

TOT

www.totbadalona.com
Del 28/06 al 11/07 '24
Num. 324



Anem perdent platja

**Sempre poses
programes eco
a la rentadora,
però encara
tens un bany
dels 70**

**AMB
BADAGRES
ETS +
SOSTENIBLE**

www.badagres.com

 **badagres**

ÉS MÉS!

Finançament de fins a 24 mesos sense interessos.

Subjecte a l'aprovació de l'entitat financera corresponent.

 Pots demanar cita prèvia al 93 395 03 11 o per whatsapp al 661 674 245



**BADALONA
TOWER
HOTEL**

EL BADIU

RESTAURANTE

10% descompte

10% descuento

T: 931 847 900

Reserva previa



Entregue este anuncio en el restaurante
Lliuri aquest anunci al restaurant

MENÚ DEL DÍA DE LUNES A VIERNES
MENÚ DEL DIA DE DILLUNS A DIVENDRES



**Parking Público · Parking públic
en el Hotel Badalona Tower**

2 accesos:

Avda de Navarra 2-8 (dentro del Hotel Badalona Tower)

Avda. del President Companys, 124-126

Abonos mensuales · Aparcamiento por horas
Abonaments mensuals · Aparcamet per hores

La Setmana



Estiu amb poca sorra en alguns trams de les platges badalonines

Platges | Redacció

No hi haurà més sorra aquest estiu a les platges de Badalona. El Ministeri per la Transició Ecològica no abocarà sorra al litoral de la ciutat, almenys per aquest estiu. L'únic que estan fent des del Ministeri és aplanar alguns trams de platja, com la platja del Coco o l'Estació, i aquesta setmana encara es mantenen. De fet, en alguns trams queda poca sorra per estirar la tovallola, sobretot a les

platges del nord del municipi. En canvi, la platja de la Barca Maria, a tocar del terme municipal de Montgat, ha guanyat més del doble de sorra durant els darrers mesos. Des de l'Ajuntament apostaven perquè l'Estat hi aboques sorra, però això, de moment, no passarà. De fet, durant l'abril, Demarcació de Costes de Catalunya del Ministeri per a la Transició Ecològica i el Repte Demogràfic va fer treballs de retirada de

les estructures d'unes antigues construccions que van quedar al descobert per la gran pèrdua de sorra provocada pels temporals de mar de Setmana Santa. Les obres esvan concentrar a la platja del Pont d'en Botifarreta i del Cristall.

Retards en la contractació afecta alguns serveis de platges

Al moment de tancar aquesta edició del TOT Badalona



no teníem encara notícies de dos dels serveis anunciats pel govern municipal, la platja de gossos i el servei de neteja per part d'una embarcació, el conegut com a pelicà. Els darrers anuncis, per part del govern municipal, era que estarien actius durant la primera quinzena de juliol, quan fa més d'un mes que ha començat la temporada oficial de bany. Pel que fa a les dutxes, el darrer anunci de l'AMB es poder obrir algunes, no totes, però deixar oberts els rentapeus.

Reunió a Madrid per intentar salvar el Bétulo

Una delegació de l'Ajuntament,

amb l'alcalde al capdavant, van anar dimecres al Congrés per demanar canvis legals que salvin el Club Nàutic Bétulo que eviti la seva demolició. Els polítics de la ciutat van mostrar optimisme en sortir de la trobada amb els legisladors. Segons l'alcalde, es va mostrar "sensibilitat" per part dels grups parlamentaris, però cal passar "de les paraules als fets". "Estarem molt a sobre per a què compleixin el compromís que han assumit", va dir Albiol després de la reunió. Tot i que ha apuntat que el consistori no entrarà en la fórmula a aplicar per evitar l'enderroc

de l'entitat, ha recordat que hi ha sobre la taula una proposta del PP per modificar la llei de costes que podria servir. Carles Sánchez, president del CNB, va indicar en acabar la reunió que la trobada va ser "un èxit" i tenia una "bona sensació". "Crec que ens ajudaran al màxim, soc optimista perquè el canvi tiri endavant i, a part de salvar el nostre club, ajudin a tots els clubs afectats de la mateixa manera", ha destacat. Tanmateix, va detallar que ja van plantejar un recurs a la justícia amb la petició d'una cautelar per aturar l'enderroc de l'entitat.

La seguretat i la neteja són els problemes que més preocupen als badalonins

Ciutat | Redacció

La Diputació de Barcelona realitza a diversos municipis de la demarcació una sèrie d'enquestes sobre diversos aspectes dels municipis. Ara, podem conèixer les màximes preocupacions dels badalonins i badalonines durant aquest any. Segons dibarometre de la Diputació, els 5 principals dels badalonins i badalonines són la seguretat ciutadana (un 44% dels enquestats l'ha situat en primera posició), la neteja (un 10%), la gestió política i municipal de Badalona (un 9%), els problemes associats amb la immigració (un 8%) i l'incivisme. Si ho comparem amb l'enquesta feta el 2022, la seguretat preo-



L'enquesta s'ha presentat aquesta setmana

cupa molt més ara que no pas fa dos anys. Fa dos anys se situava en la preocupació d'un 35%. De les dades també destaca

que l'Ajuntament aprova amb gairebé 6 punts i que un 34% dels badalonins està molt satisfet de viure a Badalona.

Can Boter premiada per la Societat Catalana de Química



Comerç | Redacció

La Drogueria Boter de Badalona va obrir les portes l'any 1924 com a petita empresa dedicada a la drogueria

tradicional i a la venda de productes químics a granel. Ara, ha rebut el reconeixement de la Societat Catalana de Química.

Tanca el quiosc del carrer d'en Cueta

L'Adela i l'Antonio van fundar, l'any 1933, el quiosc del carrer d'en Cueta. Després de més de 90 anys, 91 en concret, tancaran aquest diumenge 30 per jubilació. Tanca un nou establiment de sempre, de tota la vida, i on encara podíem olorar l'olor a diari o revista nova.



Estàs a un viatge en bus de passar-t'ho millor



Hi ha un pla millor que quedar-se a casa passant calor.
És econòmic, sostenible i sense complicacions.
Només necessites l'autobús per gaudir de la platja,
el sol i l'aigua.

Escull com vols viure aquest estiu.

10 línies et porten a la platja:

M1-B2-B4-B5-M6-B7-B29-M30-B34-B35



AMB Mobilitat

Disponible a App Store i Google Play

www

www.amb.cat/mobilitat
www.tusgsal.cat



@Mobilitat_AMB

@tusgsal_oficial



@MobilitatAMB

@tusgsal

DIREXIS

TUSGSAL

AMB Bus Metropolità

Detingut per amenaçar amb pistola a Casagemes

Detingut un ex Policia Nacional jubilat per amenaçar 2 homes en un bar del carrer Margarida Xirgu, amb una pistola. Segons va avançar BCNmetropoli, els fets van passar el 22 al vespre i un agent de paisà de la Urbana el van poder detenir sense danys personals.

Obres d'estiu al metro

TMB encara l'estiu 2024 farcit d'obres al metro amb parades tancades a les línies L5, L2, L4 i L10 Nord, des d'aquest dimarts, 25 de juny, que afectaran milers d'usuaris. La L2 acaba a Sagrada Família, i no arriba al Centre de Barcelona. La L10 patirà un tall a l'agost, de La Salut a Llefià.

Prova pilot als jutjats de Badalona amb emprentes digitals



Justícia | Redacció

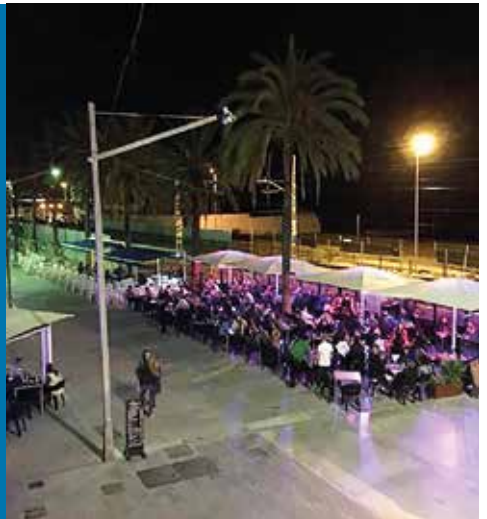
Justícia modernitza la compareixença periòdica d'investigats als jutjats i incorpora la signatura amb empremta dactilar. La prova pilot està en marxa als jutjats de la ciutat de Badalona i l'objectiu és començar-ho a estendre a partir de setembre. En la fase d'instrucció d'un procés judicial és habitual que es dictin mesures cautelars per als investigats. Una de les més co-

munes per a detinguts en llibertat provisional és l'obligació de compareixença periòdica als jutjats. Són les anomenades apud acta i se n'acorden més de 5.000 cada any a Catalunya. Avui és un procediment que es fa de manera manual, amb la signatura física d'un document i l'enviament per correu ordinari al jutjat corresponent. Des de fa un mes, però, a Badalona això ja està informatitzat.

Menys estona per estar a la fresca a les terrasses

L'Ajuntament de Badalona modificarà les dues franges horàries per a la instal·lació de les terrasses dels establiments de restauració situats a la zona del passeig de la Rambla, el passeig Marítim i el carrer de Santa Madrona. En una nota de premsa, el govern al·lega que les variacions en l'horari d'obertura de les terrasses pretenen fer

compatible l'activitat comercial amb el descans dels veïns, en una de les zones més concorregudes per la ciutadania de Badalona i pels turistes que visiten el litoral. Durant l'estiu, els divendres, dissabte i vigília de festius fins a les 01.30 hores (reduint-se en 1 hora respecte a l'horari actual permès) i els laborables i festius: fins a les 00.30 hores.



