

# TOT

[www.totbadalona.com](http://www.totbadalona.com)  
Del 02/06 al 16/06 '23

# Albiol fa història

# 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**

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



Promoción válida 2023

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



# La Setmana



## El PP d'Albiol aconseguix una àmplia majoria absoluta amb 18 regidors

Ciutat | Albert Sancho

El 28 de maig es van celebrar eleccions municipals arreu de l'Estat. Els darrers anys, Badalona ha estat en un constant caos polític constant. Les eleccions 28M es plantejaven com a unes eleccions plebiscitàries entre validar el govern de col·lació actual o bé que el Partit Popular de Xavier Garcia Albiol obtingués l'alcaldia. La clau passava per si el PP obtenia els 14 regidors, la majoria absoluta, o bé el bloc progressista podria sumar per arribar als 14. Els primers escrutinis, però, ja avançaven la desfeta dels partits del govern actual i una majoria absoluta clara del partit blau. El PP va aconseguir més de 50.000 vots, un total de 18 regidors, guanyant en els 34 barris de la ciutat. Pomar és el barri de la ciutat on més

percentatge de vot va acumular el Partit Popular, amb el 70,1% dels vots, i Casagemes el que menys, amb un 32,7%. La forta pujada del líder popular ha influenciat directament en una baixada general de totes les forces d'esquerres. El Partit Socialista (PSC) s'ha quedat amb 4 regidors, dos menys dels que tenia, Esquerra Republicana (ERC) ha baixat dels 3 als 2 regidor i Guanyem s'ha quedat amb un sol regidor, respecte als 4 que tenia. La segona força que més vots ha tingut ha estat el PSC, la qual s'ha imposat segona a tots els barris de la ciutat excepte cinc. A Casagemes, Coll i Pujol i Progrés, la 2a ha estat Esquerra Republicana i a Centre i Dalt la Vila ha sigut Junts, malgrat quedar finalment fora del consistori. Albiol serà investit el pròxim

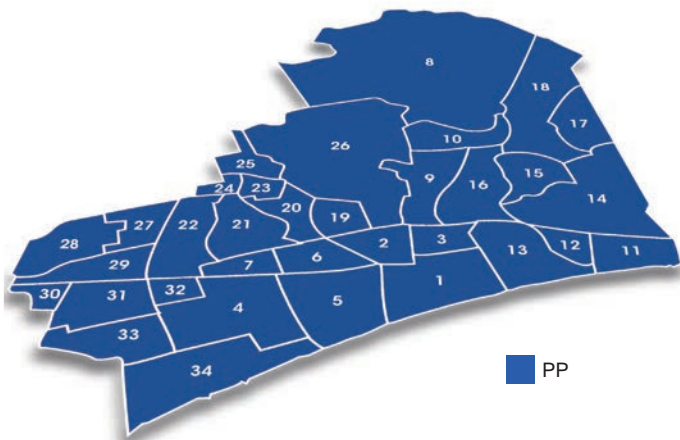
17 de juny. El líder popular ha avançat que entre les prioritats que té estan la modernització de l'administració de l'Ajuntament, el manteniment de carrers i equipaments, la seguretat i la neteja.

### Reaccions en el bloc progressista

Des del bloc d'esquerres, la majoria dels seus líders han reconegut que cal fer un replantejament davant la derrota en aquestes eleccions. La principal reacció ha estat la de l'exalcalde Dolors Sabater, candidata de Guanyem, que va assegurar que no es presentarà a les pròximes eleccions municipals, però continuarà amb el seu lloc com a regidors fins a final del proper mandat. El candidat del PSC, Rubén Guijarro, va felicitar el PP pels resultats, però va assegurar



que es refaran per tornar a veure's a les urnes. El candidat d'ERC, Alex Montornès, va reconèixer que els partits d'esquerres van realitzar una mala campanya prioritant el discurs "Tots contra l'Albiol", el qual no ha tingut efecte. La baixada general del vot independentista va castigar també a Junts que es va quedar sense l'únic regidor que tenia.



**2A FORÇA  
MÉS VOTADA**

- PSC
- ERC
- JUNTS

- |                    |                   |                     |                     |
|--------------------|-------------------|---------------------|---------------------|
| 1. Centre          | 10. Bonavista     | 19. Sant Crist      | 28. St. Ant. Llefià |
| 2. Coll i Pujol    | 11. Manresà       | 20. Nova Lloreda    | 29. St. Mori        |
| 3. Dalt de la Vila | 12. Canyadó       | 21. Sistrells       | 30. Artigues        |
| 4. Gorg            | 13. Casagemes     | 22. La Salut        | 31. Sant Roc        |
| 5. Progrés         | 14. Guixereres    | 23. Lloreda         | 32. Congrés         |
| 6. Raval           | 15. Pomar         | 24. La Pau          | 33. El Remei        |
| 7. Can Claris      | 16. La Morera     | 25. Puigfred        | 34. La Mora         |
| 8. Canyet          | 17. Pomar de Dalt | 26. Montigalà       |                     |
| 9. Bufalà          | 18. Mas Ram       | 27. St. Joan Llefià |                     |

## S'avancen les eleccions generals per aquest 23 de juliol



### Redacció |

El president del govern espanyol, Pedro Sánchez, l'endemà de la celebració d'eleccions municipals va comparèixer per anunciar l'avançament de d'unes noves eleccions. Les eleccions generals es faran el diumenge 23 de juliol. Serà la primera vegada que unes generals es fan en el mes de juliol, d'aquí menys de vuit setmanes. Segons el mateix Sánchez, la decisió s'ha presa a vista dels resultats de les eleccions municipals celebrades ahir".

### Què he de fer si tinc un viatge

La futura clínica QuironSalud de Badalona comença a ultimars els darrers detalls. Aquesta setmana s'ha instal·lat el cartell d'"urgències" i es preveu que ja comenci a funcionar després de l'estiu. En la seva previsió, la construcció de l'hospital va suposar una inversió de 40 milions d'euros.

### reservat i em toca anar a la mesa electoral?

Els motius que es poden al·legar per evitar l'obligació de ser president, vocal o suplent d'una mesa el dia de les eleccions estan molt delimitats per llei, però no s'inclou el fet de tenir la reserva d'algun viatge. Es poden presentar al·legacions assegurant que anul·lar el viatge suposaria un perjudici econòmic i que per aquest motiu no es pot acudir a la mesa electoral. Una de les condicions imprescindibles és que el viatge estigui contractat abans de la convocatòria de les eleccions.



## L'hospital Germans Trias detecta alteracions cerebrals en pacients amb migranya crònica



L'hospital Germans Trias ha detectat amb una prova senzilla que tenen més alteracions els pacients que tenen migranya crònica que els que tenen migranya en general. La migranya és una de les malalties més prevalents i incapacitants del món i aquest estudi obre una nova línia d'investigació per estudiar la malaltia.

## Un mort i una persona ferida de bala en un tiroteig a Badalona



La matinada del 25 de maig, hi va haver un mort i un ferit en un tiroteig a l'Avinguda Marquès de Mont-roig, al barri del Congrés de Badalona. Un motorista va disparar al propietari del bar dominicà Serie1 i a la seva filla. El presumpte assassí va fugir en moto.





# SOM

- ▶ Innovació
- ▶ Excel·lència
- ▶ Responsabilitat

[menarini.es](http://menarini.es)



## Mor Màrius Díaz Bielsa, el primer alcalde de Badalona amb el restabliment de la democràcia



### Redacció |

El dissabte 27 de maig, l'Ajuntament de Badalona va decretar dos dies de dol oficial per la mort de Màrius Díaz Bielsa. Les banderes de Badalona onejaven a mig pal a la Casa de la Vila i als edificis municipals de la ciutat per qui fou alcalde de Badalona entre el 1979 i el 1983 i regidor fins a l'any 1999. Díaz va rebre el 28 de febrer de 2020 el reconeixement de fill adoptiu de la ciutat.

Procedent de Barbastro, Màrius Díaz, es va traslladar a Barcelona per iniciar els estudis de nàutica. Durant aquest temps es va allotjar amb una família amiga de Badalona que tenia un taller metal·lúrgic, en què treballava esporàdicament per pagar-se la carrera i va iniciar la militància política i social contra el franquisme. En aquell taller durant els anys seixanta, també s'imprimien clandestinament pasquins

polítics del PSUC. Posteriorment va ser director d'una empresa de construcció naval al Baix Llobregat. El 1979 el PSUC li va proposar liderar la llista a les primeres eleccions democràtiques, que va ser la més votada aquell 1 d'abril. Durant el seu mandat va prioritzar temes de salut pública com el sanejament de les platges, la reducció de la contaminació atmosfèrica i va racionalitzar el planejament urbanístic.

