final a Quatre i poder optar a l'ascens a Lliga Femenina 1. Les verd-i-negres rebran el pròxim dissabte 22 a les 18h al Paterna per decidir l'eliminatòria. Compten amb una renda de +4 punts (53-57).



Gala Mestres, amb 17 punts, i Marita Davydova, amb 16

punts i 7 rebots, van ser les jugadores més destacades.

El Júnior A de la Peña torna a ser Campió de Catalunya

La Peña supera el Barça a la final per 73 a 65 i aconsegueix l'onzè títol de la categoria, el Club amb més campionats.

El Júnior verd-i-negre es va proclamar campió de Catalunya aquest diumenge després de derrotar el Barça a la final

per 73 a 65. L'equip dirigit per David Jimeno repeteix títol i aconsegueix l'onzè campionat de la categoria, fet que fa que la Peña sigui el Club amb més títols júniors. L'equip entrenat per David Jimeno repeteix títol i continua fent una temporada

espectacular. Amb el triomf a Valls, els de Jimeno també van certificar la seva presència al Campionat d'Espanya (del 30 d'abril al 6 de maig, a Huelva), abans de disputar la Final a Vuit de l'Eurolliga Júnior (17-21 maig).

Habitatges sostenibles a 15 minuts de Barcelona

Des de **290.000 €**



JARDINS DE
CAN MATAS



2, 3 i 4
Habitacions



Tiana

Coneix-nos!



Quorania

629 365 725

www.jardinsdecamatas.com

Agenda



Els primers actes de les Festes de Maig

A partir del 28 d'abril ja hi haurà les primeres activitats festives

DIVENDRES 28 D'ABRIL.

Assaig obert dels balls que sortiran a les Festes de Maig, a la plaça de la Vila (20h)

DISSABTE 29 ABRIL

Ofrena d'una cistella d'ous a les Clarisses (18h)

DIUMENGE 30 D'ABRIL

Presentació del nou Drac Trempat (19h)

Inauguració dels nous vestits dels gegants vells, Anastasi i Maria (21h)

DILLUNS 1 DE MAIG

Plantada del dimoni a la platja de Badalona

DIVENDRES 5 DE MAIG

Pregó de la Laura Fa a la plaça de la Vila de Badalona, amb posterior **Concert de versions**. (inici 19h)

La Nit del Mono (21:30h)

DISSABTE 6 DE MAIG

Trobada de puntaires (10h), Cercavila Petita (11h). A la tarda **Trobada de Gegants** amb els gegants de Pamplona i Cercavila. (17h)

DIUMENGE 7 DE MAIG

Festa del Badiu al Parc de Ca l'Arnús i Can Solei (durant tot el dia)



TANATORI DE **BADALONA**

**Confiança, proximitat
i professionalitat,
al vostre servei.**

Atenció 24h.
93 497 0 497
Tanatori de Badalona



S E R V E I S F U N E R A R I S

Barcelonès, Maresme i Baix Llobregat

Oficina del Centre
93 807 36 45

C/Francesc Layret, 84
Laborables: de 9:30 h a 18:00 h

2 hores
PÀRQUING GRATUÏT
per a tràmits en l'oficina del centre



Opinió

FA 50 ANYS ERA NOTICIA ►

Van assassinar Manuel Fernández, treballador de la Central Tèrmica del Besòs, durant una vaga

L'abril del 1973 va morir Manuel Fernández. L'obrer de la construcció de la Central Tèrmica del Besòs va ser assassinat a trets de les forces de seguretat durant una vaga de treballadors. La vaga havia estat impulsada per reivindicar diverses millores de les seves condicions laborals. La mort de Fernández va ser un fet clau en el



moviment obrer i va provocar aturades a gran part de les

fàbriques de Badalona, com la Piher o Jumberca.



m_pili_bv •
La Rambla de 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.

@museubdn: Arriba la XVIII Magna Celebratio, el festival romà de #Badalona! L'edició d'enguany que se centra en la sostenibilitat i el reciclatge, dos conceptes que, tal com descobrirem, els romans ja coneixien.

@mossos: Detenim a Badalona un home que pintava grafitis a vagons de tren i ho difonia per xarxes socials, assegurant-se que es veiés la seva signatura o "TAG".



EL PERSONATGE ►

Pau Vallvé actuarà en el festival Arts Arnús 2023

Pau Vallvé actuarà en el festival Arts Arnús durant les Festes de Maig 2023 el dissabte 6 de maig, a les 21h, al Parc de Can Solei i Ca l'Arnús de Badalona. El músic i compositor català actuarà en el marc de la gira del seu nou disc, el seu àlbum més positiu i rítmic. La programació del festival Arts Arnús en el marc de les Festes de Maig 2023 la completen, el dissabte 6 de maig, la Big Band de l'Escola de Música Moderna de Badalona (12h), Galeria (19h) i Pau Vallvé (21h). El diumenge 7 de maig serà el torn de Maria Jaume (18h) i Marcel i Júlia (20h). El programa complet de les Festes de Maig es presentarà aquest divendres 21 d'abril a la Sala Josep Uclés del Centre Cultural el Carme a les 13.30h. L'acte finalitzarà amb un tast del concert que el grup Galeria farà del seu nou treball a les Festes de Maig.



HO HEM VIST AL FACEBOOK DEL TOT ►

Juana Tena: Pobres animals que s'han de buscar la vida...

Paquita Granados: Hi ha molt incívic i brut per tota Badalona.

Antonio Pérez: Ja han estat passejant per la Rambla i la platja...

Cultura

"La Ruina" en directe al Teatre Blas Infante

Teatre | Redacció

El Teatre Blas Infante acull el 21 d'abril a les 20h el podcast La Ruina. Badalona no podia faltar a la llista de ciutats que han trepitjat els creadors d'un dels podcasts més escoltats arreu de Catalunya i de l'estat. I encara menys si tenim en compte que Tomás Fuentes, un dels dos còmics i guionistes que, juntament amb Ignasi Taltavull, ha creat i condueix aquest programa d'èxit és precisament badaloní. Acompanyats d'una persona convidada especial que els ajuda a comentar les anècdotes i que, a la vegada, també paga el preu d'haver d'explicar la seva, els dos humoristes presenten un show on les protagonistes són les anècdotes ruïnoses que vosaltres, el públic, expliqueu dalt de l'escenari.



