

TOT

www.totbadalona.com
Del 31/07 al 05/09 '24
Num. 326

An elderly woman with short white hair is relaxing in a blue inflatable pool. She is wearing a dark bikini top and is supported by a large, pink inflatable ring. The pool is situated outdoors, surrounded by lush greenery and flowering plants. In the background, a white building with a window is visible. The overall scene is bright and sunny, suggesting a pleasant summer day.

Estiu al badiu

**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

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

La Setmana



La platja de Badalona, cara i creu del nostre tresor de ciutat

Ciutat | Redacció

La bandera vermella s'ha hissat, en més de 12 dies, durant el primer tram de temporada de platges a Badalona. Les tempestes, sobretot del mes de juny, han obligat a hissar-la, durant força dies. El problema està clar. Badalona només té un dipòsit d'aigües pluvials, el situat a Coll i Pujol, i totes les ai-

gües residuals van a parar a mar. De fet, l'alcalde Xavier Garcia Albiol va anunciar, la passada tardor, que abans d'acabar el mandat, el 2027, Badalona tindria tres nous dipòsits pluvials. Segons Albiol, durant els mesos vponents es podrien licitar les obres i estarien acabades abans d'acabar l'any 2027. L'alcalde ha anunciat que la ciutat necessitaria 9 dipòsits

pluvials, per la mida que té la ciutat. Està clar que fins que la ciutat no tingui aquests dipòsits seguirà la prohibició de bany a les platges, un cop passada una tempesta. Segons dades oficials, l'any passat, la xarxa de clavegueram de Badalona va alliberar aigua amb residus domèstics a l'exterior, a les platges, en 26 ocasions. De moment, com passa en



Foto: Jaume Ballester

moltes ocasions, les pluges d'estiu obliguen a hissar la bandera vermella. La brutícia de les aigües desaconsella ficar-hi ni tan sols un peu. De moment, els badalonins i badalonines s'ho prenen amb humor i resignació, a mig camí, gravant vídeos amb el mòbil i provant de gaudir de la brisa marina des de la sorra, ja ben acostumada a aquests inconvenients.

Platja amb manca de serveis

El govern municipal, fa uns mesos, va anunciar que

aquest estiu la platja disposaria de diversos serveis, que no han acabat arribant. Es tracta de la tradicional embarcació de neteja, coneguda com a pelicà, que enguany no netejarà cap tram del litoral per una nova trava burocràtica, habitual a l'Ajuntament de Badalona. A més, durant la passada tardor, el govern va presentar un dron per netejar la vora de mar, un servei que el govern ha afirmat que no ha pogut prestar "per un problema exclusiu de l'empresa" que havia de dotar la platja de

Badalona d'aquest dron. La platja de gossos també ha aixecat crítiques. Al moment de tancar aquesta edició del TOT, divendres 26 de juliol, al tram de platja dedicat a les mascotes només hi havia 4 tanques, sense cap servei. A més, a la platja del Pont d'en Botifarreta no funcionen les dutxes, i durant dies, també es va detectar una fuga a la platja de la Barca Maria, que també va deixar sense aigua aquest tram. Tot plegat, i els dies de bandera vermella, estan convertint la temporada de bany en un suspens.

L'antic Lola Anglada i Ca l'Andal pendent del desallotjament d'ocupes



Imatge de Ca l'Andal, al barri de Bufalà

Ciutat | Redacció

L'Ajuntament de Badalona va iniciar els tràmits, ara fa unes setmanes, per tal de desallotjar els ocupes d'edificis de propietats municipals. Es tracta de l'antiga Lola Anglada, al barri de Banyadó, ocupada des de fa mesos, tal com ha explicat en diverses ocasions el TOT Badalona. L'espai, que fa anys està abandonat, s'ha

convocat en un niu d'incívics que estan destrossant per dins i per fora, com finestres, balcons i vidres. L'altre espai on l'Ajuntament ha iniciat els tràmits per desallotjar l'ocupa que hi viu és Ca l'Andal, al barri de Bufalà. La masia, en molt mal estat, fa anys que també espera un projecte per rehabilitar-ho.

Guanyem Badalona denuncia la pancarta d'Albiol de Can Serra

Guanyem Badalona ha entrat al registre municipal una denúncia formal per la pancarta situada a la façana del bar Serra, a la plaça de la Vila, en què apareix l'alcalde, Xavier Garcia Albiol, i el lema Al 2024 comença la transformació de Badalona. Segons el partit, l'element incompleix diverses disposicions de l'ordenança de publicitat de 26 de febrer de 2013.