Crema, per tercer cop, el xiprer de la plaça de la Vila

Ciutat | Redacció

La Rebuda de la Flama del Canigó, celebrada aquest diumenge a la plaça de la Vila, va patir un ensurt que ja s'ha convertit en un clàssic a Ba-



dalona, la crema de la part de dalt d'un dels dos xipresos situats a la porta de la Casa de la Vila. Segons alguns testimonis, el fet que els agents de la Guàrdia Urbana no trobessin la clau del despatx de l'alcalde, per obrir el balcó i poder llençar aigua per apagar el foc, va comportar que l'incendi s'allargués uns minuts. Finalment, gràcies a un membre d'una colla de foc i Protecció Civil, es va poder apagar sense més danys. El foc al xiprer és el tercer cop que es produeix en un any i mig. L'alcalde de Badalona, Xavier Garcia Albiol, ha explicat a les seves xarxes que cal replantejar alguns dels actes de foc que es fan a la plaça, per la seva petita grandària, per motius de seguretat. Albiol ha avançat que s'ha de parlar amb les entitats per arribar a un acord.

Incendis de contenidors i baralles durant la Revetlla

Sant Joan | Redacció

La Nit de Sant Joan va acabar amb diverses incidències als carrers de Badalona. Segons dades dels bombers, preguntades pel TOT Badalona, durant la Nit de Sant Joan, es van fer unes deu sortides per incendis de contenidors. El nombre d'aquestes unitats cremades a Badalona va arribar a la vintena. També va brebre el mobiliari urbà. A més, es van registrar diverses baralles, algunes amb ferits.



Venda de paquets sorpreses al CC Montgalà

Fins aquest dissabte, 29 de juny de 10h a 22h arriba la gran venda de paquets al CC Montgalà. Colis proporciona paquets perduts o no reclamats i els posa a la venda. Un cop adquirits els paquets, pots descobrir què et reserva la sorpresa, a un preu de 16 euros.



Busquen el millor entrepà de l'Estat

Un restaurant de Badalona, el Che Bontà, ubicat a la Via Augusta, al Centre, ha participat en el 1r. Campionat de "bocates" de l'Estat, l'únic de la ciutat que ha pres part. El restaurant ha presentat l'entrepà "U Porcu" amb porchetta di Ariccia IGP.

Diumenge obert per les rebaixes d'estiu

Aquest diumenge, 30 de juny, les botigues de BadaCentre i dels centres comercials, obriran les portes per aprofitar la campanya de rebaixes d'estiu. En el cas del Centre de Badalona, els associats a Badacentre han anunciat la seva obertura.

Els apartaments d'Airbnb no paren de créixer a Badalona



Turisme | Redacció

Només passejar per Badalona ja es nota. L'arribada de turistes a la ciutat en apartaments turístics a la ciutat cada dia és més present. Només cal donar una ullada a la plataforma Airbnb per veure la quantitat d'anuncis de pisos turístics que s'anuncien en pràcticament tots els barris de la ciutat, amb preus que

en alguns casos superen els 250 euros per nit. Això està provocant continus problemes de convivència en molts veïns de Badalona. Tot plegat, a l'espera de com afectarà, i sobretot com rebotarà, a Badalona l'anunci de l'alcalde de Barcelona, Jaume Collboni, d'acabar amb els pisos turístics a la capital catalana en 5

El Museu de Badalona es promociona al metro

Turisme | Redacció

L'Ajuntament de Badalona iniciarà el pròxim dimarts 2 de juliol una campanya informativa per afavorir que els turistes que passin per la Sagrada Família i el seu entorn coneguin Badalona i visitin la ciutat. Per atraure aquestes persones, s'instal·laran tres suports publicitaris (mupis) a l'andana i els intercanviadors de l'estació de metro de Sagrada Família amb una imatge gràfica que portarà el lema "Roma a 20



minuts", amb l'objectiu de reivindicar el patrimoni romà de Badalona.

L'AMB presenta la temporada de platges a Montgat

L'AMB ha donat el tret de sortida a la temporada d'estiu a les platges metropolitanades del turó de Montgat. La regressió de la sorra i la pèrdua de platges ha posat en dubte la temporada d'estiu a moltes platges, sobretot en el cas del municipi de Montgat.

Banderes negres al Maresme

Una de les banderes negres d'Ecologistes en Acció ha apuntat la costa del Maresme i la seva "artificialització". L'ONG ha avisat que en els 46 metres lineals que van de Montgat a Malgrat de Mar s'hi concentren cinc ports esportius i divuit espigons artificials que provoquen problemes d'erosió.



Actes del 28J a Tiana

Aquesta del 28 J Tiana viu diversos actes amb motiu del dia de l'orgull LGTBI. L'acte institucional amb la lectura del manifest serà el 30 de juny, i inclou un debat-vermut a la terrassa del Casal (12h) amb diferents generacions de tianencs.

BigMat
Grifell



Le ayudamos en su reforma

Tienda-Exposición

Av/Marqués de Montroig, 17
(Badalona)

Almacén

C/Sta. Bárbara, 74
(Badalona)

Esports

La Penya anuncia la marxa dels tres americans

Bàsquet | Redacció

El Joventut ha anunciat que els seus tres jugadors nord-americans d'aquesta temporada: Tyler Cook, Andrew Andrews, i Shannon Evans, no formaran part de l'equip de la temporada 24/25. A aquestes sortides se'ls afegirà, molt probablement, Andrés Feliz. El domenicà marxarà al Real Madrid, vespre que el club blanc aboni la clàusula de rescissió de 500 mil euros. En el capítol d'altres, el club va anunciar la incorporació del base neerlandès, procedent del Zunder Palència, Keye Jord van der Vuurst. S'eserà que en els pròxims dies



s'anunciïn les incorporacions del base, Devon Dotson, l'escorta, Kassius Robertson, l'aler Adam Hanga, i el pivot Artem Pustoyvi.

En les darreres setmanes s'ha especulat amb la possibilitat que Ricky Rubio torni a vestir de verd-i-negre quinze anys després.



Mireia Belmonte no anirà als JJOO de París

Poliesportiu | Redacció

La nedadora badalonina, Mireia Belmonte, no anirà als Jocs Olímpics de París després de no haver pogut assolir cap marca mínima. Belmonte va participar a l'Open de Mallorca, competició en la qual tenia la darrera oportunitat per obtenir bitllet per, als que serien, els seus cinquens jocs. La badalonina va participar en les proves de 200 i 400 estils, i

als 400 lliures. Malgrat obtenir dues medalles de bronze, la badalonina va quedar lluny dels registres necessaris per a poder obtenir plaça olímpica. La lesió a les espatlles ha marcat el camí de la seva carrera esportiva en aquests darrers anys. Belmonte deixa un llegat de quatre medalles olímpiques; dues a Londres 2012, i dues a Rio 2016, amb l'or als 200 papallona.

El CF Badalona farà un museu amb els seus trofeus

El CF Badalona ha anunciat que, abans del 20 de juliol, inaugurarà un museu commemoratiu dels seus 120 anys d'història. Segons informa el club, els veterans, Antonio Rodríguez "Rodri", i Juan Ayala, com a responsables institucionals, han inventariat

un total de 311 trofeus des de la data de fundació del club el 1903. Amb aquest anunci el club dona resposta a la denúncia del soci i reconegut periodista Xavier Saisó, el qual mostrava una foto a les xarxes socials en la qual es veien els trofeus aplegats en un carro.



La setmana en imatges

- 1 | S'organitzen sortides gratuïtes d'esnòrquel aquest estiu a Badalona
- 2 | Sant Joan amb focs artificials a tots els racons de Badalona. Foto: gonzalvo__photos
- 3 | La platja va ser un espais de Badalona on més persones es van concentrar durant la Revetlla
- 4 | La plaça de la Vila va acollir, un any més, l'arribada de la Flama del Canigó
- 5 | La "Tipuana tipu" cobreix els carrers de Badalona



Agenda

| DIVENDRES 28 DE JUNY

Exposició: "Les grafies de l'ombra. Poètica del temps en la fotografia d'Edu Barbero"

Exposició: Fang i foc. La ceràmica a Baetulo, al Museu de Badalona

Exposició: El Patí de Vela, durant el juliol al Museu de Badalona

Acte institucional LGTBIQ+, a les 18h, a la plaça de la Vila

Festival Reafina, Ars Movens: Suite I, a les 18:30h, al Círcol

| DISSABTE 29 DE JUNY

Dia sense cotxes, diferents activitats als carrers del Centre i sopars de carrer

Festival Reafina, Blooming Duo, a les 19h, a l'AV del Centre

| DIUMENGE 30 DE JUNY

Cursa Popular Ciutat de Badalona, a les 9:30h, a la Rambla

Catifes de colors pel Dia sense cotxes, de 10h a 13h, al carrer de la Mercè

Festival Reafina, La improvisació a la clàssica, a les 11h, a l'escola Art en Acció

| DILLUNS 1 DE JULIOL

6a Jornada de Biblioteques de Badalona • Llegir per pensar: pensament crític a través de la lectura, a les 9h, a l'institut Eugeni d'Ors



Nits a l'Anís del Mono

Divendres 5 de juliol a les 21h

| DIMECRES 3 DE JULIOL

III Recital Poètic 2024, a les 19h, a l'Espai Betúlia

| DIVENDRES 5 DE JULIOL

Nits a l'Anís del Mono, Marian Barahona trio, a les 21h (entrades al Museu)

| DISSABTE 6 DE JULIOL

De repente... él - Presentació del llibre d'Elisabeth López, a les 11:30h, a la Biblioteca Canyadó

Manifestació del dia de l'Orgull, a les 19h, a la plaça de la Vila

Activitats lúdiques i música del dia de l'Orgull, a partir de les 19:30h, a la platja dels Pescadors

Finals 25è Concurs de Música de Badalona, a les 19h, a l'Escorxador

Tiana

| DISSABTE 29 DE JUNY

Concert de Gòspel - Societat Coral Juventut Tianaenca, a les 19h, a Can Riera

| DIUMENGE 30 DE JUNY

Acte institucional Orgull LGTBIQ+, a les 12h, al patí del Casal de Tiana

Opinió

EL PERSONATGE ►

Evarist Arnús, banquer i financer molt lligat a Badalona

Al Centre de Badalona podem passejar per camins sinuosos, entre escultures, glories, grutes i la vegetació més frondosa. Parlem del Parc de Can Solei i Ca l'Arnús, un jardí romàntic creat al segle XIX per un financer i mecenes, Evarist Arnús. El que avui és un parc públic va ser la seva residència d'estiu. Gràcies a la seva obra avui podem gaudir d'un espai únic que encara conserva el que va ser el seu palauet de vacances i el castellet que



li va fer construir al seu fill. Ara, gràcies a la nova entitat Centre d'Estudis Històrics de Badalona podrem saber més sobre Evarist Arnús, amb una ruta que han preparat per

al pròxim 13 de juliol. Podeu trobar més informació a les seves xarxes socials. L'entitat badalonina ja ha anunciat que repetiran la ruta durant els mesos vinents.



rkmims
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.