Presentat pel badaloní Tomás Fuentes

Tomàs Fuentes és un veí del barri de la Lloreda (Badalona) que, a banda de fer el podcast, és guionista i monologuista. Formant part durant molts anys de l'equip de la productora d'El Terrat, ha escrit més de mil monòlegs per Andreu Buenafuente. Des dels seus

inicis es va incorporar a La Competència, un programa de ràdio d'èxit amb el qual va aconseguir l'Ondas. Ha format part també de l'equip de l'Està Passant, redactor al digital Mundo Today, a programes de Centra Comedy, i recentment ha iniciat també la seva carrera com a monologuista d'Stand Up.

Fira del Llibre de Badalona a la plaça Pompeu Fabra

Fira | Redacció

Del 21 al 23 d'abril tindrà lloc la XLIII Fira del Llibre de Badalona organitzada per la recent creada Associació de Llibreries de Badalona, composta per Abacus, Czapze, Fènix, Frikiplanet, Lagaia Books, Mitja Mosca, Saltamartí, Smile Books, El Viajero i l'Associació Cultural de Poesia Pont del Petrolí. Allà hi tindrà lloc la presentació i signatura de llibres de diversos autors el 22 d'abril.



Dipòsit Legal:
B 11724-2015
Núm. 297

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

Alberto San Juan homenatja Federico García Lorca a "Lorca en Nueva York"

Teatre | Redacció

El diumenge 22 d'abril a les 21h el Teatre Zorrilla acull l'espectacle "Lorca en Nueva York". Alberto San Juan homenatja Federico García Lorca revivint les vivències del poeta granadí a Nova York en un recital escènic i musical acompanyat per La Banda. L'espectacle recrea la trobada de Lorca amb el públic a la Residencia de Señoritas de Madrid, el lloc on el poeta i dramaturg va llegir els seus poemes de Poeta en Nueva York per primera vegada. A través del jazz i el paisatge



sonor de La Banda, Alberto San Juan ens farà viatjar amb Lorca de Granada a Nova York i l'Havana. Ens banyarem a Wall Street, Harlem, la multitud, el camp, l'Havana, la revolució... Una aventura plena de fets poètics d'"un español típico, a Dios gracias".

"Bunji, la petita koala" a El Círcol



Redacció |

El dissabte 22 d'abril a les 17h, el teatre d'El Círcol acull l'obra de teatre "Bunji, la petita koala". La Bunji, és una koala que viu en un bosc d'eucaliptus. Els koales, tenen una activitat diària molt escassa, és per això que el tarannà de la nostra protagonista porta de cap a la seva tribu. Quan tothom està dormint, ella vol jugar, descobrir, enfilar-se..., per què no es comporta com la resta? Un fet inesperat en el seu dia a dia, farà que s'allunyi del seu entorn.

Presentació dels nous vestits de l'Anastasi i la Maria

Presentació | Redacció

El 30 d'abril a les 21h a la plaça de la Vila, els Geganters de Badalona presentaran els nous vestits dels gegants Anastasi i Maria. Els vestits, amb disseny de Pau Fernández, ens transportaran als orígens del que representen els nostres gegants vells. Ell, com un conseller medieval del Consell de Cent de Barcelona, i ella, com una dama vuitcentista.



"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

**A tu com et fa sentir l'astènia primaveral?
Que ningú et robi l'energia en aquesta nova
estació!**



bellezaactiva.com - amic.cat

La primavera la sang altera, diu el refrany, sobretot pensant en l'augment del desig sexual en aquesta època. Més feliços, sí que estem a la primavera. O no. Com potser hem comprovat aquesta Setmana Santa, que els dies siguin més llargs, faci caloreta i tinguem cada vegada més a prop l'estiu ens alegra l'esperit. No obstant això, enmig d'aquesta font de vitalitat, és molt probable que et sentis apàtica i cansada. La responsable d'aquests símptomes pot ser l'astènia primaveral: descobrirem les seves causes i sobretot com podem combatre-la.

Astènia primaveral: les claus Què és?

Comencem pel principi: l'astènia primaveral no és una malaltia. Segons la RAE,

astènia és la falta o decaiguda de les forces caracteritzada per apatia, fatiga física o absència d'iniciativa. El doctor Joaquín Domínguez d'Hospital Capil·lar la presenta com «un trastorn adaptatiu als canvis i hores de llum, de temperatura i pressió atmosfèrica que indueix canvis en l'estat anímic de les persones». A priori, la primavera ens porta una gran dosi de felicitat: després de les fredes condicions climàtiques de l'hivern, arriba el bon temps, que ens convida a gaudir de l'aire lliure. Ens nodrim de més vitamina D i veure als camps vestits de colors ens alegra d'una forma bastant genuïna. I com pot ser que entre tanta felicitat aterri l'apatia?

Perquè aquestes noves circumstàncies alteren la regulació dels ritmes circadianis mitjançant un canvi en

la secreció de determinades hormones (endorfines, cortisol, melatonina, etc.). I al seu torn les alteracions hormonals tenen un impacte en els ritmes biològics. L'organisme està adaptant-se a les noves condicions ambientals marcades per la lluminositat i que requereixen, com hem dit, més consum d'energia.

I com es manifesta?

La falta d'energia, la irritabilitat, les alteracions de son, la pèrdua d'apetit i de motivació són alguns dels principals símptomes de l'astènia primaveral. La tristesa i un to vital inferior també tenen lloc entre tota la simptomatologia que va associada a l'astènia primaveral i que pot sobreviure durant setmanes, omplint de fastig i cansament les petites i senzilles accions del dia a dia.

¡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**

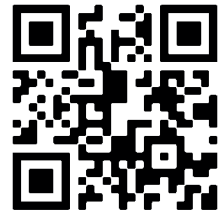
Barcelona / Badalona
+34 935 48 95 85
institutomarketing.es
info@institutomarketing.es

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



L'estrès i la frustració de no haver complert amb les expectatives indicades a l'inici de l'any també poden robar-nos la vitalitat i l'alegria. Sense parlar de les malalties que «floreixen» en aquesta època de l'any amb molta força, com les al·lèrgies que ens produeixen una gran fatiga i extenuació.

Frenant l'astènia primaveral

Si aquests símptomes persisteixen més d'uns 15 o 20 dies,

llavors hauríem d'acudir a un professional. De moment, el Dr. Miguel Martín Almendros, metge d'atenció primària, ens recorda les claus per a sentir-nos bé: un bon descans, una alimentació sana i equilibrada i realitzar activitats físiques que ens motivis i ens omplin d'energia.

Verdures i fruites, les reines de la dieta

Benvinguts siguin els cereals,

les verdures i les fruites a la nostra alimentació, amb bons esmorzars i sopars més aviat lleugers. Ja saps que hem de despatxar els greixos i els sucres refinats, perquè no són uns bons companys.