## Mor Ignasi Batlle, cofundador de la multinacional Oliver i Batlle i exdirectiu de la Peña

### Redacció |

Una de les altres mors que hem de lamentar aquesta setmana és la d'Ignasi Batlle Fernández, cofundador de la multinacional badalonina Oliver i Batlle i exdirectiu del

Juventut. Batlle va morir la matinada de divendres a dissabte als 92 anys. La família, la feina i el bàsquet van ser les grans tres passions d'un home que estava enamorat de Badalona i de Catalunya.







# BonpreuEsclat

SUPERMERCAT-ONLINE

## Et portem la compra online a casa!

De dilluns  
a diumenge  
de 7 a 22 h



**5€** Aprofita el  
descompte!\*  
introduint el codi

**TBL791JN**

\*Promoció vàlida un cop per client en compres online  
superiors a 35€ entregades fins al 18 de juny de 2023.  
El mínim de compra no inclou el cost del servei.

Descarrega't  
la nostra App



## La Shops Open Night torna a ser un èxit omplint els carrers del Centre de Badalona



### Redacció |

La nit del dissabte 27 de maig, els carrers del Centre de Badalona van tornar a omplir-se de gent per la celebració de la Shops Open Night. Aquesta novena edició ha mantingut l'èxit d'anys anteriors i les

botigues de Badalona han obert fins les 12 de la nit amb actuacions i activitats en directe. El concurs d'aparadors d'enguany ha tingut com a temàtica el dimoni i la bomboneria Almera ha estat del carrer de Mar ha estat la guanyadora.

## Els teatres municipals de Badalona tanquen la temporada gener-maig amb un 85% d'ocupació



### Redacció |

Els teatres municipals de Badalona – Zorrilla, Margarida Xirgu i Blas Infante – han tancat aquest passat cap de setmana la programació professional de la temporada gener – maig 2023 amb més d'un 85% total d'ocupació, una

dada que recupera els resultats previs a la pandèmia. Un total de 28 espectacles han conformat aquesta temporada d'arts escèniques professionals a Badalona. L'increment de funcions respecte a temporades anteriors prové d'una major varietat de disciplines

## 90 persones sense llar estan dormint a la via pública

La nit del dimarts 30 de maig es va fer el 4t recompte de persones sense llar i és la xifra més elevada dels quatre recomptes que s'han fet des de 2016. Gairbé són el doble que el 2021, quan van ser 48.

## Figa Flawas és el primer grup confirmat per les Festes Majors d'Agost a Badalona

Si us parlem dels Figa Flawas segurament no us soni aquest grup, però el seu hit 'Mussegu' acumula més d'1 milió de reproduccions a Spotify. El jove grup de Valls actuarà el dimarts 15 a la Rambla, davant Roca i Pi, en el marc de les Festes Majors d'Agost de Badalona. Malgrat haver nascut ara fa només 3 anys, el grup s'ha consolidat ràpidament com a un dels grans talents de la nova escena de música urbana en català.

artístiques que han passat pels tres escenaris. Cal destacar una major presència musical, sense oblidar les obres teatrals de petit i gran format, així com els espectacles de màgia i de dansa. Prop de 10.000 espectadors i espectadores han gaudit d'una àmplia oferta de representacions teatrals, on s'inclouen obres d'èxit com La Trena de Laetitia Colombani i Clara Segura, Moriu-vos d'Anna Maria Ricart Codina i Joan Arqué Solà i Amèrica de Sergi Pompermayer i Julio Manrique.



(+34) 633 100 661



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



# Les setmana en imatges

- 1, 2, 3** | L'incendi en un vaixell del Port va deixar una columna de fum que es va estendre per tota la ciutat
- 4** | Els mítics "Frankfurts Vallés" tanquen durant uns dies a causa d'un problema en el subministrament
- 5** | Els Mossos recuperen una furgoneta sostreta que havien fet servir per robar la càrrega d'un camió



¡Aprovecha el tiempo  
para formarte!

# Cursos de Marketing Digital

Impartidos por profesionales | Certificaciones oficiales

## Másters

- Marketing Digital
- Digital Traffic Management

## Cursos

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

## Presencial Online

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



**Instituto  
Marketing**

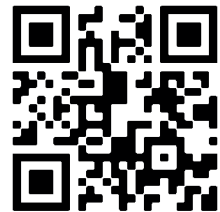
Barcelona / Badalona  
+34 935 48 95 85  
institutomarketing.es  
info@institutomarketing.es

**avidalia**

Aportamos soluciones  
adaptadas a tu negocio

Consultoría de Estrategia y Marketing Online

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



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

# Esports

## La Peña és a semifinals de la Lliga Endesa



**Bàsquet** | Ferran Pursals

*L'equip de Carles Duran ha tornat a ser superior al Baskonia i dona la sorpresa en tancar la sèrie per la via ràpida amb imparable Kyle Guy.*

El partit ha començat amb la màxima igualtat possible, perquè era vida o mort pel Baskonia i una bala per sentenciar l'eliminàtoria per la Peña. La bona circulació de la Peña i el lideratge de Kyle Guy avançaven als verd-i-negres al final del primer quart (21-19). El segon quart l'intercanvi de transicions ofensives s'han mantingut. El Baskonia ha donat indicis

d'entrar a partits mitjançant l'anarquia de Markus Howard, però sense donar cap sensació d'una estabilitat general, deixant marxar +6 a la Peña al descans. Al segon temps han aparegut la Peña ha anat trobant el seu joc, i a través de la gran intensitat defensiva, especialment d'Andrés Feliz aturant la ratxa de Howard, han fet que els de Carles Duran despleguessin un gran joc col·lectiu i marxessin al quart decisiu 71-62 a favor, amb moltes més forces que el Baskonia. Uns primers tres minuts radiants de la Peña col·locava el +15 al marcador, però el Baskonia retallava distàncies a partir d'accions

individuals. En el moment clau, els verd-i-negres sí que han sabut dominar el control de partit i no arriscar en atac per sentenciar una eliminàtoria en què la Peña ha estat totalment superior. Kyle Guy amb 22 punts (29 de mitja) ha estat el més decisiu de la sèrie. Guillem Vives i Andrés Feliz han estat dos escuders de pel·lícula. La Peña, jugarà les semifinals pel títol contra el guanyador de la sèrie entre Real Madrid - Gran Canària. Una altra gran notícia que han pogut gaudir els aficionats de l'Olimpíic ha estat la renovació en directe de Pau Ribas, que amplia contracte fins l'estiu del 2026.



# Darreres inscripcions a la 9a edició del Campus Improve Paco Redondo

*Es desenvoluparà en dos torns (26-30 Juny i del 17-21 Juliol) i comptarà amb la visita de Joel Parra.*

El badaloní i recent campió de la Euroleague (segona en el seu palmarès) Paco Redondo, desenvoluparà en el Poliesportiu la Colina la 9a edició del campus que porta el seu nom amb la col·laboració de Improve Sports. A causa del volum de participants d'edicions anteriors, es realitzaran dues edicions de campus. Per a Paco Redondo "primer de tot m'agradaria agrair als pares i mares la confiança que ens donen any rere any l'esforç que fan per a poder brindar als seus fills i filles una setmana de bàsquet. Per a mi és una setmana molt especial, m'agrada molt tornar a sentir la base, posar-me amb categories inferiors, i dedicar-los 3 hores al dia a la màxima intensitat durant els cinc dies de cada torn que al cap i a la fi és el que he fet sempre. El retrobament amb molts repetidors d'edicions anteriors any després d'anys, és de les millors sensacions que em deixa el campus. Volem que el planning diari es basi en un entrenament a tots els grups a primera hora del matí, que després combinarem amb una sèrie d'exercicis dissenyats com a complement al treball marcat en una segona sessió, i finalment acompanyat d'un treball específic de preparació física i prevenció de lesions. Enguany, analitzant durant edicions passades i vist en



partits de categories inferiors, intentarem desenvolupar millors spacing del joc per al desenvolupament individual i el combinarem amb diferents situacions de tir que es generen en els partits. Finalment agrair també a Joel Parra la seva predisposició per a visitar el campus i compartir una estona amb tots nosaltres, estem intentant incorporar també algun altre jugador com a sorpresa d'última hora.". Com cada any, aquesta edició també comptarà amb premis individuals com a reconeixement al treball realitzat i col·lectius de la summer league, competició adjunta a la part final de la sessió on s'organitza una lliga d'estiu on participen per categories i fomenten la competició. Finalment també hi haurà diferents sortejos, on estarà entre altres coses: sorteig d'una samarreta del Reial Madrid Bàsquet signada per tots els seus components, samarretes

d'altres equips i dues entrades per al Barça- Madrid tant d'ACB i Euroleague i que ja enguany han pogut gaudir els guanyadors de l'edició passada.