El govern de Badalona que es plantegi tenir protocols de prevenció i actuació en els actes de foc que organitzen i subvencionen. Per tercer cop van haver de ser les entitats de cultura les que ho van apagar. @pgasto8

Com es possible que els agents de la Guàrdia Urbana no poguessin accedir al despatx de l'alcalde de Badalona, ni al balcó? @FrancescRibot

Bretolada a una de les parades d'autobús de Tusgsal. S'ha de ser molt mal parit @rseriol

Clients de Cal Dimoni tirant coets al bosc sense cap mirament Si ens cremen la finca no passa res, És Sant Joan diuen. @TamyPeralta



El primer infant «proveta» del país... i de Badalona



Fa 40 anys era notícia a Badalona ▶

Maria Dolors i Ricard era el nom de la parella badalonina protagonista de la primera fecundació «in vitro» del nostre país. Fa 40 anys, TV-3 tingué l'oportunitat de realitzar la primera entrevista a aquest matrimoni des que se'ls comunicà

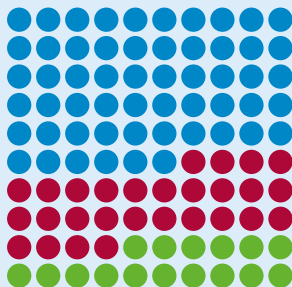
el diagnòstic positiu. En el programa «Curar-se en salut» -que fou el que inclou l'esmentada intervieu- tinguérem ocasió, a més, d'observar els passos pertinents que segueix aquest tipus de fecundació. Dos anys havien passat, l'estiu de 1984, del naixement de Louise Brown, la primera nena fecundada per aquest mètode, i molts han estat

ENQUESTA ▶

via Twitter @totbadalona

Heu tingut problemes amb el servei telèfonic d'atenció als usuaris dels ambulatoris gestionats per Badalona Serveis Assistencials (BSA)?

Mai agafen el telèfon **56%**
Tarden molt en contestar **28%**
No he tingut problemes **16%**



351 vots

els nens engendrats d'aquesta forma des d'aleshores. A Espanya, a part del Ricard i la Maria Dolors, hi havia vuit parelles. Per la segona meitat del mes de juliol s'esperava el naixement d'aquest infant que s'assegurava que seria nena i que duria el nom de Victòria-Anna, la primera nena proveta de l'Estat.



HO HEM VIST AL FACEBOOK DEL TOT ▶

Detingut un ex Policia Nacional jubilat per amenaçar 2 homes en un bar del carrer Margarida Xirgu, amb una pistola.

Pepita Serra

El que passa a Badalona no passa enlloc

Alicia Martín

Un policia de la vieja escuela, por lo que veo

Encarni López

Y porque tiene pistola, es legal si esta jubilado?

Montse Ramón

Cada dia estem pitjor



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 GRATUIT
per a tràmits en l'oficina del centre



Cultura

Projecte de mural artístic a Dalt de la Vila

Iniciativa | Redacció

Des de fa anys les parets de la finca al xamfrà del carrer Barcelona i de Sant Sebastià, al barri de Dalt de la Vila, han estat objecte de vandalisme, amb guixades i grafitis reiterats que han acabat degradant l'entorn. Els propietaris ja han repintat aquesta paret moltes vegades; una despesa que, a mitjà o a llarg termini, ha acabat sent en va. Ara fa un temps, un veí del barri, l'Albert Costa, va decidir fer alguna cosa per canviar la fisonomia d'aquesta paret amb l'ajuda de l'Artur Gil, un tatuador i il·lustrador badaloní. El mural estarà dedicat a Pompeu Fabra. Després de picar a moltes



Imatge virtual del mural a Dalt la Vila

portes i de fer tota la paperassa corresponent amb l'Ajuntament, han obtingut el permís oficial per dur a terme el mural durant els mesos de juliol i agost d'aquest

any. Pel que fa al finançament, finalment han comptat amb la col·laboració d'Òmnium Cultural Barcelonès Nord i l'entitat Ruta Pompeu Fabra.

La Festa Major d'Agost seguirà la línia dels anys anteriors

Festa Major | Redacció

Ja coneixem com serà la Festa Major d'Agost 2024. El pressupost total de la festa serà d'uns 70.000 euros, sense el cost de la contractació dels grups de música. La Festa bàsicament seguirà la mateixa línia dels darrers anys, amb dos concerts a la Rambla, els dimecres 14 i dijous 15 d'agost, el Castell de focs, la nit del 14 o el tradicional Bany de Bèsties. De moment, no coneixem els grups que actuaran per la Festa Major d'Agost. El dia 14 serà torn de la tronada, el pregó, ball a plaça, cercavila, el castell de focs i el concert de Festa Major. El dia 15, arribaran les matinades, l'ofici, ballada de gegants, el dinar popular, con-

cert infantil, sardanes, el bany de bèsties i concert.



Imatge d'arxiu de la Festa Major

Quins horaris faran les biblioteques durant l'estiu?

Les biblioteques de Badalona, amb el permís de Can Casacuberta que resta tancada des del passat 7 de juny, encaren l'horari d'estiu. De moment, la situada a Canyadó obre matí i tarda, i no tanca els migdies, i a les tardes obren Pomar, Sant Roc, Llefia i Lloreda. Durant el juliol, l'horari quedarà pràcticament igual, mentre que a l'agost, només quedarà oberta, en horari de tarda, i de dilluns a divendres, la biblioteca de Canyadó-Casagemes Joan Argenté.

Finals 25è Concurs de Música de Badalona

Música | Redacció

Arriba la final del Concurs de Música de Badalona, on podrem escoltar les sis bandes emergents de Catalunya finalistes. El premi Rotllana s'escoltarà la millor banda del concurs: Sleep Bad, Pinya Colada i Ypnos. A més el

premi Dimoni, millor banda de Badalona actuaran Joshu&Duncan, María Lista i Nueva Inquisición. I amb la banda convidada Piratas Rumbversions. La final tindrà lloc a la nau 3 de l'Escorxador, el 6 de juliol, a partir de les 19h.

Inauguració de l'Estiu cultural a la plaça

Activitats | Redacció

Aquest divendres dia 28 de juny, al Centre Cultural l'Escorxador de Badalona, acollirà una tarda plena d'activitats, esports, tallers i comptem amb convidats especials per inaugurar l'estiu

cultural a la plaça, un clàssic dels estius a Badalona.

A més, a les 18.30 h, s'ha programat una batucada i l'espectacle de Bèsties i Diables de la Salut i, a les 20 h, de l'espectacle de dansa i foc de Tribal and Flames.



Imatge de l'Escorxador al barri de la Salut



Concert d'estiu Cor Aurica

El pròxim 12 de juliol, s'ha programat el concert d'estiu del Cor Aurica a cappella d'obres sacres i profanes, amb acompanyament de violí, flauta i piano. El Cor Aurica actuarà al Cor de Marina, a partir de les 19h. L'aportació és voluntària.

Comença la Cryptshow Festival



Cinema | Redacció

La XVIII edició de Cryptshow Festival se celebrarà a Badalona els dies 29 de juny i 5, 6 i 7 de juliol al Teatre El Círcol. En la seva divuitena edició, Cryptshow Festival està dedicada a l'Antropocentrisme, amb la figura de la mosca com a centre de l'Home de Vitruvi. El festival ha rebut 330 curtmetratges provinents de més de 37 països.

Exposició: "Les grafies de l'ombra", a l'Espai Betúlia

Exposició | Redacció

Nova exposició de fotografia i poesia sobre el pas del temps a l'Espai Betúlia. Es tracta d'una acurada selecció d'entre 500 imatges, acompanyades dels seus respectius poemes. Fruit d'una dècada de treball individual i col·lectiu, tots aquests materials s'han concretat en dos llibres editats, Tiempo Visible i Tiempo (in)Visible, i tres llibres d'artista, ON, Ausencias i A la manera de Masao, teixits amb la col·laboració de 180 poetes d'aquí i d'allà.

La Fàbrica dels Somnis presenta "Mama Mia"

Aquest any, La Fàbrica de Somnis, realitzaran la mostra de dansa de final de curs inspirada en el gran musical "MAMMA MIA" al teatre Zorrilla, el 30 de juny. Una mostra de les diferents disciplines de la dansa per part dels diferents grups d'alumnes de formació i equips de competició. Serà una exhibició de coreografies inspirades en el musical que tothom podrà gaudir, acompanyades de les cançons del grup suec ABBA. Una mostra conduïda per la companyia de dansa Sònia Alonso i BcnDanceProject. Més informació al web del teatre Zorrilla.