Un bon descans

Ja saps que garantir un bon descans és fonamental per a sentir-nos bé. Durant les hores de descans, les nostres cèl·lules es regeneren i les



NÚRIA VELASCO. LOGOPEDA

Me llamo Núria Varela Velasco, soy logopeda especialista en alteraciones de la deglución y en enfermedades neurológicas, con una trayectoria profesional de más de 7 años de experiencia. Me encanta poder ayudar a las personas que necesitan mejorar su calidad de vida a nivel comunicativo, de voz y/o con dificultades a la hora de tragar los alimentos en todas las consistencias.

Las diferentes patologías que puedo trabajar son las afasias (problemas en el lenguaje expresión escrito u oral), la disfagia orofaríngea (problemas al deglutir), disartria (problemas motores del habla), disfonía o presbifonía (problemas de voz), y diferentes enfermedades neurodegenerativas (Parkinson, esclerosis múltiple, ELA, demencias, Alzheimer...).

Si, presentas algunos de estas patologías y necesitas rehabilitación logopédica puedo ayudarte. Ponte en contacto conmigo y te informaré de cómo podemos mejorar los aspectos alterados.

Para más información contacta conmigo.

nuriavv13@gmail.com · 661 396 318



funcions es restauen. Si no dormim entre 7 i 9 hores de manera habitual podem patir problemes en el sistema nerviós, endocrins i immunològics. I en conseqüència podem experimentar canvis d'humor, ansietat o major tendència a la depressió. Si els trastorns de son se sostenen en el temps, es poden derivar importants problemes per a la nostra salut. És important acudir a un professional per a obtenir el millor diagnòstic.

Esport diàriament

Ja sabem que és molt important realitzar esport diàriament per a mantenir-nos actius i alliberar energia d'una forma molt saludable. Existeix una infinitat de modalitats esportives que ens permeten activar el nostre organisme i enfortir la musculatura, així que no val dir que no ens agrada l'esport. Amb l'arribada de la primavera, es presenten grans cançons, amb molta vitalitat i que ens

adverteixen que l'estiu està a pocs metres... i per aquest motiu, sembla que l'esquelet es mou només. Així que una manera de fer esport i passar-ho bé és ballant. Et proposem

deixar-te portar pel zumba, una pràctica que ens permet millorar la condició física, la flexibilitat i la coordinació, alhora que ens proporciona un gran benestar.

Soledad Velasco
TERAPEUTA GESTALT

- Tomar conciencia de tus emociones.
- Sanar las heridas pasadas
- Duelos (muerte, ruptura, separación...)
- Superar los miedos e inseguridades
- Gestionar los conflictos
- Crecimiento personal
- Equilibrio emocional
- Autoestima
- Ansiedad

¿Eres adolescente y no te entienden?
¿Tienes problemas de pareja?
¿Sufres ansiedad, miedo, tristeza?
¿Tienes problemas con tu sexualidad?
¿Has tenido alguna pérdida. muerte, abortos, separación, divorcio...?
¿Te sientes solo e incomprendido?

LLÁMAME, puedo ayudarte
Para más información contacta conmigo.
svelasco9857@gmail.com
@soledad_terapiagestalt · 655 364 164



Què fer si el meu fill no té un bon rendiment escolar

Eva Remolina - amic.cat

La situació d'un fill que no aprova en el col·legi pot ser molt preocupant per als pares. En primer lloc, és important mantenir la calma i no fer que el nen se senti encara més pressionat o avergonyit. En lloc d'això, és necessari prendre mesures per a ajudar el nen a millorar els seus resultats acadèmics.

Aquí hi ha alguns suggeriments que podrien ajudar en aquesta tasca:

1. Comença per parlar amb el teu fill i tracta d'entendre per què no està aconseguint els resultats que esperes. A vegades, el baix rendiment pot ser el resultat de problemes

personals o emocionals, com l'ansietat, la falta de motivació o problemes de concentració. Tracta d'escoltar atentament i sense jutjar per a poder oferir l'ajuda adequada.

2. Identifica les àrees problemàtiques: És rellevant saber quines matèries al nen li costen més i per què.

3. Busca ajuda externa: Si el nen està tenint dificultats per a entendre els conceptes acadèmics, és possible que necessiti ajuda addicional. Considera contractar un tutor perquè l'ajudi amb les matèries problemàtiques. El tutor treballarà de manera individualitzada i a un ritme

adequat per al seu aprenentatge.

4. Estableix metes realistes, que siguin assolibles i específiques. Per exemple, en lloc de dir "vull que aprovis matemàtiques", ves una mica més al detall i digues "vull que puguis entendre i resoldre problemes matemàtics simples".

5. Crea un pla d'estudis: Ajuda al teu fill a establir un horari d'estudi i a complir-lo. Crea un ambient adequat per a l'estudi i redueix les distraccions. Assegura't que tingui un lloc còmode per a asseure's, una bona il·luminació i un escriptori ordenat. A més de

tenir temps suficient per a completar les seves tasques o estudiar per als exàmens, ha de quedar-li temps lliure per a jugar i divertir-se.

- 6. Brinda motivació i suport:** Celebra els seus petits assoliments i fes-li saber que ets al seu costat per a ajudar-lo. És important que se senti secundat i no sols jutjat per les seves qualificacions. Això ajudarà a mantenir la motivació i l'interès en l'estudi. Anima al teu fill a parlar sobre els seus sentiments i preocupacions.
- 7. Reuneix-te amb els seus professors i informa't** de

quines estratègies seguir per a ajudar el teu fill a millorar. És crucial treballar en conjunt amb ells per a trobar solucions. Fes trobades periòdiques per a estar atent al seu progrés a l'escola.

- 8. Ajuda al teu fill a trobar una activitat que li agradi,** com poden ser esports, art o música, i fomenta la seva participació. Això pot ajudar-ho a trobar motivació i confiança en altres àrees de la seva vida.
- 9. Fes que l'estudi sigui divertit:** Busca formes creatives de fer que l'estudi sigui

atractiu per al teu fill. Pots utilitzar jocs educatius, activitats interactives i eines en línia per a fer que l'aprenentatge sigui més interessant.

- 10. Un bon descans i una alimentació saludable** són essencials per al rendiment acadèmic, per la qual cosa comprova que estigui dormint prou i tingui una dieta equilibrada.
- I sobretot, recorda que cada nen és diferent i pot necessitar diferents enfocaments per a l'estudi, per la qual cosa mai el comparis amb la resta de companys.