## Quan?

1r torn: 26-30 Juny – 2n torn: 17-21 Juliol

## On?

Poliesportiu la Colina, carrer de la Gran Bretanya (Badalona)

## Horari:

De 10.00h a 13.00h (a partir de les 9.15h ja es pot entrar al pavelló per a preparar-se per a la sessió)

## Categories:

Compreses entre 2005 i 2014.

## Inscripcions:

<https://www.improvesports.net/producto/ix-campus-post-temporada-de-paco-redondo/>  
telèfon: 601 20 16 00 (Joan Tallada)

# Agenda

## DIVENDRES 2 DE JUNY

Tribut a Queen al Sarau 08911 (23:30h)

**Magí Garcia:** el monòleg, al teatre del Círcol (20:30h)

## DIMECRES 7 DE JUNY

Cinema: "Suro" al Teatre Margarida Xirgu (20h)

## DIVENDRES 9 DE JUNY

Presentació del llibre «Con pasado y con futuro», d'Adoni González a l'Espai Betúlia (19h)

## DISSABTE 10 DE JUNY

Un dels últims vespres de carnaval de La Dramàtica d'El Círcol (21h)

## DIUMENGE 11 DE JUNY

Visita guiada a la masia de Can Miravitges (10:30h)

## DIVENDRES 16 DE JUNY

Tribut a Mecano al Sarau 08911 (23:30h)

## DISSABTE 17 DE JUNY

"Jornades Europees



## Tribut a Queen al Sarau 08911

El divendres 2 de juny a les 23:30h

d'Arqueologia. Visita guiada al Turó d'en Boscà" al Museu de Badalona (10:30h)

**JUNY 2023**

**DIV.2** ESTRAPERLO BEER-WALL  
LIVE! ABERHOSAN MISTERY  
22:00 H. ROCK PROGRESSIVO

**DIS.3** FUECAS FESTIVAL  
LIVE! EBM / ELECTRO TECHNO / ACID & MORE!  
DJ Sets: HET ONVRA, CURVE X, FROM HELL, ANNEXIA BEATS

**DIJ.8** ESTRAPERLO BEER-WALL  
ACUSTIC LIVE! SAY sobrin del Diabolo  
MEET & JAM WHAT!?

**DIV.9** ONLY VINYL SESSIONS  
LIVE! VIBES SQUAD  
HIP HOP/FUNK DISCO CLASSICS  
special guest DA TERROR BUNNY  
+ "FAR SIDE" Skate Video Premiere

**DIS.10** SUMMER BLAST'23  
LIVE! AGNOSTIC FRONT  
+ PROUD2 + PULSO + LA CUADRA + BAKA PERMANENT + CRUCIAL

**DIJ.11** ROAD TO THE CRYPTSHOW 2023  
LIVE! HORROR MARKET RAVALES  
PRESENTACION + EN CONCIERTO

**DIV.16** SESSION  
LIVE! daebab! k-party  
THE BEST K-POP PARTY!

**DIS.17** LIVE!  
HARDCORE METAL / RAP PUNK ROCK  
NEW NOISE, POINTS, ANSWER GIRA 25 ANIVERSARIO

**DIJ.22** CICLO DE CINE SERIE B & CLASSICS  
LIVE! SESION DE CINE ESTRAPERLISTA  
+ ROCK & TERROR MARKET

**DIS.24** LIVE!  
PUNK FESTIVAL RESACA DE SANT JOAN  
TUBI BOTLLO HIT MANDO KOMELKOÑO

**DIV.30** ESTRAPERLO  
LIVE! GNG  
EARLY GENESIS TRIBUTE

ENS VOLS FER UNA PROPOSTA I QUERES PROPONER-NOS ALGOR  
@estraperloclub  
contacto@estraperlo.club  
683 308 398

**CARRER ISIDRE NONELL 9 · POL. IND. CAN RIBÓ · BADALONA**  
BUS: (PARADA A 150M.) N2, N9, N11, B29, B30 / RENFE: ESTACIÓ MONGAT (800M.) -M-; POMPEU FABRA I2

*Finest Club in Town*

**INFORMACIÓ ESDEVENIMENTS + ENTRADES A LA VENDA A ESTRAPERLO.CLUB**

**DISSABTE 17 JUNY**

21:00H - TILL LATE  
**new noise..** PRESENTA

GIRA 25 ANIVERSARIO ANSWER GIRA SINCE 1991 GIRA 25 ANIVERSARIO

ENTRADA 10€ TAQUILLA 12€  
ENTRADA A LA FERIA A ESTRAPERLO.CLUB

**CARRER ISIDRE NONELL 9 · POL. IND. CAN RIBÓ · BADALONA**

+ INFO & CONTRACTACIONS A CONTACTO@ESTRAPERLO.CLUB



# PROYECTOS Y PLANOS

•  
CONSTRUCCIÓN

•  
REHABILITACIÓN

•  
REFORMAS INTEGRALES

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

**08914 Badalona**

**Tel. 93 399 71 44**

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



# Opinió

## EL PERSONATGE ▶

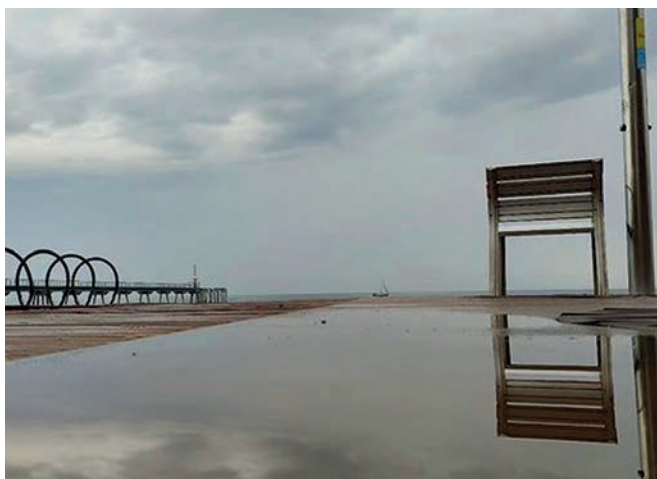
### Kyle Guy, el jove americà que desperta passions a l'afició verd-i-negra

Tots sabem que el bàsquet a Badalona desperta passions i aquesta setmana el sinònim de passió té nom i cognom: Kyle Guy. L'americà va arribar a la Peña amb la voluntat de ser-ne l'estrella i ho ha demostrat en aquests Playoff. El jove de 25 anys ha protagonitzar una eliminatòria de quarts de final sublime sent el referent ofensiu de l'equip en els dos partits contra el Cazoo Baskonia. Amb 36 punts el primer



partit i 22 al segon va demostrar que és un dels grans noms de la lliga. A més, jugades estratosfèriques de jugador gran, com un triple des de gairebé el cercle central al

final del segon quart van fer embogir a l'afició. El partit, a més, va certificar un bitllet per les semifinals de l'ACB i va fer posar tot un Olímpic amb peus per aplaudir als jugadors.



Ildojoan  
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.

@AjuntamentBadalona:

156.393 electors i electores podran exercir el seu dret a votar avui diumenge 28 de maig en 45 locals electorals de la ciutat.

@festesdemaig: Les Festes de Maig arriben a la seva fi. La Festa a Baix a Mar, la tradicional sardinada popular a la Platja dels Pescadors! I amb concert d'havaneres d'Els Cremats.

@Senseplacesbdn: Necessitem solucions estructurals per no repetir cada any els mateixos problemes. Necessitem més pública a #Badalona i la necessitem ara!