L'objectiu d'aquesta complexitat entre la paraula i la imatge és la creació d'un organisme viu de sinèrgies. Cada expressió fotogràfica i poètica és un fragment de la nostra memòria, un índex del nostre estat emocional i intel·lectual en un instant i en un espai concrets. El temps, obstinat company de viatge, es desplega a cada imatge com a testimoni i agent silenciós de transformació. L'evocació de sensacions oblidades i la connexió amb el més íntim de l'ésser plantegen preguntes sense respostes definitives, obrint portes cap a nous significats. Fins al 26 de juliol, a l'Espai Betúlia.



Imatge de l'exposició

CONEIXEU SANT JERONI DE LA MURTRA?

Per una modesta aportació, podeu formar part de l'Associació d'amics de Sant Jeroni de la Murtra i contribuir a la reconstrucció del Monestir, tot gaudint de les activitats que s'hi organitzen.

Per inscripció
Telf +34 933 951 911
www.lamurtra.cat
info@lamurtra.cat



Lectors

Per enviar-nos les vostres cartes o fotos podeu utilitzar el correu electrònic: totbadalona@gestiocomunicativa.com o bé el nostre WhatsApp del TOT, 651 97 65 17

Hem pagat 100 euros i els carrers fan fàstic

Eduard Garcia

Amb sorpresa, he rebut un regalet del senyor alcalde Albiol. Un nou impost de 100 euros per netejar els carrers. Un robatori que tots els badalonins i badalonines hauríem de pagar aquest estiu. Tenim uns carrers que fan fàstic, manca de contenidors

perquè els cremen, no escombren, no reguen, definitivament tenim uns carrers que fan pena. No entenc com l'Ajuntament de Badalona ens fa pagar, o bé dit ens ha robat 100 euros, per no fer cap millora. Hauríem de fer boicot, tots els ciutadans de la ciutat, i no pagar aquesta taxa.



Situació tercermundista a Sant Roc



Com a ciutadà de Badalona en fa vergonya la situació en què es troba tots els ponts situats sota l'autopista, sobretot al seu pas pel barri de Sant Roc. No entenem com l'Ajuntament de Badalona permet aquesta situació, que la podríem qualificar de tercermundista. En aquest es-

pai, nombrosos camions aboquen runes, fan mercadeig il·legal i també hi aboquen oli industrial. Algú és capaç de posar fi a l'actual degradació? Demano més implicació de la Guàrdia Urbana per acabar amb aquest problema en un espai que no és invisible.

Fran Ruíz

Degradació a la Plana

Som un grup de veïns de la Plana que volem denunciar la degradació d'aquesta plaça. Fa temps que tenim una Plana que fa pena, deixalles per tot arreu, rates, males olors. El darrer capítol l'hem viscut aquest estiu, un càmping a la plaça. Ni Guàrdia Urbana, que per cert cada dia veiem menys patrulles, i l'Ajuntament no fa res.

Un grup de veïns de La Plana



Tendències

Com vestir bé a partir dels 60 anys?

Moda | amic.cat

Vestir bé a partir dels 60 anys no vol dir seguir totes les tendències de moda al peu de la lletra, sinó trobar un estil propi que reflecteixi elegància, comoditat i personalitat. Aquí us oferim alguns consells per aconseguir-ho.

A aquesta edat, és fonamental comptar amb peces bàsiques de qualitat al teu guarda-roba. Aquestes peces no només són

duradores, sinó que també aporten un toc de sofisticació i versatilitat. Tria camises blanques, pantalons de tall clàssic, blazers ben estructurats i vestits senzills que puguis combinar fàcilment.

A la moda, sovint menys és més. Evita sobrecarregar el teu vestit amb massa elements. Un look net i senzill pot resultar més elegant i atractiu. Enfoca't en peces ben confeccionades i com combinar-les.

L'elegància no té edat i pot ser la teva millor aliada. Escull teixits de qualitat com el lli, la seda i el cotó. Aquests materials no només són còmodes, sinó que també projecten una imatge refinada i cuidada.

No tinguis por de barrejar estils. Una jaqueta moderna pot complementar perfectament una faldilla clàssica. Aquest contrast pot afegir interès i dinamisme a la teva roba.

No et limitis a una paleta de co-

REBAIXES!!!

C/ del Mar, 126
08911 Badalona
Tel: 93 389 45 61

Segueix-nos a
Instagram.



iniciatives_dreams



MODA
HOME



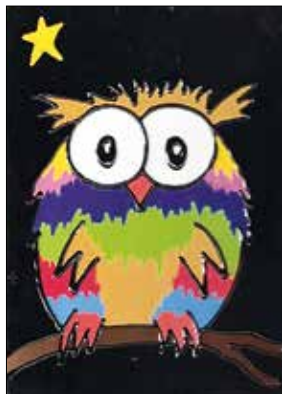
lors neutres. Jugar amb colors pot realçar el teu look i el teu estat d'ànim. Prova amb tonalitats que ressaltin la teva pell i cabells, i no tinguis por incloure algun color intens al teu vestidor. La roba és una extensió de la teva personalitat. Vesteix de manera que et sentis segura i còmoda, reflectint la teva actitud i confiança.

No et deixis portar per totes les tendències de moda. Escull les que realment s'adaptin al teu estil i personalitat. La moda ha de ser una eina per expressar qui ets, no pas una imposició. És important acceptar i celebrar la teva edat. No intentis vestir com algú molt més jove. En lloc d'això, busca peces de roba que t'afavoreixin i et facin

sentir bé.

Cada cos és únic. Troba els talls que s'adaptin millor a la teva figura i que realcin les teves millors característiques. Els talls afavoridors poden fer una gran diferència en com et sents i veus.

Els accessoris i el calçat poden transformar completament un look.



EL MUSSOL MÀGIC ADMINISTRACIÓN DE LOTERIAS 18



C/ Alfons XIII, 6 Badalona | 640 662 756
montse-mr-2004@hotmail.com



Apropa casa teva al mar amb l'estil de moda

Decoració | amic.cat

L'encant de l'estil costaner o de platja atrau molts de nosaltres, evocant dies plens d'alegria a la sorra i moments divertits. Per què no portar aquest vibrant esperit estiueenc a la llar aquesta temporada? No cal renovar completament la decoració; simplement pren inspiració per infondre aquest "toc de platja" al teu espai. Fins i tot, si no vius a prop del mar o no tens una casa d'estiueig, encara pots gaudir de la frescor i

l'encant d'aquest estil.

La clau per aconseguir aquest ambient relaxat i lluminós és aprofitar al màxim l'entrada de llum natural als nostres espais interiors. Això s'aconsegueix obrint les finestres i fent servir cortines lleugeres que permetin el pas de la llum. La paleta de colors de l'estil costaner abasta des de tonalitats blanques fins a tonalitats inspirades a la platja, com ara el blau, el verd i els neutres càlids.

En triar tèxtils, mobles i accessoris, podem incorporar

aquests colors de manera subtil i harmoniosa. Els estampats emblemàtics de l'estil costaner, com les ratlles, també es poden utilitzar per afegir un toc distintiu.

El mobiliari té un paper crucial en la creació d'aquest ambient costaner. Materials naturals com la fusta, el vímet i el bambú s'integren perfectament en aquest estil, igual que els detalls teixits en macramé. Els elements decoratius, com làmines inspirades al mar o figures marines, afegeixen un toc final encantador.



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

DESATASCOS DE TUBERÍAS

**INUNDACIONES Y
VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS**



admin@grifells.com

**REFORMAS, OBRAS,
REPARACIONES,
ALBAÑILERIA,
ELECTRICIDAD,
FONTANERIA, GAS,
PINTURA, ECONÓMICO**

670 -232 -977

Perquè les sandàlies planes són tendència?

Tendències | amic.cat

Amb l'arribada de l'estiu, quan el sol esclata i els dies es fan més llargs, és hora de guardar les botes i donar la benvinguda a un calçat més lleuger i transpirable: les sandàlies. Aquesta temporada, les tendències ens ofereixen una varietat de sandàlies planes. Per què? Per tots els avantatges que ofereixen.

Les sandàlies planes són l'opció predilecta per a aquells que prioritzen la comoditat sense haver de renunciar a l'estil. Aquests calçats ofereixen una sensació de llibertat i lleugeresa als peus, perfectes per a llargues passejades a la vora del mar o per descobrir les estretes rambles



de ciutats costaneres. Aquí tenim alguns dels seus avantatges més destacats:

Comoditat: Sense cap dubte, la principal raó per triar sandàlies planes és la comoditat. No hi ha talons per preocupar-se, el que significa menys pressió sobre el peu i menys probabilitat de dolors o

malestars.

Versatilitat: Les sandàlies planes són increïblement versàtils. Es poden combinar amb gairebé qualsevol peça del vestuari, des de vestits lleugers fins a texans desgastats, oferint una gran varietat d'estils per a tota mena d'ocasions.



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

Estabilitat: Caminar amb sandàlies planes ofereix una sensació de proximitat amb el terra, el que pot augmentar la sensació d'estabilitat i seguretat en comparació amb les sandàlies amb taló.

Accessibilitat: Les sandàlies planes són una opció més accessible per a persones de totes les edats i condicions físiques. Per aquells amb dificultats de mobilitat o problemes de salut que limiten l'ús de sandàlies amb taló, les opcions planes permeten una major independència i facilitat de desplaçament.

Salut: L'ús intensiu de sandàlies planes millora la salut del peu en general. En una època en què moltes persones pateixen problemes de peu com ara fascitis plantar o malucs dolorits, triar sandàlies planes pot ajudar a alleugerir la pressió i millorar la postura, fomentant un estil de vida més saludable.

Les sandàlies planes no només són una opció elegant i versàtil per a l'estiu, sinó que també ofereixen una sèrie de beneficis per a la salut i el benestar dels peus.