INSTITUT EUGENI D'ORS



Eugeni d'Ors
ESO - BATXILLERAT


CICLES FORMATIUS

TORN DE MATÍ	TORN DE TARDA
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

El meu fill no socialitza... com puc ajudar-lo?



Existeixen diversos signes que podrien indicar que un nen té problemes de socialització. Aquí hi ha alguns exemples:

1. Evita o té dificultats per a establir amistats amb altres nens de la seva edat.
2. No mostra interès per interactuar amb altres nens i prefereix estar sol o jugar només.
3. No sap com unir-se a un grup de nens que ja estan jugant i es queda al marge.
4. Té dificultats per a compartir i cooperar amb altres nens.
5. Se sent incòmode o insegur en situacions socials noves o desconegudes.
6. No comprèn els senyals socials o té dificultats per a interpretar les emocions dels altres.
7. Té dificultats per a mantenir una conversa amb altres nens i pot semblar que no para esment o que no sap què dir.
8. Pot tenir una conducta impulsiva o agressiva quan està en situacions socials.

Si observes algun d'aquests signes en el teu fill, és important parlar amb un terapeuta o comentar-li el cas al seu

pediatre. Ells poden avaluar al teu fill i proporcionar-te consells i eines per a ajudar-lo a desenvolupar les seves habilitats socials. No obstant això, aquestes són algunes de les pautes que pots seguir per ajudar el teu fill a socialitzar:

1. Fomenta el joc en grup: Assegura't que el teu fill tingui oportunitats per a jugar amb altres nens de la seva edat. Pots organitzar una cita de joc amb amics, veïns o companys de classe.

2. Practica habilitats socials a casa: A través de jocs de rol, pots ajudar el teu fill a

practicar habilitats socials bàsiques, com la conversa, el contacte visual i l'escolta activa.

3. Anima al teu fill a unir-se a activitats extracurriculars: Esports, música, teatre, clubs i organitzacions comunitàries són excel·lents llocs perquè els nens coneguin a altres nens amb interessos similars.

4. Sigues el seu model a seguir: Si vols que el teu fill sigui social, has de modelar la conducta social desitjada. Saluda als teus veïns i amics, parla amb estranys de manera amistosa, participa

en activitats comunitàries i fes amics tu mateix.

5. Sigues pacient i comprensiu: No tots els nens són extravertits, i alguns poden trigar més a sentir-se còmodes socialitzant. Sigues pacient i comprensiu amb el teu fill, i anima'l a continuar practicant.

Recorda, cada nen és únic i tindrà les seves pròpies fortaleces i desafiaments socials. Amb amor, paciència i suport, pots ajudar el teu fill a desenvolupar habilitats socials i a sentir-se més còmode en situacions socials.

Cicles Formatius Concertats

Els **Cicles Formatius** són estudis de Formació Professional que capaciten als nostres alumnes per encaminar-se cap al món laboral.

El món de la informàtica i la **ciberseguretat** és un camp que està en ple desenvolupament. La informàtica s'ha fet un lloc a la nostra vida quotidiana.

Podràs exercir la teva professió tant en el sector públic com en el sector privat, portant l'**administració** d'una empresa, duent a terme activitats d'assessoria financera, estudis de mercat a fins i tot accedir a la Universitat.



- Ràpida inserció laboral
- Potenciem el teu anglès
- Centre examinador Trinity College
- Més de 40 anys d'experiència en Cicles Formatius
- Pràctiques en empreses
- Reforços acadèmics
- Borsa de treball
- Tutories properes i personalitzades

689 535 477

ciclesformatius@culturalbadalona.com

COLLEGI CULTURAL
Badalona

Cicles Formatius

Graus Superiors



Administració i Finances



Administració de Sistemes Informàtics en Xarxa, perfil professional Ciberseguretat

Grau Mitjà



Sistemes Microinformàtics i Xarxes

El teu futur comença amb nosaltres!

Termes Romanes 10,
Badalona 08911

93 389 58 06

www.culturalbadalona.com



Elements de seguretat que ha de portar el patinet elèctric

circulaseguro.com - amic.cat

El patinet elèctric ha arribat per a quedar-se. Es tracta d'un mitjà de transport perfecte per al nucli urbà, ja que no cal pagar estacionament en les zones regulades, s'eviten els embussos, no consumeix combustible, no contamina, és fàcil d'estacionar i pot accedir a les Zones de Baixes Emissions. En tot cas, és important que a l'hora de triar patinet ens decanem per un

que compti amb els principals elements de seguretat.

Els vehicles de mobilitat personal (VMP) que es comercialitzin a partir del 22 de gener de 2024, com els patinets, hauran de disposar d'un certificat per a circular. Els requisits mínims que han de tenir els patinets elèctrics per a disposar d'aquest certificat es recullen en el Manual de característiques dels vehicles de mobilitat

personal.

Què he d'exigir a un nou patinet?

Llum davantera blanca i llum posterior vermella. Ha d'incloure la funció de llum de fre diferenciada o combinada amb la llum posterior.

Catadiòptric reflector frontal (blanc), en tots dos laterals (blanc o color groc acte) i darrere (vermell).

Sistema de frenat, amb dos frens com a mínim, indepen-

Taller de Reparacions

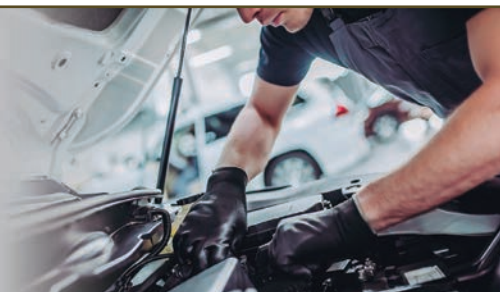
Badauto



Horarios: 8,30 a 13h · 15,30 a 19h.

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

T. 93 384 11 52



dents, podent ser accionats des del mateix actuator. Timbre. Així podem avisar d'imprevistos a la resta d'usuaris. Una pantalla per a visualitzar l'estat de la bateria i la velocitat a la qual se circula. Ha de ser visible pel conductor d'una forma senzilla, sense

risc per a la seguretat viària. Una pota de cabra o cavallet per a estacionar el vehicle. El manillar haurà de tenir una altura mínima de 700 mm. Els vehicles de més de 2 rodes han de disposar de fre d'estacionament. Pneumàtics amb diàmetre mínim de 203,2 mm (8), i

compostos per un material que permeti l'adherència al terreny. En cap cas han de ser llisos. Els vehicles que disposin d'un sistema de plegat han de tenir un sistema de tancament combinat amb un mínim de dos nivells de seguretat independents.