FA 90 ANYS ERA NOTICIA ►

## Can Teixidó abaixa la persiana després de més de 90 anys

Adeu a la cafeteria de Ca Teixidó. El mític local situat al carrer de Mar de Badalona baixa la persiana a causa de la jubilació dels seus propietaris. Els badalonins i badalonines van poder gaudir del seu menjar fins el 31 de maig. El local situat al carrer de mar va obrir el 1932, ara fa més de 90 anys, com a botiga de queviures. Amb una clientela majoritàriament fixe, Can Teixidó s'havia convertit en tot un referent i un símbol del carrer de Mar. Els darrers anys, la cafeteria, a banda de continuar com a cafeteria tradicional, s'havia adaptat als nous temps obrint un compte d'Instagram propi i oferint comandes a través de Just Eat o Glovo. Ara, han decidit plegar i han deixat un missatge per a tots aquells que han entrat algun cop a la cafeteria. Aquest n'és un fragment: "Hem tingut l'honor i el plaer de tenir-vos com a clients durant



tots aquests anys. Amb els vostres somriures, converses i llaços que hem establert, heu estat part de la nostra família. Hem compartit moments de felicitat, tristesa, celebracions i rialles. Estem profundament agraïts per la vostra fidelitat i suport al llarg del viatge. La

decisió de tancar la cafeteria no ha estat fàcil, però arriba un moment en la vida que hem de prioritzar la salut i el benestar personal. Us desitgem a tots vosaltres el millor en les vostres pròximes aventures i esperem que els nostres camins es creuin en un futur".

TOT Tot Badalona

📍 tanca la cafeteria Can Teixidó. El mític establiment del carrer de Mar tanca les seves portes a causa de la jubilació dels seus propietaris. Estarà obert fins al 31 de maig. #Badalona



HO HEM VIST AL FACEBOOK DEL TOT ►

### Sergio Vila:

Quants moments he viscut en aquesta cafeteria... potser és la cafeteria de la meua joventut.

### Jordi Domènech:

Llaura que veu, un altre comerç xinès?

### Assumpta Sabater-Pruna:

És lògic. Però em sap greu. Gràcies per aquests anys!

## Magí Garcia farà "El Monòleg" a El Círcol

**Teatre** | Redacció

El divendres 2 de juny, el teatre d'El Círcol acollirà el monòleg del reconegut còmic català Magí Garcia. Després de l'èxit de "Mític", l'humorista oferirà una nova hora d'stand up comedy amb nou material. El terrorisme, la paternitat, la delicada situació del català o l'absurditat de les xarxes socials seran alguns dels temes que es tractaran, com és habitual, ficant-se en alguns jardins que difícilment tenen sortida. En Magí Garcia va treballar a la revista satírica El Jueves, entre 2013 i 2019, i és un dels quatre membres fundadors de La sotana. A més, és un dels col·laboradors



del programa Està passant de Televisió de Catalunya i

també participa a El soterrani.

## "Momo" reviurà els èxits de Queen al Sarau

**Música** | Redacció

"The Show Must Go On" va deixar dit Freddie Mercury i 25 anys després que ens deixés, és el que proposa "MOMO", continuar amb el "show". Un xou ple de llum, color, rock, i sobretot d'un demolidor so QUEEN. Un homenatge que neix des del cor d'aquest increïble artista a una de les bandes de rock més representatives del segleix XX. Una nova gira que portarà a Momo i a la seva banda a recórrer tota la geografia espanyola, donant



la seva particular visió de "QUEEN". Aquesta nova gira,

manté l'esperit de les anteriors, espectacle, força i molt rock.



Dipòsit Legal:  
B 11724-2015  
Núm. 300

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



## El sostre groc al Zorrilla

**Teatre** | Redacció

El dimecres 28 de juny a les 20h, cinema al teatre Zorrilla: El sostre groc d'Isabel Coixet. L'any 2018 un grup de nou dones van presentar una denúncia contra dos dels seus professors de l'Aula de Teatre de Lleida per abusos sexuals comesos entre els anys 2001 i 2008, quan eren unes adolescents. Va ser massa tard. Per por, per vergonya, perquè van trigar molt temps a entendre i digerir el que els havia passat, la denúncia va arribar quan el cas ja havia prescrit i es va arxivar. El que no saben és que, tot i que el cas havia prescrit, els seus testimonis estaven obrint una porta en la qual, potser, no tot estava perdut



## La Dramàtica del Círcol presenta 'Un dels últims vespres de carnaval'

**Teatre** | Redacció

El dissabte 10 de juny a les 21h, La Dramàtica del Círcol presenta l'obra "Un dels últims vespres de carnaval". "Ja fa dies que els nostres amos estan convidats tots a sopar a casa Sior Zamaria. Avui ens han fet raspallar els abrics i emmidonar els mirinyacs... i això que aquest any el Carnaval el celebrarem al juny! Nosaltres ja estem frisant perquè marxin. La cuinera ens ha promès una bona escudella i cobreteria de plata. També hem comprat un petricó de mistela i... Oh, com? No han estat mai a Venècia durant el Carnaval? És una setmana on el cel i l'aire és diferent. Les màscares, les



humors de la gent, la xocolata en vasos de vi... i el vi en xicles de xocolata. Si volen ser presents en un bon sarau, però, no es perdin el gran ball que se celebrarà a casa d'un dels millors teixidors d'Itàlia. Què

diem, d'Itàlia! Del món sencer... bé, amb permís dels moscovites. Si no han rebut la invitació pertinent, no es preocupin. La planxadora n'ha falsificat unes quantes i les ven a molt bon preu. Au, va, afanyin-se que volen!".

# Tendències



## Com cuidar el serrell per a tenir-lo sempre perfecte? T'ho expliquem!

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

El serrell, aquest floc de cabell que cau delicadament sobre el front, és un element distintiu i versàtil que pot transformar per complet el teu look. Sigui llis, despenjat, curt o llarg, el serrell té el poder d'emmarcar el rostre i ressaltar els teus trets més atractius. No obstant això, mantenir-lo impecable no és tasca fàcil. Requereix cura i atenció constants. T'oferim les claus per a cuidar el serrell i tenir-lo sempre perfecte.

Adaptat al mil·límetre a les faccions i a la textura del cabell, el serrell és un aliat per a rejuvenir. Això sí, convé tenir molt presents les regles

d'or que ens indiquen des de Maison Eduardo Sánchez i Jean Louis David per a portar-lo. Pren bona nota!

### Claus per a cuidar el serrell

1. No el toquis! «Si vols lluir un serrell perfecte, no el toquis massa perquè es greixa fàcilment. A més, com el teu serrell està en constant contacte amb el teu front, tria productes lleugers que no et greixin la pell», aconsellen des de Jean Louis David.

2. Talla'l al teu saló de perruqueria. «Convé tenir molt clar que almenys cada tres setmanes és necessari anar a la perruqueria a retocar les puntes. Com exigeix visites bastant freqüents, moltes dones tenen la temptació de

tallar-lo pel seu compte i el desastre està gairebé garantit», afirma Eduardo Sánchez.

3. Rentada més freqüent. «En estar en contacte amb la pell pot embrutar-se més sovint que la resta del cabell, per la qual cosa no descartis augmentar la freqüència de rentada. Per a no haver de mullar-lo cada dia, pots recórrer a xampús secs. Vaporitza-ho sobre les arrels i deixa-ho actuar diversos minuts abans de pentinar el teu cabell. El teu serrell lluirà tan net com la resta de la teva cabellera» diuen des de Jean Louis David.

4. Consells d'Eduardo Sánchez per a assecar-lo:


- Aplica productes antiencrepament. Així aconse-



**OPTIMUS**  
FERRETERIES DE CONFIANÇA I PROXIMITAT

**PROPERA  
OBERTURA**

**FERRETERIA  
PRIM  
CANYADÓ**



guiràs que el serrell no tingui vida pròpia.

- Assecar-lo sempre cap avall. La clau està en l'assecament. Si el cabell és llis o ondulat, cal eixugar-lo respectant aquesta caiguda natural. El truc és controlar molt bé l'aire i la calor de l'assecador perquè no s'infla i perdi naturalitat. Si és arrissat, el millor és aplicar un producte de styling i deixar-lo assecar a l'aire, o assecar-lo amb difusor en la mateixa direcció que la caiguda natural, però sense recórrer a pintes o a les mans que podrien trencar el rínxol.

I també és important, si es vol usar assecador, fer-ho ràpid, perquè els serrells s'assequen ràpidament a l'aire i començarà a agafar la

seva forma natural.

- I mai cap amunt. Si ho pentines cap amunt, per sota del serrell, crearàs una forma arrodonida en la part superior gens recomanable i poc afavoridora.

- No abuis dels productes d'styling. Aquí la regla d'or és "menys és més". Cal aplicar poc o gens producte per a no afegir-li pes, ni embrutar-ho massa. I si no vols renunciar a l'ús del teu producte de styling favorit, aplica'l primer en el teu cabell i el que sobri a les teves mans sobre el serrell.

5. Així s'ha de deixar créixer: "Els serrells no són un compromís per a tota la vida com molta gent es creu, recorda Sánchez. Hi ha trucs

que ens permeten conviure amb el serrell fins que creixi. Es pot optar per portar-lo cap a un lateral, per col·locar tot el cabell cap enrere i subjectar-lo amb una diadema, també es pot recórrer a productes de styling, o augmentar la freqüència de visites a la perruqueria per a anar retallant-lo segons va creixent, de manera que es vagi integrant en els laterals amb la resta del cabell".