La moda justa: una invitació a vestir amb ètica

Indústria tèxtil | amic.cat

En un món on la moda ràpida s'ha convertit en la norma i la percepció de la roba ha estat devaluada fins a ser considerada d'un sol ús, Marta D. Riezu, periodista especialitzada en moda i tendències, ofereix a la Revista Mediterrànea de Comunicació de la Universitat d'Alacant una reflexió crítica sobre les problemàtiques inherents a la indústria tèxtil. En la seva anàlisi, Riezu destaca la necessitat urgent d'adoptar una perspectiva compromesa i ima-

ginativa davant dels desafiaments actuals, advocant per un consum responsable i una consciència crítica col·lectiva sobre les nostres veritables "necessitats".

Un dels punts més rellevants abordats per Riezu és la democratització de l'estil i els models de consum ràpid. Aquest fenomen, tot i permetre l'accés massiu a la moda, ha tingut un cost significatiu: la roba s'ha transformat en un bé d'un sol ús, contribuint a l'increment de residus i al deteriorament mediambiental. L'autora subratlla com la crisi climàtica i la ideologia consumista són factors claus que augmenten aquesta problemàtica, impulsant un cicle de compra i descart que afecta negativament el nostre planeta.

El context actual, segons Riezu, està marcat per la precarietat de les condicions laborals a la indústria de la moda. Treballadors a països en desenvolupament són ex-

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

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

A. RAMOS



687 701 933

tecnicmaquinacosir@gmail.com



plotats, amb salaris baixos i condicions de treball insalubres. Aquest aspecte de la moda ràpida no només és una qüestió ètica, sinó també un problema social que demana solucions urgents.

A més, l'explotació animal i mediambiental és una altra faceta crítica que Riezu explora. La producció massiva i l'ús de materials nocius no només perjudiquen els treballadors, sinó també el medi ambient i la fauna. En aquest sentit, la moda justa no es pot deslligar del respecte per totes les formes de vida.

Davant d'aquestes realitats, Riezu insisteix a fer un canvi cap a un consum responsable i sostenible. Aquest canvi implica no només modificar els nostres hàbits de compra, sinó també desenvolupar una consciència crítica sobre allò que realment necessitem. Adoptar pràctiques de moda justa és essencial per mitigar l'impacte ambiental i millorar les condicions laborals a la indústria.

Des de **La Confiança** *1952*

Merceria · Uenceria · Gèneres de punt · Calçats

Canonge Baranera, 62 · 08911 Badalona · Tel. 93 389 54 63

The advertisement features a green header with the text 'Des de La Confiança 1952'. Below this is a pink banner with the text 'Merceria · Uenceria · Gèneres de punt · Calçats'. The main image shows three women standing in front of a clothing store window. The woman on the left is wearing a green top and white pants. The woman in the middle is wearing a blue dress. The woman on the right is wearing a blue top and a striped skirt. The store window behind them displays various clothing items, including dresses and tops. At the bottom of the advertisement, there is a pink banner with the text 'Canonge Baranera, 62 · 08911 Badalona · Tel. 93 389 54 63'.

Gastronomia

El formatge mort

Francesc Murgadas / amic.cat

No us enganyeu, la majoria dels formatges que mengem són morts. Al màxim que poden aspirar, des del punt de vista biològic, és a ser el soci passiu d'algun fong que els empri com suport i aliment i, per tant, acabi fent aquella capa de floridura que tant ens desagrada i que comparteixen amb altres aliments com ara els cítrics maltractats o el pa que conserva humitat. Permeteu-me doncs que faci algunes reflexions sobre ells, deixant per la pròxima entrega als formatges vius.

Com ja sabeu, la llet fermentada, escorreguda, i més o menys compactada és l'origen de tots els formatges (vius inclosos, tot i que aquests no s'assequin). De

cara al seu manteniment, doncs, ell sòl no és capaç de fer-se malbé. Al màxim que pot aspirar és a anar perdent humitat i acabar sec i dur com un roc. Un inconvenient que nosaltres podem evitar si el conservem en un ambient tancat i fresc, és a dir, en un plat tapat per una campana o en una capsa a la nevera posant-lo a la part de dalt, ja que l'aire fred, més pesant, tendeix a anar cap a baix.

Una conservació que no hem de considerar segura. Que cal revisar sovint per detectar els primers símptomes de contaminació (floridura) a la superfície. Fins i tot, si veiem que s'asseca massa ràpid, embolicant-lo amb un paper de cuina lleugerament humit per mantenir-ne la textura.

I si detecteu aquests canvis superficials (a voltes, de sal que "sua" del formatge), no us esteu de gratar aquesta superfície alterada amb el tall d'un ganivet per retirar la capa més superficial i deixar al descobert el formatge en condicions que s'amaga a sota d'ella.

Una darrera observació respecte del formatge "mort". Segur que heu vist en algun anunci de "queso manchego" com el formatger l'unta amb oli tot passant-li la mà per damunt la capa superficial. Per què no podeu imitar-lo vosaltres si sabeu que aquell bocí de formatge que heu comprat és massa gran? Trossegeu-lo i unteu unes quantes porcions amb oli,

embolicant-les o ficant-les en una bossa de buit, i gardeu-les a la nevera. Ep! Nevera. El congelador són figues d'un altre paner que probablement l'empitjorarien. Ell, el que vol és fresca, foscor i aïllament.

El formatge viu

Francesc Murgadas / amic.cat

Els formatges "vius" son aquells que, a diferència dels "morts", segueixen un procés de transformació biològica que els fa evolucionar gràcies a la presència de determinats fongs que s'incorporen a la llet fermentada i espesseïda a la qual es deixa prou humitat perquè els fongs s'escampin -ells o els seus efectes- per tota la massa i en modifiquin les propietats físiques i sensorials.

Perquè aquests formatges "vius" es poden subdividir en



dos grups. Els tous, pastosos i amb una capa superficial blanca i vellutada, i els llistats, amb vetes internes envaïdes per un fong acolorit que justifica el nom de formatges "blaus". Dos grups de formatges que es diferencien dels "morts" per la seva doble fermentació (la bàsica de la llet i la de la pasta fermentada resultant, que es manté activa, justificant l'adjectiu "vius". I que es distingeixen entre ells per la capsa que sol mantenir la forma dels primers (el Camembert per exemple) i la densitat

dels segons (el Cabrales per exemple) que li dona consistència suficient per a mantenir la forma cilíndrica sense ajuda.

Una disparitat de preparació en ambdós casos prou important per a imposar una conservació i un resultat diferent. Perquè aquí hi ha uns fongs incorporats que cal mantenir vius, de cara a la "maduració" del formatge, procés que li aporta nous matisos de textura i sabor. Per tant, el fred de la nevera no és gens aconsellable. D'aquí que els

J. TENA
XARCUTERIES

XARCUTERIA · PRODUCTES GOURMET
PLATS CUINATS

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



països europeus inventors dels formatges "vius" creessin la formatgera, que manté la ventilació i no frena l'evolució del producte. Un fet que, a diferència dels formatges "morts", sol reclamar un consum ràpid per

evitar que l'acció dels fongs incorporats acabi destruint el mateix formatge. Que aquí no quedaria dur com una roca sinó pastós i líquid com un fang. I, naturalment, vol un control més estricte, ja que en

aquest cas no és la superfície la part alterada, sinó tota la massa. Amb un darrer punt a tenir en compte. Que un mateix formatge pot satisfer diverses preferències segons el punt de maduració que tingui.

Com mantenir els plàtans frescos durant més temps

Gastronomia / amic.cat

El plàtan, amb la seva deliciosa i cremosa textura, és una de les fruites més consumides a tot el món. Tot i això, la seva vida útil sovint es veu truncada per aquest molest canvi de color a negre que indica la seva maduració excessiva. Però no et preocupis, aquí et presentem alguns trucs infal·libles per mantenir els teus plàtans frescos i grocs durant més temps.

Un truc senzill, però efectiu és embolicar les puntes del raïm de plàtans amb film transparent. Això crea un ambient amb menys oxigen al voltant dels plàtans, cosa que alenteix el procés de maduració i evita que es tornin negres prematurament. A més, el film ajuda a retenir l'etilè que els plàtans emeten naturalment, mantenint-los frescos durant més temps. Un cop embolicats, col·loca'ls a la nevera per prolongar encara

més la seva vida útil.

És crucial mantenir els plàtans allunyats del sol directe i de fonts de calor. L'exposició a la calor accelera el procés de maduració, cosa que significa que els plàtans passaran de grocs a negres en qüestió d'hores. Sempre guarda'ls en un lloc fresc i fosc per mantenir la seva frescor.

Un altre truc eficaç és col·locar els plàtans en una bossa hermètica juntament amb mitja llimona. La llimona actua com un agent conservant natural, ajudant a prevenir l'oxidació i perllongant la frescor dels plàtans. Aquesta tècnica és especialment útil si tens un raïm de plàtans que vols conservar durant uns quants dies.

Si estàs disposat a invertir una mica més d'esforç, aquest truc val la pena. Primer, renta els plàtans com ho faries amb qualsevol altra fruita abans de consumir-la. Després, asseca els plàtans i envolta la zona de l'arrel amb paper d'alumini per protegir-los de l'aire i la humitat. Col·loca els plàtans al revés, amb la part arquejada cap amunt, per reduir el frec i evitar que madurin massa ràpid. Per a una conservació òptima, fins i tot pots penjar el raïm de plàtans usant una corda, la qual cosa prolongarà la seva frescor fins a dues setmanes.





Idees per cuinar albergínies fresques

Gastronomia / amic.cat

Amb la forma allargada i el color cridaner, les albergínies evocuen la imatge d'un globus d'aigua. Però la seva veritable similitud resideix en el contingut intern: aquestes hortalisses són riques en aigua, constituint més del 92% de la seva composició nutricional. Tot i això, el seu valor no es limita a això. A continuació, explorarem les principals propietats nutricionals de les albergínies, com seleccionar les millors al mercat i consells per a la seva preparació a la cuina. Propietats nutricionals de les albergínies

A més del seu alt contingut en aigua, les albergínies són una font de potassi, fibra en quantitats moderades, i contenen minerals importants

com a magnesi i calci. Amb només 84 kcal per cada 100 grams, són una opció ideal per als que busquen controlar el seu pes.