ACCESSORIS I RECANVIS PER MOTORISTA



BOTIGA: Baldomero Solà, 4 Badalona

TALLER: Guixeres, 52 Badalona

Tel.93 399 26 92  654 09 83 95

info@paddockbdn.es - www.paddockbdn.es

Beneficis de beure aigua

Beure aigua és un dels hàbits més importants que podem adoptar per a mantenir el nostre cos saludable. L'aigua és essencial per a la nostra

supervivència i exerceix un paper fonamental en el correcte funcionament del nostre cos. s recomana que cada persona begui al llarg

del dia uns dos litres d'aigua. A continuació, presentem alguns dels beneficis de beure aigua regularment:

- 1. Ajuda a mantenir la hidratació:** L'aigua és vital per a mantenir l'equilibri dels líquids en el cos i prevenir la deshidratació. Quan el cos està deshidratat, pot afectar la salut en general, incloent-hi la funció cerebral i el rendiment físic.
- 2. L'aigua ajuda a digerir els aliments** i a prevenir el restrenyiment. També ajuda a reduir l'acidesa estomacal i altres problemes digestius.
- 3. Promou la pèrdua de pes:** Beure aigua controla l'apetit i redueix la ingesta d'aliments, la qual cosa contribueix a la pèrdua de pes.
- 4. Ajuda a mantenir la pell saludable,** flexible i suau en estar hidratada. També pot ajudar a prevenir l'aparició d'arrugues i altres signes d'envelliment.



Bm
Boramar *Serveis*

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 domiciliària 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. Millora la funció cerebral:

El cervell necessita aigua per a funcionar correctament. La deshidratació pot afectar la funció cognitiva, l'estat d'ànim i la memòria a curt termini.

6. Ajuda a regular la temperatura corporal a través de la transpiració i l'evaporació.

7. L'aigua ajuda els ronyons a eliminar les deixalles i les toxines del cos. La deshidratació augmenta el risc d'infeccions del tracte urinari i altres problemes renals.

8. Beure suficient aigua,

prevé les enrampades musculars.

9. Ajuda a prevenir maldecaps.

10. Millora el rendiment físic i redueix la fatiga durant l'exercici.

11. Ajuda a prevenir malalties com les renals, la diabetis, la hipertensió i altres problemes de salut.

12. Augmenta els nivells d'energia i millora l'estat d'ànim.

13. Redueix el risc de malalties cardíaques en millorar la circulació sanguínia i reduir la

pressió arterial.

14. Ajuda a prevenir la ressaca en mantenir el cos hidratat.

15. Millora la salut dental, perquè beure aigua ajuda a prevenir la càries dental i altres problemes dentals en eliminar les restes d'aliments i neutralitzar els àcids en la boca.

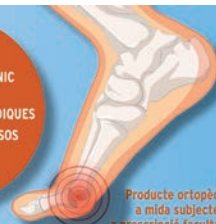
En definitiva, és important connectar amb el nostre cos i entendre el que ens demana. En cas de dubte podeu consultar amb els vostres professionals de referència.



TENS DOLOR DE PEUS?


VISITA
+ ESTUDI BIOMECÀNIC DEL PEU
+ PLANTILLES ORTOPÈDIQUES
+ REVISIÓ ALS 6 MESOS


120€




Producte ortopèdic a mida subjecte a prescripció facultativa.

m-ortopedics@m-ortopedics.com · www.mortopedia.com

 **M ORTOPÈDICS MOLLET DEL VALLÈS**
C. Compte d'Urgell, 94 | T. 93 579 18 80

 **M ORTOPÈDICS GRANOLLERS**
C. Bartomeu Brufalt, 5 | T. 93 512 70 50

 **M ORTOPÈDICS BADALONA**
C. Pi i Gibert, 57-59 | T. 93 397 07 81

Gastronomia

La papaia, rica en fibra, minerals i antioxidants



Eva Remolina - amic.cat

La papaia és una fruita tropical originària de Mèxic i Centreamèrica i es va introduir a Europa en el segle XVI. Des de llavors, el seu cultiu s'ha estès a molts països tropicals de tot el món. El seu sabor és dolç i la seva textura, suau i cremosa. A més, és rica en nutrients i beneficis de tot tipus per a la salut. Aquests són alguns:

Millora el sistema digestiu:

La papaia és rica en enzims digestius com la papaïna i la quimopapaïna, que ajuden a descompondre les proteïnes i a millorar la digestió. També és rica en fibra, la qual cosa ajuda a prevenir el restrenyiment.

Enforteix el sistema immunitari:

La papaia és rica en vitamina C, un antioxidant que ajuda a protegir el cos contra

els radicals lliures. Així mateix, conté molta vitamina A, importantíssima per a la salut de la pell i els ulls.

És un antiinflamatori natural:

La papaia conté enzims antiinflamatoris com la papaïna, que ajuda a reduir la inflamació en el cos. Això pot ser útil per a persones que sofreixen de malalties cròniques com l'artritis.

Millora la salut cardiovascular:

El potassi que conté la papaia ajuda a regular la pressió arterial i redueix el risc de malalties cardíques.

Contribueix a la cicatrització de ferides:

les seves propietats antibacterianes acceleren la cicatrització de ferides i cremades.

Té propietats anticancerígenes:

Alguns estudis han provat que a causa del seu contingut

d'antioxidants i compostos vegetals com el lycopè, prevenen alguns tipus de càncer.

Millora la salut de la pell: La papaia és rica en vitamina C i antioxidants que poden ajudar a mantenir la pell saludable i prevenir els signes de l'envelliment.

Ajuda a controlar la diabetis:

La papaia és rica en fibra i té un índex glucèmic baix, la qual cosa pot ajudar a controlar els nivells de sucre en sang.

Ajuda a la salut ocular:

La papaia és rica en vitamina A, que és essencial per a prevenir la degeneració macular i altres malalties oculars relacionades amb l'edat.

Redueix l'estrès: La papaia és rica en antioxidants que poden ajudar a reduir l'estrès oxidatiu en el cos.