Tot i això, no t'atreveixes? Sempre et quedaran els postissos. L'efecte es pot crear gràcies als serrells de posar i treure. Els postissos són un accessori genial per a aconseguir un canvi de look radical en poc temps i de manera puntual.





# UN CENS GRAVA LA TEVA FINCA? APROFITA EL MOMENT!

Una recent modificació  
del Codi Civil català et  
permet redimir-lo a un  
**PREU MOLT INFERIOR**  
al vigent fins ara

Informa-te'n a:

**BALLESTEROS | ADVOCAT**

(Jordi Ballesteros Ventura, Col. 22885)

**OPEN**

(Open Badalona Gestoria, SLP, Col. 3846)

---

Sant Pere 42, BX  
931542316  
secretaria@ballesteros.cat

---



## Reafirmats per a la cara i el cos: adeu a la flaccidesa, hola a lluir-se

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

En aquests moments de l'any comencem a pensar més en l'estat de la nostra pell, que anem destapant capa rere capa. Un dels aspectes que més acostuma a preocupar-nos és el de la falta de fermesa, un procés natural que es fa més notori a partir dels 40 anys, quan es redueix la producció de col·lagen i elastina, dues proteïnes que li donen a la pell la seva estructura i elasticitat. Encara que pot afectar qualsevol part del cos, on més s'aprecia és a la cara, el coll, l'escot, els braços, l'abdomen i les cames. No obstant això, no

cal entrar en pànic: amb una bona rutina de cura i les nostres propostes de productes reafirmats per a cara i cos, l'única cosa que ocuparà el teu cap és decidir on anar a lluir-te.

Cures a prova de flaccidesa La falta de fermesa no és només una qüestió d'edat, hi ha més factors que poden fer que la pell es torni d'aparença laxa. Per exemple: la pèrdua de pes ràpida, l'embaràs, la falta d'exercici, la mala alimentació, l'exposició excessiva al sol, el consum d'alcohol i tabac, i la genètica. Per això, pren bona nota d'aquests 6 consells que

t'ajudaran a mantenir la fermesa de la teva pell:

1. Segueix una dieta equilibrada, que inclogui aliments rics en proteïnes i antioxidants. Això t'ajudarà a mantenir un pes saludable i que la teva pell estigui més ferma i elàstica.
2. Estigués ben hidratada: beu suficient aigua al llarg del dia per a no perdre la hidratació.
3. fes exercici regularment, i no únicament cardiovascular, has d'introduir activitat de força per a tonificar els músculs.
4. Evita l'exposició excessiva al sol, ja que danya la pell i accelera el procés



d'envelliment. Per això, usa protector solar i evita les hores punta.

5. Regala't massatges facials: incloure el ioga

facial o els massatges facials en la teva rutina de bellesa t'ajudarà a tonificar els músculs de la cara i a millorar la circulació sanguí-

nia.

6. Usa una ajuda extra: busca productes de cura de la pell específics per a combatre la flaccidesa.



 **Halcón** viatges

**PROPERA  
OBERTURA**

C/ Canonge Baranera, 102 | 931 014 574  
badalona.canonge@halconviajes.com



# Motor

## Què revisar abans de passar l'Inspecció Tècnica de Vehicles



circulaseguro.com - amic.cat

La ITV (Inspecció Tècnica de Vehicles) és un procediment obligatori que es realitza periòdicament en molts països per a garantir que els vehicles compleixin amb els requisits de seguretat i emissions establerts per la llei. Durant la ITV, es fa una revisió exhaustiva de l'estat del vehicle per a comprovar que compleix amb les normes establertes.

Abans de passar la Inspecció Tècnica de Vehicles (ITV) del teu cotxe, és important revisar els següents punts per a aconseguir que el nostre automòbil passi sense problemes aquest control:

**Documentació:** Assegura't de tenir tots els documents necessaris que ens podran requerir com el permís de circulació i la fitxa tècnica.

**Llums:** Verifica que totes les llums funcionin correctament,

incloent-hi els fars davanters, les llums posteriors, els intermitents, les llums de frenada i les de la matrícula.

**Rodes:** Comprova l'estat dels pneumàtics, assegurant-te que la profunditat de les ranures sigui superior a 1,6 mm (el mínim requerit per la llei) i que no hi hagi talls, esquerdes o deformacions importants.

**Frens:** Assegura't que aquests responen correctament i que les pastilles i discos estiguin en bon estat. Si escoltes sorolls estranys en frenar o notes vibracions, és recomanable que els revisis abans de la ITV.

**Emissions:** Si el teu cotxe té motor de combustió, verifica que els nivells d'emissions estiguin dins dels límits permesos. Si és necessari, pots realitzar una revisió prèvia per a assegurar-te que el teu cotxe compleix amb els estàndards establerts.

**Suspensió i direcció:** Comprova que la suspensió no presenta fuites o desgast excessiu i que la direcció funcioni correctament, sense folgances.

**Eixugaparabrisa i netejaparabrisa:** revisa que es trobin en bon estat i que les escombretes netegin correctament. A més, verifica que el sistema de netejaparabrisa funcioni correctament i que el dipòsit estigui ple.

**Cinturons de seguretat:** Verifica que els cinturons cordin i descordin correctament.

**Elements addicionals:** No pots deixar de parar esment a aquesta mena d'accessoris, com els para-xocs, les plaques de matrícula, els retrovisors, els alçavidres elèctrics, etc., per a assegurar-te que estiguin en bon estat i funcionin correctament.



## Què fer si reps una multa de trànsit per una infracció que no has comès?



Consumer/eroski.com - amic.cat

Rebre una multa de trànsit és una cosa que desagrada a tothom, però especialment si no has estat el responsable de la infracció. Quan t'arriba una multa, el primer que has de fer és revisar les dades i comprovar que tota la informació és correcta. Recorda que tens 20 dies naturals per a pagar amb reducció del 50%. A partir d'aquest moment, la quantitat passa a ser íntegra.

En cas d'haver de pagar-la o recórrer-la, és important

dirigir-se a l'interlocutor adequat. Per això, has de comprovar quin organisme ha registrat aquesta sanció. Pot variar en funció de la via i del tipus d'infracció.

Però, i si no eres tu qui conduïa el vehicle en el moment de la infracció? En aquesta situació has d'identificar al conductor, especialment si la sanció imposada comporta la pèrdua de punts. Tens un termini de 20 dies naturals des que has rebut la notificació per a comunicar-lo.

Pots fer-ho en línia (amb el

número d'expedient i el codi de la notificació), a través de l'App de miDGT (en l'apartat de 'Les meves multes') o de manera presencial en les Prefectures de Trànsit, demanant cita prèvia per internet o al 060. Sempre et sol·licitaran nom, cognoms, DNI, passaport o permís de residència, i domicili postal de la persona que conduïa el vehicle. També pots fer-ho emplenant el document i enviant-lo a l'adreça de la Prefectura de Trànsit que apareix en l'imprès rebut.

Taller de Reparacions

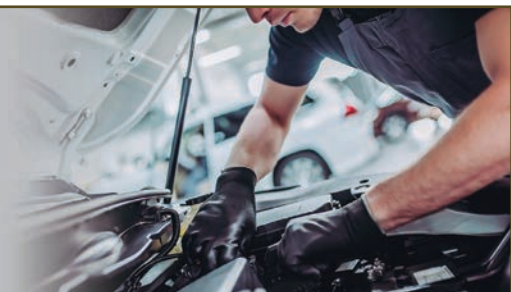
**Badauto**



Horarios: 8,30 a 13h · 15,30 a 19h.

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

T. 93 384 11 52



# Gastronomia

## La camamilla i els seus beneficis per a la nostra salut



Eva Remolina - amic.cat

La camamilla és una planta herbàcia perenne que pertany a la família de les asteràcies. El seu nom científic és *Matricària chamomilla*, i és coneguda per les seves flors petites i blanques amb un centre groc. La camamilla es conrea en diverses parts del món pels seus usos medicinals i la seva agradable aroma. Quant al seu cultiu, la camamilla prefereix créixer en sòls ben drenats i amb pH neutre. Es pot sembrar directament en el sòl o en tests, encara que requereix una exposició al sol d'almenys sis hores al dia. És una planta que pot tolerar temperatures baixes i altes, però creix millor en climes temperats.