Tot i que estan disponibles durant tot l'any, les albergínies arriben al màxim sabor en els mesos següents. Prefereixen la calor, de manera que les varietats cultivades a la primavera i l'estiu són particularment delicioses.

La clau per triar-les és optar per aquelles que siguin fermes al tacte i estiguin lliures de marques o talls a la pell. Com que les albergínies són molt sensibles i es deterioren fàcilment, la pell prima les protegeix, però és important manipular-les amb cura a casa per evitar danys, com si fossin globus d'aigua.

Com reduir el sabor amarg?

Les albergínies són versàtils a la cuina i es poden preparar de diverses maneres: saltejades, fornejades, fregides, arrebossades, o en plats com la musaka a l'estil grec. En tots els casos, és crucial eliminar el seu lleuger sabor amarg, que en cas contrari podria arruïnar el plat.

Hi ha un truc molt senzill per això: Obrim l'albergínia, fem uns talls a la seva carn i hi tirem sal. La deixem reposar així durant mitja hora sobre una reixeta (primer amb la polpa cap amunt, després amb la polpa cap avall). La sal farà que brolli el suc de l'albergínia (el responsable del sabor) cap a la superfície. Esbandim sota el raig d'aigua freda, assequem amb un drap i llesta per cuinar!



¡SUBE TU LOGO!



Agenda Cannes - Negro

Precio desde **4.11€**



Bidón Dokath - Naranja

Precio desde **1.46€**



Memoria USB Yemil 32GB
- Blanco

Precio desde **3.2€**



Set Cafey - Verde
goma y sacapuntas

Precio desde **0.52€**

Más de 20.000 productos personalizables "con un solo click"



Temporizador Holly
- Blanco

Precio desde **1.23€**



Sudadera Adulto con Capucha "keya" SWP280 - Rojo

Precio desde **12.14€**



Mochila Empire - Negro

Precio desde **4.2€**



Llavero Moneda Antibacteriano Portis

Precio desde **0.23€**



Què és l'Herpes labial i com es produeix?

[Eva Remolina / amic.cat](#)

L'herpes labial és una infecció comuna causada pel virus de l'herpes simple (VHS), principalment pel tipus 1 (VHS-1). Aquest virus és altament contagiós i pot romandre latent en el cos durant tota la vida de la persona infectada. Les manifestacions visibles de l'herpes labial són les butllofes doloroses que apareixen al voltant de la boca, conegudes com a "panses". Aquestes lesions solen ser doloroses i poden causar picor i una sensació de cremor. Després de la seva aparició inicial, el virus pot quedar latent en les cèl·lules nervioses de la pell i reactivar-se en moments de debilitat del sistema immunitari, com ara durant períodes d'estrès, malalties o exposició prolongada al sol.

Com es produeix?

El VHS-1 es transmet princi-

palment a través del contacte directe amb les lesions o les secrecions de la boca d'una persona infectada. Les formes més comunes de transmissió inclouen els petons, el contacte oral-genital i compartir objectes com utensilis, tovalloles o pintes amb una persona que tingui una infecció activa. Un cop el virus entra en el cos, es desplaça cap a les cèl·lules nervioses on pot quedar latent fins que es reactivi.

Els símptomes solen seguir un patró específic:

Picor i formigueig: Els primers signes d'una infecció imminent solen ser picor, formigueig o una sensació de cremor al voltant dels llavis o la boca.

Butllofes:

Després d'un o dos dies de picor, apareixen petites butllo-

fes plenes de líquid a la zona afectada. Aquestes butllofes solen agrupar-se.

Úlceres:

Les butllofes es rebenten i formen úlceres doloroses que poden treure líquid.

Crosta:

Les úlceres s'assequen i formen una crosta groguenca o marró. Aquesta crosta acabarà caient, revelant pell nova.

La zona afectada sol curar-se completament en un període de 7 a 10 dies, sense deixar cicatrius en la majoria dels casos.

Hi ha diversos tractaments disponibles per alleujar els símptomes i accelerar el procés de curació:

Antivirals:

Els medicaments antivirals, com l'aciclovir, el famciclovir

i el valaciclovir, poden reduir la durada i la gravetat dels brots si es prenen a l'inici dels símptomes.

Crems i ungüents:

L'aplicació de cremes anti-virals o anestèsiques pot ajudar a alleujar el dolor i la picor. Alguns ungüents també poden ajudar a prevenir infeccions bacterianes secundàries.

Remeis casolans:

Aplicar compreses fredes o calentes a la zona afectada, així com l'ús de bàlsams labials amb protecció solar, pot proporcionar alleujament dels símptomes.

Precaucions:

És important evitar tocar les lesions i rentar-se les mans amb freqüència per prevenir la propagació del virus a altres parts del cos o a altres persones.

Per prevenir els brots d'herpes labial, és recomanable:

- Evitar el contacte directe amb les lesions d'herpes d'altres persones.

- No compartir objectes personals com pintes, tovalloles o estris.

- Utilitzar protecció solar als llavis.

- Mantenir un sistema immunitari fort mitjançant una alimentació equilibrada, exercici regular i reducció de l'estrès.



Els múltiples beneficis de practicar la risoteràpia

Eva Remolina / amic.cat

La risoteràpia, també coneguda com a teràpia del riure, és una tècnica terapèutica que utilitza el riure com a eina principal per promoure la salut i el benestar emocional. Aquesta pràctica es basa en la idea que el riure pot tenir efectes beneficiosos tant físicament com mental, ajudant a alleujar l'estrès, millorar l'humor i reforçar les defenses del cos.

La risoteràpia es realitza generalment en sessions de grup on un facilitador guia als participants a través d'una sèrie d'exercicis i activitats dissenyades per induir el riure. Aquestes activitats poden incloure:

Jocs i dinàmiques grupals: Activitats lúdiques que fo-

menten la interacció i el riure espontani entre els participants.

Exercicis de respiració:

Tècniques de respiració que ajuden a relaxar el cos i preparar-lo per al riure.

Tècniques de riure forçat:

Fomentar el riure simulat que sovint es transforma en riure real, ja que el cos no pot distingir entre riure autèntic i forçat.

Històries i acudits:

Contar històries divertides i acudits per estimular el riure.

Els beneficis de la risoteràpia són múltiples i abasten diversos àmbits de la salut:

Millora de la circulació sanguínia:

El riure augmenta la freqüèn-

cia cardíaca i millora la circulació de la sang, la qual cosa pot contribuir a la salut cardiovascular.

Alliberament d'endorfines:

El riure estimula la producció d'endorfines, hormones que actuen com a analgèsics naturals i milloren la sensació de benestar.

Reducció de l'estrès:

Riure disminueix els nivells

de cortisol, l'hormona de l'estrès, ajudant a relaxar el cos i la ment.

Millora del sistema immunitari: L'augment de les endorfines i la reducció de l'estrès poden reforçar el sistema immunitari, augmentant la resistència a malalties.

Millora de l'estat d'ànim:

El riure té un efecte positiu sobre l'humor i pot ajudar a alleujar símptomes de de-

pressió i ansietat.

Increment de l'autoestima:

Participar en activitats de grup i riure conjuntament pot millorar la confiança i l'autoestima.

Enfortiment de les relacions socials:

El riure és una activitat social que fomenta la connexió entre les persones, millorant les relacions interpersonals.

El clor de les piscines i els seus efectes adversos en la respiració

Eva Remolina / amic.cat

A l'estiu, moltes persones es refresquen a la piscina, sigui durant les vacances o després de la feina. Tot i que el clor és essencial per mantenir l'aigua lliure de gèrmens i bacteris, també té aspectes negatius que cal conèixer com les dificultats respiratòries.

Especialment en nens petits. Un excés de clor augmenta la probabilitat que els nens desenvolupin símptomes asmàtics. La substància més perjudicial, la cloramina, es forma quan el clor reacciona amb l'aigua i els fluids orgànics com la suor i l'orina. Els nens petits, que acostumen a xipollejar més que nedar, inhalen i empassen més aigua contaminada, cosa que pot danyar el seu epitel·li pulmonar i provocar símptomes d'asma.

El contacte de les vies aèries amb productes irritants a l'aigua de la piscina pot desencadenar broncoespasmes, tos, xiulets al pit o fatiga respiratòria. Fins i tot en nivells

normals de clor, una exposició perllongada pot tenir efectes respiratoris adversos. Per evitar aquests problemes, es recomana limitar el temps que els nens passen a la piscina, evitar que s'empassin aigua, controlar les fuites d'orina amb bolquers ade-

quats, anar a piscines amb alts estàndards d'higiene i portar la medicació prescrita per a l'asma.

Tot i que el clor és necessari per mantenir les piscines netes, és important ser conscient dels seus efectes adversos sobre la salut respiratòria.



La lipedema, la malaltia que afecta majoritàriament a dones

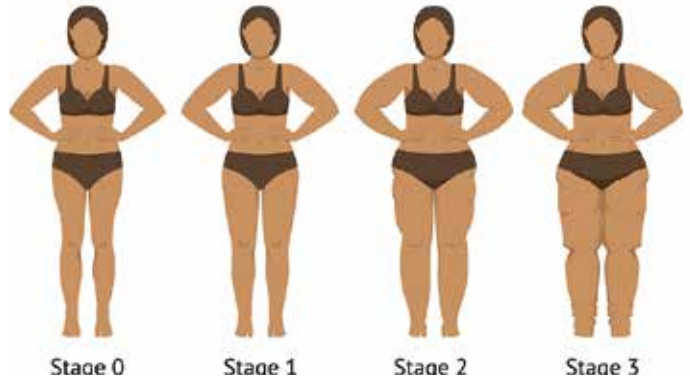
Eva Remolina / amic.cat

El lipedema és una malaltia crònica del teixit adipós que es caracteritza per l'acumulació anòmala de greix, principalment a les cames, cuixes i, de vegades, als braços. Aquesta afecció sovint es confon amb l'obesitat o el limfedema, però té unes característiques pròpies que la fan única. El lipedema afecta principalment les dones i es creu que té un component genètic, ja que sovint hi ha antecedents familiars de la malaltia. A més, els canvis hormonals, com els que es produeixen durant la pubertat, l'embaràs o la menopausa, poden desencadenar o agreujar el lipedema.