El Tempeh, un aliment apte per a vegans



Eva Remolina - amic.cat

El Tempeh és un aliment fermentat originari de Java, una illa d'Indonèsia i es fa a partir de la soia. És un producte ric en proteïnes i fibra, i s'utilitza com a substitut de la carn en moltes dietes vegetarianes i veganes. El procés de producció del Tempeh implica la inoculació de grans de soia cuïts amb un cep específic de

fongs *Rhizopus oligosporus* i la fermentació durant un període de temps determinat. Durant la fermentació, els enzims produïts pel fong descomponen els carbohidrats i proteïnes de la soia, convertint-los en compostos més digeribles i nutritius. El seu sabor és terrós i lleugerament salat, i se sol comparar al de la nou. També es considera un sabor neutral, per la

qual cosa resulta molt versàtil a l'hora d'usar-se a la cuina, i per això s'inclou en nombroses receptes, siguin dins de guisats, amanides o fritades. Amb els seus 19 g de proteïnes per cada 100 g de l'aliment, supera al tofu en quantitat de fibra, tot i que també és més calòric. Com és un producte fermentat, és especialment bo per a la flora intestinal.

J. TENA
XARCUTERIES

**XARCUTERIA · PRODUCTES GOURMET
PLATS CUINATS**

C/ Conquesta 72 · 08912 Badalona
Tel. 93 389 04 93 | www.xarcuteriajtena.es



Llar



Idees per a "vestir" les teves parets amb quadres



URGENCIAS 24H 93 147 70 00
615 90 32 48

DESATASCOS DE TUBERÍAS

**INUNDACIONES Y
VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS**

admin@grifellsl.com



Decoracion2.com - amic.cat

Decorar les parets pot ser molt fàcil, però aconseguir un resultat fantàstic, requereix esforç i originalitat. Fins i tot recorrent a decoració molt senzilla es pot obtenir un resultat realment espectacular, com ara aprofitant els quadres de "tota la vida". Busques donar-li un aire diferent del teu ambient? Aquí tens idees.

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

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

A. RAMOS



687 701 933

tecnicmaquinacosir@gmail.com

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

Decorar les parets amb quadres de totes les mides.

Ja no has de pensar a col·locar quadres similars perquè les parets llueixin bé. L'originalitat i els dissenys audaços són el que es porta ara. Combinant quadres de diferents mides i formats podràs obtenir un resultat realment estupend. Tria quadres que siguin molt cridaners. Poden ser petits quadres en diferents motllures, i diferents materials, fins i tot en diferents colors.

Quadres recolzats en la paret amb molt d'estil.

És una forma molt moderna i a tots agrada. Pots col·locar-los sobre una petita taula i directament sobre el sòl. El decorat el completa un gerro i una jardinera.

Un quadre molt colorit per a engalanar les teves parets.

Tria un quadre de gran format que tingui una imatge que t'agradi especialment. La paret llueix fantàstica, combinant-la amb alguns elements decoratius.

Hi ha moltes més idees genials.

Col·loca un quadre sobre el moble del televisor. Ha de ser un quadre de gran grandària, i no necessitaràs més, perquè aquest quadre ja és suficient atractiu per al saló.

Un menjador petit amb una paret plena de quadres de diferents grandàries i de-

talls, en els quals es desborda el colorit. Que combinen amb el mobiliari, i imposen originalitat.

També pots aprofitar la xemeneia o qualsevol espai que no lluiria sense quadres, o optar per un quadre envoltat d'uns altres més petits.

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



- 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



Presupostos 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

Immobiliària



Hipoteca amb interès fix, variable o mixt?

Eva Remolina · amic.cat

La pujada de l'Euríbor ha incrementat notablement les hipoteques en els últims mesos i continuarà fent-ho, aconseguint-se a la fi de 2023 un percentatge proper al 4% segons les previsions econòmiques. En aquests moments d'incertesa, molts són els que es pregunten quin tipus d'interès hipotecari és el més adequat. La resposta varia en funció de cada cas, perquè dependrà en gran part de l'import del capital així com del termini del venciment del deute.

Analitzem en què consisteix cada interès i les diferències entre l'un i l'altre.

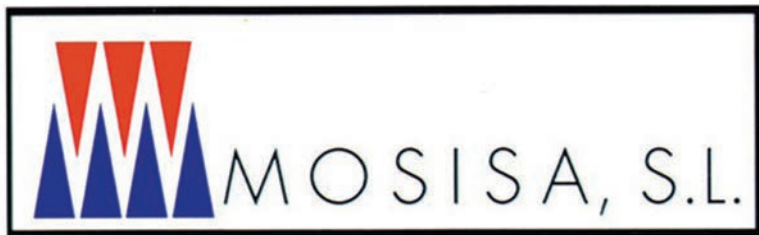
- La hipoteca amb interès variable es fixa sumant un

diferencial a un índex de referència, que a la majoria dels casos és l'Euríbor, encara que n'existeixen d'altres com l'IRPH, per exemple. Sol partir d'un preu més baix, però aquest pot variar molt al llarg de la vida del préstec, en funció de l'evolució de l'índex abans esmentat.

- En la hipoteca amb interès fix, en canvi, el tipus d'interès es manté estable durant tota l'amortització, si bé, com comentàvem, partim d'un interès bastant superior al cas anterior.

- Les hipoteques mixtes estan ressorgint molt aquest darrer any. Aquesta hipoteca té la peculiaritat que combina un interès i l'altre. És a

dir, comença amb un interès fix en els primers anys de la hipoteca (segons l'entitat sol durar entre 5 i 15 anys) per a després convertir-se en variable al final de l'hipoteca. Els requisits exigits per a la concessió d'una hipoteca mixta solen ser els mateixos que per a les altres hipoteques, tant en l'obligació de contractar productes associats (assegurances, domiciliacions de rebuts i nòmines...), com en l'import del capital finançat. En l'actualitat, perquè una hipoteca mixta es consideri òptima, ha de tenir un interès fix per sota del 3% i un variable per sota de l'Euríbor amb un diferencial màxim del 0,80%



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



Avantatges de l'extinció del Condomini respecte a altres supòsits

Eva Remolina · amic.cat

L'extinció o dissolució de condomini consisteix en la cessió de la propietat (amb contraprestació econòmica o no) d'un copropietari a un altre, amb la finalitat que aquest últim resti com a propietari únic.

Si bé poden existir altres raons que justifiquin l'extinció del condomini, les més habituals es donen en el cas de divorci o separació així com en herències.

L'extinció del condomini és la forma més econòmica de repartir-se un bé si ho compa-

rem amb una compravenda o una donació, ja que com que no es considera una transmissió patrimonial, no tributa per IRPF (tret que es produeixi una sobre adjudicació), no s'ha de pagar la Plusvàlua Municipal, ni s'ha d'abonar l'ITP (Impostos de Transmissions Patrimonials). Només cal pagar, això sí, l'AJD o "actes jurídics documentats" (import que varia segons la comunitat autònoma) a més de les despeses de notaria i registre. Aquestes despeses, tret de pacte entre les parts,

recauen sobre la persona que s'adjudica la totalitat del bé. L'extinció ha de fer-se davant notari.