Les propietats de la camamilla són conegudes des de fa segles. S'ha utilitzat tradicionalment com a remei natural per a una varietat de malalties i afeccions. Algunes de les seves propietats més destacades serien:

**Propietats calmants:** La camamilla té un efecte relaxant i ajuda a alleujar l'estrès, l'ansietat i l'insomni.

**Propietats digestives:** La camamilla té efectes beneficiosos en el sistema digestiu. Alleuja els espasmes estomacals, redueix la inflamació i alleuja el malestar estomacal, els gasos i les nàusees. També s'usa per a tractar trastorns com la indigestió i la

síndrome de l'intestí irritable.

**Propietats antiinflamatòries i cicatritzants:** La camamilla conté compostos amb propietats antiinflamatòries que poden ajudar a reduir la inflamació en la pell. A més, es fa servir de manera tòpica, per a accelerar la cicatrització de ferides lleus, cremades i úlceres.

**Propietats antioxidants:** La camamilla conté antioxidants que ajuden a protegir el cos contra el mal causat pels radicals lliures. Aquests antioxidants poden tenir efectes beneficiosos per a la salut en general i poden ajudar a reduir el risc de malalties cròniques.

## Propietats de la menta



### Eva Remolina - amic.cat

La menta és una planta aromàtica pertanyent a la família de les Lamiàcies, molt utilitzada en la cuina, la medicina i la cosmètica a causa de la seva agradable aroma i les seves diverses propietats beneficioses per a la salut.

**Digestives:** La menta és coneguda per les seves propietats carminatives, cosa que significa que ajuda a alleujar els trastorns digestius com la indigestió, els gasos i la inflor. També estimula la producció de bilis, la qual cosa afavoreix la digestió dels greixos.

**Refrescants i estimulants:** L'oli de menta té un efecte refrescant i estimulants en el cos i

la ment. Pot ajudar a alleujar la fatiga, millorar la concentració i augmentar l'energia.

**Antiespasmòdiques:** La menta pot ajudar a relaxar els músculs i alleujar les enrampades, sigui en el sistema digestiu o en altres músculs del cos.

**Analgèsiques:** La menta s'usa comunament per a alleujar maldecaps, dolors musculars i dolors articulars. També es pot aplicar tòpicament per a alleujar la coïssor i l'enrogiment causats per picades d'insectes.

La menta sol fer-se servir en infusions, en la cuina com a condiment aromàtic, en cosmètics i en la cura bucal. De fet, apareix comunament en pastes de dents, col·lutoris i xiclets, a

causa de la seva capacitat per a refrescar l'alè i promoure la salut bucal. És important tenir en compte que, si bé la menta és segura per a la majoria de les persones, unes altres poden ser al·lèrgiques, per la qual cosa si aquest és el cas, és recomanable consultar a un professional de la salut abans d'utilitzar-la amb finalitats medicinals.

**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





## El Body Combat, un bon entrenament aeròbic per a guanyar força i energia

El Body Combat és un programa d'entrenament inspirat en les arts marçials que combina

moviments de diverses disciplines com la boxa, el kick-boxing, el muay thai, el taekwondo i

el karate. Consisteix en una sèrie de rutines coreografiades que simulen un combat sense contacte físic real, utilitzant moviments de cops, puntades, genolls i colzes.

### Els beneficis de practicar Body Combat són variis:

#### Millora de la condició física:

L'entrenament de Body Combat és molt intens i ajuda a augmentar la resistència cardiovascular, la força muscular, la flexibilitat i la coordinació.

#### Crema de calories i pèrdua de pes:

Es tracta d'un entrenament cardiovascular d'alta intensitat, per la qual cosa és eficaç per a perdre pes. S'estima que es poden arribar a cremar al voltant de 500-700 calories en una sessió.

**Enfortiment muscular:** Els moviments de cops i punta-

**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 • 637 513 916





des en Body Combat impliquen el treball de diversos grups musculars, incloent-hi els braços, espatlles, cames, glutis i abdominals.

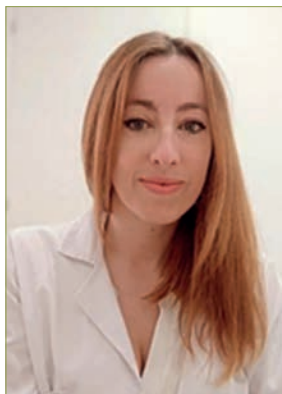
**Millora de la coordinació i l'equilibri:** En executar les seqüències de moviments coreografiats, s'estimula la coordinació entre el cos i la ment.

A més, es treballa l'equilibri, ja que molts moviments requereixen mantenir una postura adequada mentre es realitzen puntades i cops.

**Alliberament d'estrès:** La pràctica de Body Combat pot ser una excel·lent manera de canalitzar l'estrès acumulat. En dur a terme els moviments de

combat de manera enèrgica i vigorosa, s'allibera adrenalina i s'experimenta una sensació d'alleujament i descàrrega emocional.

**Millora de la confiança i l'autoestima:** El Body Combat és un entrenament reptador que requereix energia, força i determinació.



## ¿NECITAS TRATAMIENTO LOGOPÉDICO?

Soy **Núria Varela Velasco**, logopeda especialista en alteraciones de la deglución y en enfermedades neurológicas.

Si presentas algunas de estas patologías contacta conmigo y te ayudaré.

- Afasia (problemas en el lenguaje expresión escrito)
- Disfagia orofaríngea (problemas al deglutir)
- Disartria (problemas motores del habla)
- Disfonía o presbifonía (problemas de voz),
- Enfermedades neurodegenerativas (Parkinson, esclerosis múltiple, ELA, demencias, Alzheimer...).

[nuriavv13@gmail.com](mailto:nuriavv13@gmail.com) · 661 396 318



## Dona-li vida a les teves parets

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

Vols renovar la teva casa, però el teu pressupost és ajustat? No et preocupis, com ja fa algunes setmanes, t'expliquem com donar vida a les teves parets amb idees econòmiques i molt fàcils d'executar, que no et suposaran una gran despesa econòmica si dediques una mica de temps a buscar les millors opcions disponibles en el mercat. Si ja havíem parlat dels quadres i les fotografies per crear una llar amb parets acollidores, avui proposem els pòsters o vinils vintage perquè les teves parets llueixin plenes de vida.

I és que una de les formes més senzilles per a donar-li vida a una paret és, sens dubte, són els pòsters o vinils. A més, resulten en una

opció molt assequible.

Els pòsters i vinils vintage permeten donar aquest toc nostàlgic i retro a la teva casa que no passa desapercibut i que porta a recordar «aquells temps...».

En el cas dels pòsters, és molt senzill trobar bones reproduccions de cartells publicitaris, de pel·lícules que han marcat una generació o dels vostres artistes favorits en concert.

Amb els colors i formats correctes que s'ajustin a la resta de la decoració, tindràs unes parets plenes d'identitat a molt baix cost.

Si el vostre són els vinils, podeu triar els dissenys que més us agradin, jugant amb la grandària, les formes i els colors que s'adaptin a l'espai de la casa que voleu decorar i donar-li el toc vintage

que, ara mateix, està tan de moda. La llum natural no sols t'ajudarà a baixar els costos de l'electricitat a fi de mes, sinó que també serveix per a destacar la decoració de casa. Per a aprofitar-la al màxim, àmplia les entrades de llum natural. Utilitzant, per exemple, cortines que permetin el pas dels raigs de sol a les finestres.

Complementa aquestes cortines amb colors a les parets i la decoració com el blanc, el beix, el gris clar o tons pastel, per a reflectir millor la llum i donar una sensació fresca, lluminosa i airejada a la teva casa.

Les plantes són un bon complement a l'hora d'aprofitar la llum natural, i els miralls donen la sensació d'amplitud. I és que, si hi ha alguna cosa que mai passa de moda en



la decoració d'una casa, són els miralls.

No importa la grandària, la quantitat o si són rodons, quadrats o rectangulars. Els miralls es converteixen en un element molt bonic i elegant que, a més de complementar, sempre aporten lluminositat i amplitud en cada espai on es col·loquin.

Els miralls són molt versàtils, des dels més petits i originals fins als més grans i funcionals, i sempre acompanyen molt bé qualsevol estil de decoració. Parlem de quadres, que n'hi ha per a tots els gustos. Amb ells, no necessitaràs anar a un museu per a apreciar l'art. Per a què?, si a casa teniu la vostra pròpia galeria.

Els quadres ajuden a reafirmar qualsevol espai lliure, només has de triar els que

millor representin l'estil que busques aconseguir i la teva personalitat. L'art abstracte, els retrats desestructurats o escenes molt acolorides continuen sent la preferència de la majoria de les persones, encara que també podeu decidir-vos per un art més clàssic i tradicional.