Més talls, i més obres, al metro de Barcelona

Transport | Redacció

Les obres de millora a la línia L4 del metro de Barcelona faran que no circulin trens entre La Pau i Selva de Mar. A L4 s'allargaran els talls fins al 22 d'agost. TMB recorda que "la principal alternativa de mobilitat" serà la connexió amb l'L2 a La Pau i un servei de bus que farà parada a les estacions afectades del recorregut (La Pau, Besòs, Besòs Mar, el Maresme | Fòrum i Selva de Mar), i amb el mateix horari del metro i uns quatre minuts de freqüència en hores punta. Aquests treballs se sumen aquells que ja s'estan fent

aquest estiu a les línies 5 i 2, a més dels que s'iniciaran a l'agost a l'L10 nord, entre les

estacions del Gorg i la Salut, que no tindran servei durant part del mes.



L'estació de la Salut estarà tancada, durant l'agost

112

emergències

**F*O
OFF**

UN PAÍS, UN CLAM

EL CANVI CLIMÀTIC, LA SEQUERA I LA CALOR EXTREMA
FAN QUE EL RISC D'INCENDIS SIGUI ALTÍSSIM.
PERÒ EL COMPROMÍS DE LES INSTITUCIONS I
LA CIUTADANIA PER EVITAR-LOS TAMBÉ HO ÉS.

incendisforestals.gencat.cat



Diputació
Barcelona



Generalitat
de Catalunya

Per la teva seguretat,
sempre endavant



Habitatges de lloguer social a Montgat

Ja han començat els moviments de terres per a la construcció de dos edificis de promoció pública al parc del Turó del Sastre, concretament a les parcel·les 18A i 18B. Aquests edificis tindran un total de 130 pisos de lloguer social i oferiran una solució d'habitatge assequible per al veïnat de Montgat.

Montgat s'adhereix al Fons català de cooperació

L'Ajuntament de Montgat s'ha adherit al Fons Català, sent el soci número 331. La incorporació de Montgat contribueix a augmentar el suport a la cooperació municipalista i ratifica el compromís amb els valors del Fons Català i la seva feina amb els projectes de cooperació al desenvolupament i acció humanitària al Sud Global.

Obres de millora de la xarxa d'aigua al Passeig de la Vilesa de la Vilosa

Han començat les obres de millora de la xarxa d'aigua del Passeig de la Vilosa de Tiana. Es tracta d'un dels trams més antics i que més fuites i avaries ha provocat els darrers anys. La millora suposarà un estalvi de pèrdua d'aigua a causa de les fuites, habituals a la zona.

Tornaran els bons consum abans d'acabar l'any



Ciutat | Redacció

El govern municipal destinarà 400.000 euros a incentivar el consum en els comerços i restaurants de la ciutat mitjançant una campanya de vals de descompte. Està previst que es posi en marxa durant el segon semestre de l'any i que suposi descomptes d'un 30% per als consumidors, repetint l'experiència de l'anterior govern, on es van fer en dues edicions.

L'anterior edició dels bons consums va permetre destinar més de 91.000 bons per bescanviar entre els comerços adherits de la ciutat. Concretament, cada usuari tenia l'oportunitat de descarregar un màxim de 10 bons promocionals, els quals cadascun d'ells s'aplicava 4 euros de descompte per cada 10 euros de compra en les adquisicions realitzades als comerços locals adherits a la campanya.



La Donzella i l'Estupendu "Soletes 2024" de Repsol

Repsol acaba de publicar una nova guia actualitzada, amb 300 establiments d'arreu de l'Estat, per gaudir d'aquest estiu. Es tracta sobretot de locals de platja. La guia ha dis-

tingit, com l'estiu passat, dos establiments badalonins, un de clàssic, de tota la vida, La Donzella de la Costa, un local 100% badaloní, i un altre molt més recent, l'Estupendu.




Més
llestes que
la calor!




**Aquest estiu, siguem més llestes
i més llestos que la calor.**

Beguem aigua freqüentment, evitem sortir a les hores de més calor i estiguem a llocs frescos. I sobretot, demanem ajuda així que ens trobem malament.

061 / Salut
Respon

 **Generalitat
de Catalunya**



“Si no has perdut de vista la teva identitat, és més fàcil reinventar-se”

Eva M. Gómez
s'incorpora
a l'equip del Diari
de Badalona a partir
de setembre

Entrevista | Redacció

De nou a peu de l'actualitat després de vint anys vinculada a la comunicació corporativa.

- “Sí. És un repte que accepto després d'una important reflexió. Si bé l'ofici no es perd, tot ha canviat molt per la irrupció de les noves tecnologies. El meu esperit crític i la curiositat m'empenyen cap al periodisme. Passo per l'Eco Badalonès, pel Canal 51, per Vilassar Ràdio i la Revista de Badalona i em professionalitzo en El Punt. Cap al 2002 em proposen tractar la comunicació des de l'altra banda de la taula, tot gestionant-la en Engestur, el Consell Comarcal i Regesa, Reursa de l'Incasòl i Marina de Badalona. Al final, l'alta dedicació que requeria el Port fa que sobre el 2010 m'hi quedi al 100%. Com que no he perdut de vista la meua identitat, és més fàcil reinventar-se.”

Totes mercantils públiques.