Tot i que són molts els avantatges que suposa la dissolució del condomini, cal parar atenció per a no tenir problemes en el futur, ja que si bé se cedeix la titularitat del bé, es continua sent deutor de la hipoteca (en el cas que hi hagi), per la qual cosa és molt important pactar amb l'entitat financera la desvinculació total perquè no pugui exigir-te quotes futures en cas d'impagament.

La Red Inmobiliaria Nº 1

¿Quieres saber cuánto vale tu piso?

Consulta el QR



PISO DE 3 HABITACIONES DOBLES Y 89 M² ÚTILES EN
SANT JORDI - DOCTOR ROBERT



89 m² 3  1 

ALFA1831
205.000.- €

PISO DE OBRA NUEVA, 72M², 2 HAB., 2 BAÑOS,
PARKING Y TRASTERO Y PISCINA COMUNIARIA



72 m² 2  2 

ALFA1832
350.000.- €

PISO DE 104 M² 2 HABITACIONES, 2 BAÑOS, PARKING Y TRASTERO
Y PISCINA COMUNIARIA EN 1ª LÍNEA DE MAR



104 m² 2  2 

ALFA1823
370.000.- €

PISO DE 3 HABITACIONES, 2 BAÑOS, 103 M² CON PARKING INCLUIDO,
ZONA PROGRÉS



103 m² 3  2 

ALFA1826
355.000.- €

C/ Industria, 143-149 · 08912 Badalona - Tel. 93 397 59 65 · 610 532 916

www.alfabadalonacentromar.com

La Garantía y Profesionalidad de:

registre d'agents immobiliaris
de Catalunya aicat 397

La Red Inmobiliaria Nº 1

Horòscops

Facilitat Roser Bona · AMIC



Àries (Del 21/3 al 20/4)

Amb la conjunció del Sol amb Júpiter al teu signe, recuperes l'autoconfiança i vius un moment de força entusiasme. Ajudes a una persona que saps que passa una mala època.



Taure (Del 21/4 al 20/5)

Venus transita la Casa II i si t'has portat bé i has estalviat una mica et dones algun caprici. Una persona de més edat que tu mostra una actitud abusiva i li poses límits.



Bessons (Del 21/5 al 20/6)

Possible forta atracció amb algú de perfil madur o una mica seriós, però no sembla una relació fàcil o possible. Fas diners amb els teus coneixements en alguna matèria.



Cranc (Del 22/6 al 21/7)

Un assumpte relatiu a la llar demana la teva atenció abans que sigui massa tard. Si vens d'una ruptura amorosa, la Lluna minvant col·laborarà en deixar-la enrere.



Lleó (Del 22/7 al 23/8)

Pot sorgir una bona oportunitat laboral lluny del lloc on vius i hauràs de valorar-ho. Estàs molt actiu i et costa una mica dormir. T'anirà bé aprendre a relaxar-te.



Verge (Del 24/8 al 23/9)

Actualment, ja no vols seguir alguns costums, possiblement heretats i que trobes restrictius. Si fas neteja a fons, és possible que trobis un objecte que donaves per perdut.



Balança (Del 24/9 al 23/10)

No vols perdre't res en el temps de lleure i organitzes diverses activitats. Si tens fills petits poden donar-te una mica de guerra. Compte fins a deu i conserva la calma.



Escorpí (Del 24/10 al 22/11)

En l'àmbit laboral poden donar-se alguns desacords o malentesos. Caldrà ser pacient i assertiu. Inverteixes en un nou aparell de TV o un ordinador de nova generació.



Sagitari (Del 23/11 al 21/12)

Cal posar-se al dia assistint a una formació. Et sents inquiet i no t'agrada el que et toca viure. Aprofita per crear alguna cosa que resulti d'ajuda per tu i pels altres.



Capricorn (Del 22/12 al 20/1)

Una persona lligada a la feina et mira amb bons ulls i no tardarà a fer-t'ho saber. Necessites comunicar el que et bull per dins. Cerca una persona de confiança i parla'n.



Aquari (Del 21/1 al 19/2)

Pots experimentar un flash on veuràs algun fet que pertany al futur. Comença una nova etapa pel que fa als fills i hauràs de fer diversos canvis a la teva vida quotidiana.



Peixos (Del 20/2 al 20/3)

Et mostres seriós i prudent perquè estàs fent un treball de maduració. Conscient de la importància de la salut, fas més activitat esportiva o surts a passejar cada dia.

Frases cèlebres

«La llibertat és un fet, i entre els fets que observem, no n'hi ha cap que sigui més clar.»

Henri Bergson

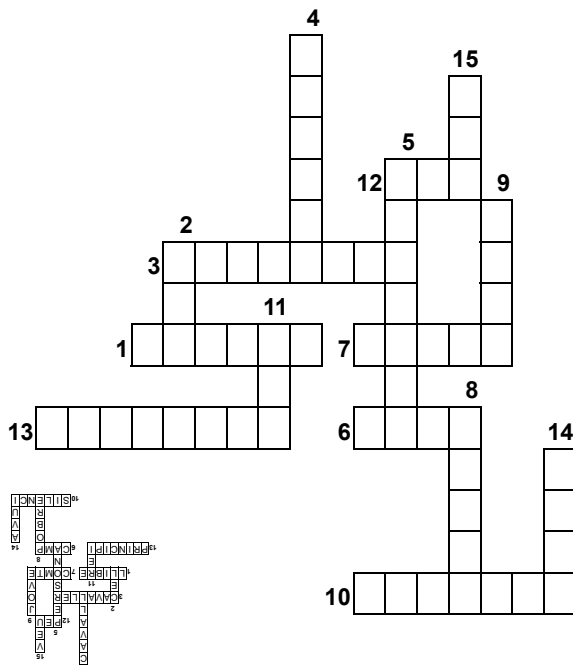
Dites

«Campi qui pugui!»

exemple: això és campí qui pugui (= aquí tothom fa el que pot / això és un caos).