L'important sempre serà que els quadres que decideixis penjar a les teves parets transmetin i parlin molt bé de

tu. Si voleu destacar un quadre, la millor opció és penjar-lo en solitari, sense molts elements al seu voltant que portin a desviar l'atenció dels visitants. Però, també podeu jugar amb l'espai i l'asimetria per a situar dos o més quadres en una mateixa paret. En aquest cas, procura utilitzar el mateix color de marc i intenta contar una història o fer que hi hagi un fil conductor entre les obres.

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

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

93 349 89 86 · C/ Miquel Servet  
166 · 08912 Badalona  
fusteriaglauche@outlook.es





## L'estil de decoració Wabi Sabi

Eva Remolina - amic.cat

Wabi Sabi és un terme japonès que es refereix a una forma d'estètica i filosofia que celebra la bellesa de l'imperfecte, l'incomplet i l'efímer. Aquest corrent de pensament té un fort arrelament en la cultura japonesa, i ha inspirat la decoració d'interiors de moltes cases modernes a tot el món. La decoració Wabi Sabi és un enfocament minimalista i simple que es basa en la idea que la bellesa es troba en la

simplicitat i en l'apreciació de la naturalesa i dels objectes que la componen. Es tracta de crear espais que siguin tranquils, relaxants i que convidin a la reflexió. Els elements clau de la decoració Wabi Sabi consisteixen en la utilització de materials naturals, com la fusta i el bambú, els tons terrosos i neutres, i la incorporació d'elements que mostrin signes de desgast o deterioració, com les esquerdes, les taques i els arraps. Els objectes simples

i sense adorns també són fonamentals en la decoració Wabi Sabi, ja que promouen l'atenció al detall i el valor de la simplicitat. Un exemple de la decoració Wabi Sabi és la utilització d'una taula de fusta massissa amb una patina natural, acompanyada per cadires de bambú. En les parets es poden mostrar obres d'art abstractes o fotografies emmarcades que reflecteixin la bellesa de la naturalesa. Els tèxtils, com les cortines, els coixins i les catifes, poden ser teixits a mà o de fibres naturals com el lli o el cotó. La il·luminació natural és fonamental en la decoració Wabi Sabi, per la qual cosa en la mesura que sigui possible s'han d'evitar les llums artificials i fomentar l'entrada de llum natural. A més, és possible fer ús de les espelmes, que a causa de la seva tènue llum, afegiran un toc càlid i acollidor a l'espai.



**URGÈNCIES 24H**

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

**DESATASCOS DE TUBERÍAS**



**INUNDACIONES Y VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS**

admin@grifellsl.com





## 5 claus per a entendre la decoració minimalista

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

Si busques una manera de decorar la llar de manera elegant i sofisticada, el minimalisme és una excel·lent opció. Aquest estil de decoració es caracteritza per la seva simplicitat i funcionalitat, i pot transformar qualsevol espai en un lloc acollidor i relaxant. Aquestes són les claus per a entendre la simplicitat i la funcionalitat del minimalisme i com aplicar-les en la teva llar. Menys és més: la simplicitat és la clau.

Has de reduir la quantitat d'elements en una habitació i mantenir només l'essencial. La simplicitat és la clau per a aconseguir l'estètica minimalista. Triar només la decoració que sigui realment important i útil.

Funcionalitat: cada objecte té una raó de ser.

Pensa en mobles multifuncionals, com una taula que es converteix en presatgeria o un llit amb espai d'emmagatzematge sota.

Aquests objectes no sols són útils, sinó que també poden ser bells.

Triar colors neutres.

Opta per colors neutres com a blanc, gris i negre, o beix i marró clar. En triar aquests colors, pots crear un ambient serè i relaxant, sense la distracció dels colors vibrants i cridaners. Els colors neutres també fan que els espais es vegin més grans i brillants.

Textures i materials: tria amb cura.

Pots afegir textura i varietat als teus espais a través de

diferents materials i acabats. Tria materials d'alta qualitat i duradors, com el metall, la fusta i la ceràmica, per a garantir que els teus objectes de decoració durin molt temps.

Crea un ambient tranquil i acollidor.

Assegura't de tenir suficient il·luminació natural i, si és necessari, utilitza il·luminació artificial per a crear un ambient càlid i acollidor. També pots agregar plantes, que no sols milloren la qualitat de l'aire, sinó que també poden crear una sensació de tranquil·litat i pau.

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

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

A. RAMOS



**687 701 933**

[tecnicmaquinacosir@gmail.com](mailto:tecnicmaquinacosir@gmail.com)

# Immobiliària

## Per què els pisos alts són més cars?



*Consumer/eroski.com · amic.cat*

L'altura dels habitatges té un efecte clar sobre el preu d'un pis, que puja a partir de la tercera o quarta planta. A pesar que no hi ha una quantificació clara i real sobre l'augment del valor econòmic per planta en igualtat de metres quadrats, els experts immobiliaris assenyalen que l'altura té

un efecte clar sobre el preu. Aquest puja a partir de la tercera o quarta planta. Així, s'estima que "el preu d'un pis alt pot ser entre un 23% i un 40% més car que el d'un baix".

Els avantatges de residir en un habitatge alt són molt valorades pels compradors. Lluminositat: Més llum solar; menys necessitat de llum artificial.

Bones vistes: són millors les vistes dels pisos alts que les dels habitatges baixos.

Menys sorolls: menys contaminació acústica del carrer. Millor ventilació.

Aquestes característiques són les que provoquen que, en termes generals, els preus siguin més alts a les cases que se situen per sobre del tercer o quart pis. Encara que, segons els



experts, la majoria prefereix viure en un pis alt, aquesta opció també té les seves contrapartides.

**Goteres o humitats:** en el cas dels àtics, pot haver-hi goteres o humitats.

**Sorolls interns:** L'espai de la maquinària dels ascensors està al costat, cosa que genera un soroll constant.

**Major risc d'al·lèrgia al pol·len:** es tracta d'una

curiosa dada revelada per un estudi recent que assenyalava que les persones que resideixen en habitatges alts tenen un major risc de patir al·lèrgia al pol·len que les que el fan en pisos baixos.

**Pujar més escales:** el que més sembla pesar en l'ànim dels clients per a no comprar un pis alt és la molèstia d'haver de pujar i baixar per les escales, si l'ascensor

s'avaria.

Més difícils d'evacuar en cas d'haver-hi una emergència.

**Suporten pitjor el vent:** els edificis alts suporten pitjor el vent, amb el que a més altura, es produiran majors oscil·lacions horitzontals.

Es pateixen els sorolls de més veïns, ja que se sofrenen els que provoquen els de dalt i els que provenen dels habitatges de baix.

# Horòscops

Facilitat Roser Bona · AMIC



**Àries** (Del 21/3 al 20/4)

L'economia experimenta certa recuperació, però compte amb estirar més el braç que la màniga. Si tens fills adolescents, potser cal una bona xerrada per posar alguns límits.



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

Si comparteixes la llar amb més persones, pot sorgir el teu costat territorial i això portarà algunes tensions. Vols fer un viatge que t'il·lusiona i el vas organitzant.



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

Estàs molt actiu i amb ganes de conèixer més gent de l'habitual. Sospeses tornar a estudiar per evolucionar laboralment. Pots viure algun fenomen de difícil explicació.



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

Tenies uns plans pel futur que ara trontollen i potser hauràs de reajustar. Pots conèixer algú més jove que tu en una festa o trobada d'amics amb qui sorgirà l'atracció.



**Lleó** (Del 22/7 al 23/8)

Voldries tornar a contactar amb una antiga parella, però no saps com seràs rebut i això et paralitza una mica. Possibles despeses amb les quals no comptaves per temes fiscals.



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

Júpiter per Casa IX inclina a viure canvis en les teves creences espirituals o filosofia de vida. L'esport o fer més vida a l'aire lliure pot fer-te sentir més optimista.



**Balança** (Del 24/9 al 23/10)

Si a la feina no estàs conforme amb el teu sou cerques el moment per parlar-ne i negociar-ho. Les lumbar poden donar-te una mica de guerra, potser cal canviar de matalàs.



**Escorpí** (Del 24/10 al 22/11)

Poques ganes de vida social, prefereixes quedar en petit comitè. El Sol per Casa VIII activa l'economia. Si esperes una subvenció o ajut, pots rebre notícies favorables.



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

Has après a tenir més paciència i t'agafes les coses d'una altra manera. Si estàs cercant tractament per un problema de salut, sembla que trobes el professional correcte.