Els símptomes més comuns del lipedema inclouen:

- Acumulació desproporcionada de greix: Principalment a les cames i cuixes, i de vegades als braços, però no als peus ni a les mans.
- Dolor i sensibilitat: Les zones afectades poden ser doloroses al tacte i tendir a fer-se morats amb facilitat.
- Sensació de pesadesa: Les persones amb lipedema sovint experimenten una sensació de pesadesa o cansament a les extremitats afectades.
- Inflamació: A mesura que la malaltia progressa, pot aparèixer inflamació a causa de la pressió del greix sobre els vasos limfàtics.

El diagnòstic del lipedema és clínic i es basa en la història mèdica del pacient i l'examen físic.



No hi ha una prova de laboratori específica per diagnosticar aquesta malaltia. És important que el diagnòstic sigui realitzat per un professional mèdic amb experiència en malalties del teixit adipós per evitar confusions amb altres afeccions, com l'obesitat o el limfedema.

El tractament del lipedema és multidisciplinari i inclou diverses estratègies:

- Dieta i exercici: Encara que la dieta i l'exercici no poden eliminar el greix del lipedema, mantenir un pes saludable pot ajudar a reduir alguns símptomes i millorar la mobilitat.

- Teràpia descongestiva complexa (TDC): Inclou la teràpia física, el drenatge limfàtic manual, la compressió amb benes o mitges especials i exercicis específics per millorar el flux limfàtic.

- Liposucció assistida per microcànules: És un procediment quirúrgic que pot ajudar a eliminar el greix del lipedema i millorar la forma de les extremitats, així com reduir el dolor i altres símptomes.

- Suport psicològic: Atès que el lipedema pot tenir un impacte significatiu en la qualitat de vida i la salut mental dels pacients, el suport psicològic és una part important del tractament.

Cartell promocional de Boramar Serveis amb logotip Bm i informació de contacte. El cartell té un fons blau i groc amb imatges circulars que mostren persones cuidant d'altres. A la part superior dreta hi ha l'adreça: Av. President Companys, 57 local 08911 Badalona, Tel. 93 464 21 34 i l'adreça web: info@boramarserveis.com.

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. 503775 en el Registre d'Entitats, Serveis i Establiments Socials del Departament d'Acció Social i Ciutadania de la Generalitat de Catalunya

Motor

Els chemtrails, simples rastres de condensació



Eva Remolina / amic.cat

Els "chemtrails" (abreviatura de "chemical trails", en anglès) es refereixen a una teoria de la conspiració que afirma que els rastres blancs que deixen alguns avions són el resultat de substàncies químiques afegides deliberadament al combustible dels avions o ruixades des d'equips especials a bord. No obstant això, no hi ha proves científiques que do-

nin suport a aquesta afirmació. Els rastres visibles al cel que es confonen amb "chemtrails" són, de fet, rastres de condensació (contrails), que es formen quan el vapor d'aigua dels gasos d'escapament dels avions es congela en partícules de gel a gran altitud.

Per què es pensa que és una conspiració?

La creença en els "chemtrails"

com una conspiració sol basar-se en:

Patrons inusuals: Algunes persones observen patrons de rastres al cel que semblen poc naturals.

Desconfiança en els governs: La creença que els governs poden estar involucrats en activitats secretes.

Internet i xarxes socials: La difusió ràpida d'informació no verificada i la tendència a creure

Taller de Reparacions

Badauto



Horaris: 8,30 a 13h. · 15,30 a 19h.

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

T. 93 384 11 52



en teories alternatives.

Canvis climàtics i salut pública: Algunes persones atribueixen els canvis climàtics o problemes de salut als "chemtrails".

Què diu la ciència?

La ciència i la comunitat ae-

ronàutica han explicat repetidament que els rastres que es veuen al cel són contrails. Les condicions per a la formació de contrails inclouen:

Humitat: A grans altituds, hi ha prou humitat perquè el vapor d'aigua es condensi i es congeli.

Temperatura: Les temperatures són molt baixes a l'altitud de creuer dels avions, generalment per sota dels -40 °C.

Pressió atmosfèrica: Les condicions de baixa pressió faciliten la formació de núvols de cristalls de gel.

Com preparar un viatge llarg per carretera

Eva Remolina / amic.cat

Segons les estadístiques, a Espanya solem fer durant les vacances de setmana santa i estiu una mitjana de 500 km amb cotxe per arribar als nostres destins. L'excés d'equipatge, el nombre d'hores al volant, els nens que no paren i s'avorreixen o el trànsit en les carreteres, poden fer que aquests desplaçaments siguin molt estressants, per la qual cosa una bona planificació es torna necessària per a estalviar-nos més d'un disgust. Aquests són alguns consells que no cal obviar perquè el nostre viatge sigui el més tranquil i segur possible.

1. Fes un bon manteniment preventiu. Una de les primeres coses i de les més importants, sens dubte. És necessari portar el vehicle a un taller en els dies previs i assegurar-nos que tant l'estat dels pneumàtics, les pastilles de frens, les llums o l'aire condicionat entre altres funcionin correctament.

2. Assegura't de fer una llista amb l'imprescindible per a no oblidar res. Recorda't d'avisar també a algun familiar o amic de confiança del viatge perquè ens reculli la correspondència, ens regui les plantes o cuidi les nostres mascotes. Valora quins accessoris i elements és millor portar o comprar en el destí per a no transportar

coses innecessàries.

3. Col·loca tot l'equipatge de manera segura, perquè en cas de frenada brusca no surti cap objecte disparat o colpegi a algun dels ocupants.

4. Descansar. És crucial dormir prou el dia anterior.

5. Planifica la ruta en etapes. Divideix el trajecte en trams i fes relleus de conducció. Contempla el nombre de parades per a calcular el temps i no et marquis una hora d'arribada. Pren el temps necessari.

6. Si viatges amb nens és imprescindible que programis algun joc per a fer en el cotxe, prepara alguna llista de reproducció o busquis les pel·lícules que projectessis durant el camí perquè no s'avorreixin. Si pots fer el viatge

de nit, és una bona opció perquè els menors puguin passar el viatge dormint i no se'ls faci pesat.

7. En cas que viatgis amb animals, lliga'ls convenientment.

8. Carrega bateries de mòbils, tauletes o qualsevol altre dispositiu electrònic abans de sortir.

9. Omple el dipòsit de gasolina i planifica els proveïments de carburant per a evitar que no trobis benzineres quan més les necessitis.

10. Planeja una ruta alternativa per la qual seguir en el cas que hi hagi molt trànsit o carreteres tallades.

11. Prepara una farmaciola de primers auxilis i tingues a mà els dispositius de senyalització en cas d'accident o avaria, com ara arilles reflectores, etc.

12. Davant situacions meteorològiques adverses com pluja, calamarsa, neu o gel extrema les precaucions.



Horòscops

Facilitat Roser Bona · AMIC



Àries (Del 21/3 al 20/4)

Pots coincidir amb algun dels teus primers amors pel carrer o a la xarxa. Fas gestions relatives a un millor control de l'economia. Et vols cuidar i fas una mica de dieta.



Taure (Del 21/4 al 20/5)

El teu pensament se centra més en les teves necessitats. Si tens fills petits els portes al museu o al teatre. Al sector laboral podries prendre una decisió precipitada.



Bessons (Del 21/5 al 21/6)

Tens noves idees sobre com invertir diners. Renoves interessos i llegeixes sobre temes del teu interès. Esperes una resposta al sector laboral i estàs una mica impacient.



Cranc (Del 22/6 al 21/7)

Algú pot qüestionar els teus objectius o ideals, però comptes amb les armes suficients per respondre. Llences objectes del passat que ja no serveixen i t'obres a la novetat.



Lleó (Del 22/7 al 23/8)

Amb Mercuri al teu signe no amagues el que penses. Si tens parella podeu tenir una visió diferent de la relació. Potser tu vols més llibertat i l'altra persona més compromís.



Verge (Del 24/8 al 23/9)

Fas una mirada retrospectiva a les teves relacions sentimentals, però no t'obsessionis amb el que ja no té remei. Un amic et proposa un projecte que pot ser creatiu/musical.



Balança (Del 24/9 al 23/10)

Reps una notícia o comunicació que pot canviar alguns plans que tenies per als pròxims mesos. Tindràs les emocions a flor de pell i empatitzaràs amb els més desafavorits.



Escorpí (Del 24/10 al 22/11)

Es poden donar oportunitats, i també reptes, al sector professional. Dies de gestions burocràtiques. Pots tenir notícies d'una exparella amb la qual no tens bona relació.



Sagitari (Del 23/11 al 21/12)

Poden sorgir opcions per créixer i millorar de vida, però a un altre indret. Recuperes la relació amb una antiga amigat. Dies de molta feina i possiblement d'estrès.



Capricorn (Del 22/12 al 20/1)

Tràmits vinculats a l'economia, impostos o patrimoni. Estàs més silenciós del que és habitual i t'anirà bé per saber de qui pots fiar-te. En l'amor, apareix algú més jove.



Aquari (Del 21/1 al 19/2)

Mercuri comença a transitar per Casa VII i si tens parella es pot donar el moment per tenir una xerrada pendent. En general, és un bon període per augmentar els contactes.