Mots encreuats

1. Conjunt de fulls manuscrits o impreses i reunides formant un volum. Volum, tom. 2. Celeste. 3. Hidalgo de noblesa qualificada. 4. Quadrúpede solípede. Nom comú d'un mamífer ungulat gran, fort, amb àmplies crineres i llarga cua, les potes presenten un únic dit, amb una ampla peül·la, és domesticable i útil a l'home (*Equus caballus*). 5. Intel·ligència de l'espècie humana. 6. Àrea, pla despoblat. 7. Senyor d'una comarca. 8. Que no té el necessari per viure fol·ladament. Sense recursos. 9. De petits. 10. Manca de soroll. 11. Sobirà d'un regne. 12. Base de la cama. 13. El començament, raó fonamental. 14. El dia en què estem. El dia present. 15. So de la parla humana.



Sudoku

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

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

Anuncis per paraules

IMMOBILIARIA

11,500€ PREU AMARRE EN VENDA 3 x 8 Port Bdn Delta 639 209 211
SE TRASPASA PAPELERÍA por enfermedad. Zona Pep Ventura. 93 348 45 76

TREBALL

SRA CON EXPERIENCIA en cuidado de personas mayor y limpieza interna o externa 641 935 446
SEÑORA SE OFRECE para limpieza y cuidado de personas mayores. Turno de día y noche 609 136 142 · 632 294 292 · 633 932 786
CHICA BUSCA TRABAJO de

limpieza, camarera, ayudante cocina, canguro, atención personas mayores, interna o externa 624 985 567

SEÑORA CATALANA se ofrece para cuidar personas mayores, niños y limpieza 686 089 972

SEÑORA BUSCO TRABAJO cuidado personas mayores o limpieza de hogar, cuidado niños por horas, 671 503 060 disponibilidad inmediata

CHICA BUSCA EMPLEO cuidadora personas mayores y limpieza, con referencias y papeles en regla 632 088 768

CHICA RESPONSABLE busca trabajo por horas de lunes a viernes, limpieza, cuidado personas mayores y niños 624 072 658

CHICA BUSCA TRABAJO de limpieza y cuidar personas mayores 674 847 559

SEÑORA BUSCA TRABAJO limpieza hogar, oficinas, cuidado personas mayores 631 198 427

SOY LAURA BUSCO trabajo de manicurista, limpieza, cuidado personas mayores, cuidado mascotas. Tl. 722 343 632

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

VARIS

COMPRO COMICS, discos, álbunes de fútbol, Playmobil, Scalextric, Geyperman, Madelman, muñecas, Tente, Rico, Paya y Antigüedades en general. 679 736 491



**RECORD
PEL DR. JOAQUIM
COLOMÉ RUSIÑOL**

en el 3er Aniversari del seu traspàs.
La teva família i amics,
Et tindrem sempre entre nosaltres
T'Estimem

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

Pista **pc** Informática



(+34) 633 100 661



hola@pistapc.com

La Badalona d'abans

BADALONA ►

L'arribada al mar de la riera de Canyadó. Les vies del tren assentades damunt pilons.

**Josep Cortinas/
Museu de
Badalona. Al. Fons
Josep Cortinas.**



LA FOTO DELS LECTORS ►

Grup d'amics a La Rambla de Badalona durant l'any 1957. Entre ells, Joan Ros i Pere Nadal.
Foto: Joan Ros



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



Forn Laia

RENOVACIÓ ►
Av. del President
Companys, 45
Tel. 933 845 357

Horari: De dilluns a divendres de 6h. a 20h.
i dissabtes i diumenges de 7h. a 14.30h.

Ambient agradable a la cafeteria i una gran varietat d'entrepans i pastes, pastissos de poma i de fruites naturals.

Per què et fas de distribuïdor del TOT?

Es una revista amb informació molt variada sobre la nostra ciutat i demanada pels nostres clients.



RENOVACIÓ ►
Avinguda Primer
de Maig, s/n

Horari:
de 8h. a 14h.
Alimentació en general i altres serveis.

Per què continues com a distribuïdor?

Perquè a la gent li agrada molt poder recollir la revista cada divendres i estar informat de tota l'actualitat de la ciutat.



FONTISI®

BADALONA 1965

RENOVACIÓ ►
Plaça Pep Ventura, 16
Badalona

Elaboració tradicional i venda de pastisseria i brioixeria caracteritzada per una gran relació qualitat preu amb una gran varietat de productes típics regionals.

Fontisi, la pastisseria dels badalonins des del 1965.

Horari: De dilluns a divendres de 8.00h a 14.00h i de
16.30h a 20.00h. Dissabtes de 8h a 14h.
Diumenges de 9h a 14h

Per què renoveu com a distribuïdors del TOT?

Com a badalonins de tota la vida, volem que TOThom gaudeixi de la qualitat dels nostres productes i promoure la tradició local.



SAYEZ®.COM

Tots els mobles al millor preu

- Mobles a mida
- Finançament
- Atenció personalitzada
- Pressupostos sense compromís



Conjunt dormitori Enzo
Capçal, tauletes i còmoda

249€

No inclou transport ni muntatge.



LIQUIDACIÓ!

Cadira Emi

Es venen en packs de 6 unitats.

16€ unitat

No inclou transport ni muntatge.

Sofà Iliit

249€

Transport i muntatge inclòs

Pack Matalàs i canapè Neo

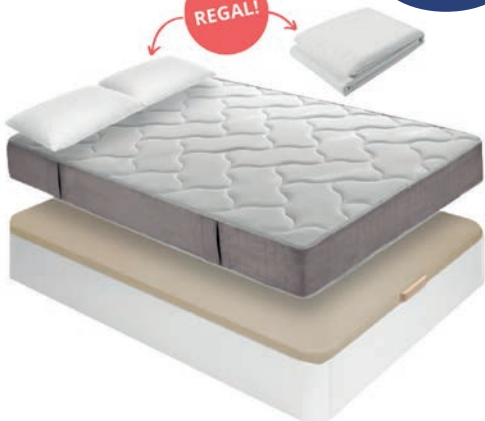
Matalàs de viscoelàstica. Coixins i protector de matalàs de regal!
135x190 Més mides i colors disponibles

549€

Transport i muntatge inclòs

Entrega ràpida!

REGAL!



Moble Menjador Julia

Mesura 221 cm d'ample.

149€

No inclou transport ni muntatge.



*Ofertes vàlides fins el 30 de juny o fins a fi d'existències
Consulta les opcions de transport i muntatge a la teva botiga.*

Compra online a www.sayez.com

Troba la teva botiga a BADALONA, BARBERÀ DEL VALLÈS, SABADELL,
SANTA COLOMA DE GRAMENET, TERRASSA, CERDANYOLA I MARTORELL



VISITA'NS

Segueix-nos a @sayez_mobles