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

Pots tenir diverses persones interessades en tu i podràs triar qui t'agrada més. La teva estima rep una injecció de força i positivitat i t'allunyes de persones tòxiques.



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

Un fet que esperaves fa temps es deté i resta a l'espera. Hauràs de tenir una mica de paciència. Si no tens carnet de conduir, t'ho plantejges i t'apuntes a l'autoescola.



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

Amb Júpiter transitant per la Casa III hi ha una inclinació a tenir més bon humor i autoconfiança. Si estàs en algun grup o associació, una persona se sent atreta per tu.

## Frases cèlebres

«Quan hagim après hem d'ensenyar a qui no sap encara, d'aquesta manera paguem un deute sacrosanta.»

**Paolo Mantegazza**

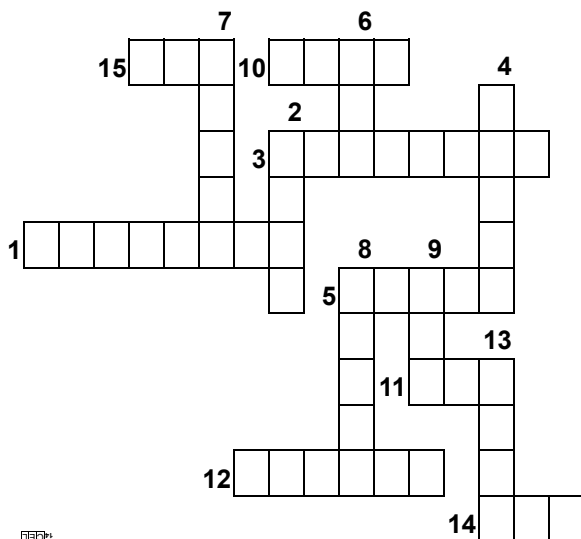
## Dites

«Cap geperut es veu la gega»  
significat: ningú veu els seus propis defectes.



## Mots encreuats

1. Hidalgo de noblesa qualificada. 2. Cadascuna de les vint parts del dia solar. Temps de seixanta minuts. 3. Exposició sistemàtica de fets succeïts en el passat, per el seu contingut pot versar sobre la literatura, l'art, l'economia, etc. Pot tenir una funció descriptiva o interpretativa. Registre d'esdeveniments fins al present. 4. Plançó femení. Persona o animal respecte del seu pare o de la seva mare. 5. Superfície de la Terra. Superfície inferior d'algunes coses, p. Ex., La dels atuells. També es el nom d'un planeta del sistema solar, pàtria, terreny. Tercer planeta del sistema solar. 6. Substància material. 7. Dissolució coloidal d'un gas o vapor en un altre. Per exemple, la condensació del vapor d'aigua en l'aire per disminució de la temperatura atmosfèrica. Massa de vapor a l'atmosfera. 8. Ordenació cronològica, estat atmosfèric. 9. Torrente constant d'aigua. 10. Obertura anterior del tub digestiu dels animals, situada al cap, que serveix d'entrada a la cavitat bucal. També s'aplica a tota l'expressada cavitat en la qual està col·locada la llengua i les dents quan existeixen. 11. Òrgan de la vista en l'home i en els animals. Globus ocular. Òrgan animal la funció és captar els estímuls lluminosos. 12. Aula, tipus. 13. Lloc. 14. Celeste. 15. Nene. Que està en la infantesa.



## Sudokus

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

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

# Anuncis per paraules

## IMMOBILIARIA

**SE TRASPASA PAPELERÍA** por enfermedad. Zona Pep Ventura. 93 348 45 76

## TREBALL

**CHICA BUSCA TRABAJO** de cuidadora de personas mayores, niños y limpieza, disponibilidad inmediata 678 298 408

**SEÑORA BUSCA TRABAJO** limpieza, cuidado personas mayores, titulada aux. enfermería. 633 748 642

**CHICA BUSCA TRABAJO** de limpieza hogar interna o externa 661 451 759

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

**CHICA BUSCA TRABAJO** limpieza, cuidado personas mayores y niños, con experiencia de 5 años por horas externa 663 451 949

**SEÑORA BUSCO TRABAJO** cuidado personas mayores y limpieza, solo tardes y fin de semana 651 789 342

**SEÑORA CON EXPERIENCIA** y referencias busca trabajo para cuidar personas mayores y limpieza por horas 697 831 220

**CHICO BUSCA EMPLEO** para almacén experiencia en logística, inventario, sistema entrada y salida mercancías, carnet toro mecánico 666 228 661

**SEÑORA CATALANA** con experiencia busca trabajo para cocinar a domicilio 682 228 360

**OFREZCO SERVICIOS** de limpieza, cuidado de niños y personas mayores, señora seria y responsable 603 894 881

**CHICA BUSCO TRABAJO**, limpieza, cuidado personas mayores y niños por horas o de lunes a viernes 624 985 567

**CHICA BUSCA TRABAJO** limpieza, cuidado personas mayores

por horas de 12 a 18h toda la semana con años de experiencia 617 018 496

**SEÑORA BUSCA TRABAJO** cuidado personas mayores y limpieza 631 106 361

**CHICA BUSCA TRABAJO** por horas de lunes a viernes limpieza cuidado de personas mayores y niños. 624 072 658

**CHICA BUSCA TRABAJO** de interna cuidado de personas mayores. 631 543 182

## VARIS

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

**COMPRO MAQUINA DE COSER** plana en buen estado a convenir 633302462

## "Els familiars de Desideri León,



agraeixen totes les mostres de condol rebudes, siguin a nivell personal o als diferents mitjans de comunicació i xarxes socials, que s'han anat expressant aquests dies. Aprofitem per felicitar a tot el personal de l'Hospital Municipal de Badalona i de Can Ruti per la seva professionalitat i dedicació. Tasca no sempre degudament reconeguda. Alegrem-nos de la sanitat pública local que tenim".

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

# MINUT A MINUT, L'ACTUALITAT DE BADALONA **AL WEB DEL TOT**



**SEGUEIX TAMBÉ LES NOSTRES XARXES SOCIALS, FACEBOOK, TWITTER I INSTAGRAM PER ESTAR AL DIA DEL QUE PASSA A BADALONA**

**TOT**

**WWW.TOTBADALONA.CAT**  
EL PORTAL DE REFERÈNCIA DE LA CIUTAT



# La Badalona d'abans

## BADALONA ►

Sortida de la cursa infantil de Badalona el dia de sant Anastasi de l'any 1986.

Genís Vera/Museu de Badalona. Al Fons Ajuntament



## LA FOTO DELS LECTORS ►

Envelat de Badalona, grup d'acrobates del Gimnàs Unió, any 1963  
Foto: Francisco Ortega



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



**KarnsFibLa**  
Carnisseria especialitzada Des de 1897

**RENOVACIÓ ▶**  
Arnús, 26 / 93 384 66  
54 / 646 591 598



**Carn de qualitat i creativa servida  
pel millor personal.**

**Horari;** de dimarts a divendres de 7.30 a 13.30  
i de 17 a 20h dissabtes de 7.30 a 14h.

**Per què renoveu com a distribuïdors del TOT?**

Seguim sent distribuïdors del TOT per oferir un millor servei als nostres clients.



**Abacus** ●●●

**RENOVACIÓ ▶**  
Francesc Macià, 60-64  
08912 Badalona  
93 384 19 19

**Horari:** de dilluns a divendres de 9:30 a 14:00 i 16:30  
a 20:30 dissabtes 10:00 a 14:00 16:30 a 21:00  
Papereria, joguines, manualitats, llibres per totes les  
edats amb una amplia gama de literatura infantil i  
juvenil i manga.

**Per què us feu distribuïdors del TOT?**

Volem formar part activa de tot el que passa a la nostre ciutat i pertànyer al col·lectiu de TOT Badalona és oferir als nostres socis i clients un servei d'informació del nostre entorn..



## 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<sup>a</sup> 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  
937 045 118

### 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

Rambla Sant Joan, 81  
93 387 28 24

### FARMACIA MONGUIÓ

Rambla 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



# CONNECTATS



CENTRE DE MAJORS  
BALLESOL BARCELONA

**Estades temporals i recuperacions postoperatòries**

**Equip assistencial expert en cures**

**Benestar i Qualitat de vida**

Residències i apartaments per a gent gran a Barcelona

**Almogàvers | Barberà del Vallès | Fabra i Puig  
Badalona | Reus**

INFORMA'T

**900 24 24 25**



[ballesol.es](https://ballesol.es)



Dedicats a



perquè t'ho  
mereixes