Peixos (Del 20/2 al 20/3)

A la feina pot haver-hi moviments, com ara un trasllat o la signatura d'un contracte. Si tens nens, en aquests dies tocarà posar ordre i organitzar millor les jornades.



Dipòsit Legal:
B 11724-2015
Núm. 324

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. Disseny: Marc Gasau · Comercial: Pilar Rigol

651 976 517 · totbadalona@gestiocomunicativa.com

Acudits



Sudoku

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

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

Dificultat: Extrema

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

Dificultat: Mitjana

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

Anuncis per paraules

VARIS

COMPRO comics, discos, àlbuns de fùtbol, Playmobil, Scalextric, Geyperman, Madelman, muñecas, Tente, Rico, Paya y Antigüedades en general. 679 736 491

TREBALL

CHICA BUSCA TRABAJO interna y fines de semana cuidado personas mayores, limpieza por horas o cuidado de niños 607 826 998

CHICA BUSCA TRABAJO de interna o externa limpieza de pisos y casas 632 668 766

CHICA BUSCA TRABAJO cuidando personas mayores y niños, experiencia como auxiliar de enfermería y total disponibilidad 613 451 711

CHICA SE OFRECE PARA cuidar personas mayores y limpieza de lunes a viernes 654 960 104

CHICA SE OFRECE para servicio de limpieza y cuidado de niños 696 839 158

CHICO SE OFRECE para cuidado de animales y limpieza 696 839 158

CHICA SE OFRECE para cuidado personas mayores, niños, limpieza hogar, disponibilidad inmediata y experiencia 610 051 649 / 673 528 826

CHICA BUSCA TRABAJO cuidado personas mayores, limpieza 631 106 361

SEÑORA BUSCA para limpieza y planchado de ropa, cuidado personas mayores por las tardes 687 716 749

SEÑORA SE OFRECE para limpieza de hogar o cuidado personas mayores de lunes a viernes 614 311 866

Maestro Kina

Africano médium

Auèntico videntle con 20 años de experiencia. Especialista en amores, recuperar a la pareja o amante, negocios, deporte, divorcios y mal de ojo, limpieza, seguridad, impotencia sexual... Resultado inmediato y garantizado. ¡Llamal!

638 32 03 49

COMUNICA'T AMB EL WHATSAPP DEL TOT 651 976 517

EL TOT US CONVIDEM A ENVIAR-NOS EL QUE CREIEU QUE POT SER NOTÍCIA A BADALONA.



651 976 517

INSERTA EL TEU CLASSIFICAT AL TOT A

Preu: 0,35€/paraula

prink

Cartuchos y Tóner para todas las impresoras

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

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

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



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



La Badalona d'abans

BADALONA ►

Can Claris, vista general, i edificis d'habitatges al barri de Can Claris. Joaquim Font/Museu de Badalona. Al. Fons Joaquim Font



LA FOTO DELS LECTORS ►

Canyet: barriada de Can Tiano, anterior a 1936. Argerich/Museu de Badalona. Al. Fons Núria Argerich



Si voleu enviar les vostres fotos:
totbadalona@gesticomunicativa.com
o WhatsApp, 651 976 517

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 reneveu 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 14:30 17:00 a 21:00

Papereria, joguines, manualitats, llibres per totes les
edats amb una ampla gama de literatura infantil i
juvenil i manga.

Per què reneveu com a distribuïdors del TOT?

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



FABRE
GEMMÒLEGS

RENOVACIÓ ▶
Lleó, 28 Badalona
93 170 34 79

- Joieria en Plata d'Autor • Gemmologia
- Tenim Joier • Reparacions • Minerals
- Restylings de Joies • Bijuteria Fina

Per què reneveu com a distribuïdors del TOT?

Vam tenir l'honor de ser els primers distribuïdors
oficials del TOT i seguim repartint-lo cada setmana
amb la mateixa il·lusió del primer dia. Per nosaltres
és un aparador general de TOT el que passa a la
nostra ciutat.



Distribuïdors oficials

ARTIGUES

FORN DE PA FIGUERA
Crtra. de Santa Coloma, 2
93 399 02 06

BUFALA

BON ÀREA
Independència, 156
93 460 55 16

CONDIS
Independència, 186-188
93 388 65 08

**FORN DE LLENYA
LA RIERA**
Martí Pujol, 350 - 352
93 399 62 52

CONDIS
Martí Pujol, 495-519
93 497 01 25

CAN CLARIS

**EL POLLASTRE
ANGLÈS**
Pau Claris, 1-3
93 387 79 97

CASAGEMES

LA BOTA DE ARAGÓN
Santa Madrona, 122-123
93 389 30 80

RESIDENCIA DANAE
Santa Maria, 178-180
93 384 72 40

EL CELLER
Prim, 11 ·
93 464 31 99

LA TARDALETA
Santiago Rusinyol, 108
93 389 17 63

CENTRE

KARNS FIBLA
Arnús, 26-28
93 384 66 54

ELS DIARIS
Canonge Baranera, 98
93 389 56 47

LA BOTIQUE DEL PEIX
Canonge Baranera, 42
93 130 05 69

CUINEM
Canonge Baranera, 84
93 464 19 76

GRANJA FIMONS
Colón, 68
93 464 33 86

CALÇATS VILALTA
Francesc Layret, 24
93 389 48 61

**DECORACIÓ
GONZALEZ**
Canonge Baranera, 27
666 755 283

**FLORISTERÍA
MORERA**
Francesc Layret, 40
93 384 26 53

**PERRUQUERIA
BARBANY ART**
Francesc Layret, 147
93 464 11 41

MERCAT MAIGNON
Avda. Martí Pujol 70
93 483 29 24

FARMACIA BETULO
C/ Francesc Llairet 205
93 389 21 13

PRELUDI
Cadis, 4
93 464 26 77

**CASAL DE GENT
GRAN DEL CENTRE**
Ignasi Iglesias, 38
93 389 29 48

FABRE GEMMÒLEGS
Lleó, 28 · 93 170 34 79
fabregemmolegs.cat

FRUTAS CUEVAS
Lleó, 65 · 93 464 01 79

DROGUERIA BOTER
Mar, 71 C.Baranera, 2e
93 384 54 64

FIMONS BAR
Mossen Anton, 29
93 389 11 38

**SABATERIES
GUBERN**
Mar, 54 · 93 384 50 03

FERRETERIA PRIM
Prim, 113-117
93 384 41 51
ferreteriaprim.com

**PAM I PIPA
LLAMINADURES**
Prim, 195 ·
93 611 14 66

**FLORISTERIA
JOSEP M^a VENTURA**
President Companys, 18
93 389 44 21

ADESLAS
D'en Prim 66
93 802 87 10

FLECA SANT PERE
Sant Pere, 38
659 220 589

J.CAMPS S.L.
Sta. Madrona, 45
93 118 42 32

MARGENAT
Santiago Rusinyol, 3
Martí Pujol, 131
93 389 48 20

FARMÀCIA CAIRÓ
Canonge Baranera 60
93 384 04 53
655 039 269

**SPORT DREAMS
WEAR**
De Mar, 126
93 389 45 61

**XTU CUINEM CUINA
CATALANA PER
EMPORTAR**
Arnús 31
93 185 05 69
640 919 332

LA MODERNISTA
Maignon, 15
93 389 15 19

Troba la teva
revista als
distribuidors
oficials del TOT



COLL I PUJOL

EL ESCONDRIJO

Coll i Pujol, 26
93 387 10 83

DALT LA VILA

PASTISSERIA LA VILA

Marti Pujol, 192 -
93 389 36 25

ESTANC BENEYTO

President Companys,
57-61
93 384 55 54

FORN LAIA

Av. President
Companys, 45
93 384 53 57

FORN DIMA

President Companys 55
622 86 71 99

GORG

FARMÀCIA OLÍMPIC

Alfons XIII 127
93 387 93 50

LOTERIA SORS

Joaquim Ruyra, 1 - 3
93 387 17 97

REST. SHAN HAI CITY

M. Mont-Roig, 72-74
93 397 91 63

LA SALUT

MERCAT LA SALUT

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

CARNICERIA CHARCUTERÍA MARI LA EXTREMEÑA

Quevedo, 18 3
93 383 97 06

ABACUS

De la Concòrdia, 1
93 511 72 44

XURRERIA RODRÍGUEZ

Passeig de la Salut, 76
93 387 46 90

LLEFIA

QUEDA POLLO

Avda. St Salvador, 80-84
93 388 48 27

LLOREDA

FORN ANA I ELI

Avda. Lloreda, 55
93 603 06 15

FORN SWING

Catalunya, 39
93 460 66 70

DIETETICA SANDRA

Rambla Sant Joan, 81
93 387 28 24

FARMACIA MONGUIÓ

Rambla Sant Joan, 180
93 387 38 93

MORERA

BON AREA (MORERA)

Morera, 101
93 395 50 12

POMAR

FORN DE PA ARTESÀ

Plaça Pomar, 3
645 45 00 32

PROGRÉS

FARMÀCIA PRAT

Francesc Macià 94
93 387 06 47
607 26 72 21

FLORISTERIA S. VENTURA

Plaça Pep Ventura, 13
93 387 17 95

LA BONA PAPERERIA

Guifré, 280
93 348 45 76

CAN MIXO

Tot per la teva mascota
Roger de Flor, 82
93 388 74 57

LOTERIA MUSSOL MÀGIC

Alfons XIII, 6
640 662 756

CONDIS

Guifré, 100-108
93 464 69 89

JOIERIA LA PLANA

Guifré, 82
93 397 71 56

ALFA BADALONA CENTRE – MAR

Indústria 143 – 149 local
93 397 59 65

CONDIS

Torner, 5-7
93 461 07 70

ULTRAMARINOS MARTINA

Progres, 93
93 388 12 42

XARCUTERIA TENA

Conquesta 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
93 461 04 05



SOM

- ▶ Innovació
- ▶ Excel·lència
- ▶ Responsabilitat



menarini.es