- “Sí, la majoria. Societats orientades a la transformació de l'espai públic. Vaig dissenyar els portals webs, emetia les notes de premsa, preparava les memòries i les inauguracions, generava els processos participatius... El territori va rebre molts recursos, especialment de la Llei de Barris. També

vaig treballar pel Consorci Badalona Sud, per a la revista de la FEB (amb els germans Llibre), i per al Gremi d'Instal·ladors. Anys intensos de molta feina.”

Ara és diferent?

- “La meua percepció és que sí. No sé si és que arriben menys recursos o que no tenim capacitat de gestionar-los. Mira, ara ja tinc un tema per treballar! Aquest exemple em serveix per visualitzar el periodisme que vinc a fer. Ara toca fiscalitzar el Badalonisme incliusu promès que va conquistar a la ciutadania. Per mi l'èxit d'Albiol és no haver obviat problemes reals i complexos; que segurament requereixen de solucions també complexes. I aquí està el tema. També, evidentment, seguirem la responsabilitat de l'oposició i dels líders de la societat civil envers la recerca de solucions. Badalona necessita deixar enrere la polarització i construir grans consensos. Si no, no serem capaços d'aprofitar el que tenim, com els recursos nàutics.”

Que interromp la seva trajectòria professional vinculada a la nàutica?

R: (Riu). “Perquè, diguem-ne, em van convidar a marxar. De fet, fa quatre anys m'hauria d'haver in-

corporat a una oficina de promoció de la ciutat orientada a temes nàutics. M'ha sabut molt greu aquest incompliment perquè jo confiava en la paraula de certes persones. Però mirada positiva, constructiva i endavant. Aquest període m'ha permès conèixer les mercantils, la llei de contractes, els terminis reals dels projectes; en definitiva, aprendre sobre gestió i sobretot sobre les possibilitats del què s'identifica com Economia Blava.”

Ho deixarà perdre?

- “No. És molt important per a la ciutat. Proposaré projectes i estic oberta a assessorar i col·laborar. Vaig deixar el full de ruta apamat per a constituir l' Estació Nàutica de Badalona, que en confiança, pensava que seria el meu proper repte professional. També lluitaré per posar en valor els agents de l'economia blava del territori, amb, per exemple, la creació del Consell Estratègic del Mar o similar. Buscaré partners per impulsar projectes regeneratius i campanyes que posin de relleu els nostres valors naturals. Evidentment, el diari farà d'altaveu. Igual que tinc clar que el periodisme forma part de la meua essència, sé que l'experiència en nàutica és un valor afegit que no deixaré perdre i continuaré explorant.”

UN ESTIU QUE VAL PER TRES

3cat



3



3cat



3cat

Passeu, passeu

Esports

Badalona tindrà equip a la Lliga F

Futbol | Redacció

L'Estadi Municipal acollirà partits de la màxima categoria del futbol femení. El Levante Las Planas jugarà a Badalona després d'arribar a un acord amb el CF Badalona i l'Ajuntament. L'arribada de l'equip de Sant Joan Despí significarà també haver de canviar la gespa del terreny de joc. La RFEF exigeix que els camps tinguin gespa natural. També s'obre la possibilitat de fer una segona anella de graderies, sempre que l'afluència d'espectadors així ho requereixi. L'acord entre les dues entitats també significarà que que el Levante Las



Planas serà qui gestioni el futbol femení base del Badalona i la seva fundació. Aquest acord es va presentar en societat el

passat dimarts a l'Estadi, amb els presidents dels dos clubs, l'alcalde de Badalona, i el director tècnic del club.



Ricky si, Ricky no

Bàsquet | Redacció

Diumenge 21 a la nit les xarxes socials bullien. L'Agència EFE i el Mundo Deportivo donaven la notícia que Ricky Rubio havia donat el si al Jovenut per formar de l'equip de la temporada 24-25. Les mateixes xarxes socials s'omplien de comentaris dels seguidors de la Peña i del bàsquet en general, entusiasmats amb la idea de que el jugador d'El Masnou continuaria jugant a

bàsquet a Badalona. Dilluns a la tarda el mateix jugador provocava una destrempada generalitzada, desmentint la notícia publicada. D'aquesta manera, Ricky Rubio va donar a entendre que encara no ha decidit res respecte al seu futur. El club ha confirmat la cessió de Jordi Rodríguez al Tizona de Bugos del badaloní Salva Camps. Qui podria sortir de l'equip és Pep Busquets.

Agost de Volei Platja a Badalona

Arriba el mes d'agost en el qual la majoria d'esportistes amateurs marxen de vacances. Badalona però, tindrà una cita el 24 d'agost. Serà amb l'arribada del Vichy Catalán Volei Tour que, com cada estiu, tindrà parada a la platja de Badalona. Enguany

tindrà un nou alicient. La cita de Badalona serà la darrera del circuit que durant aquest estiu està recorrint part de les platges catalanes. D'aquesta manera, Badalona podria ser el testimoni directe de la proclamació dels equips campions d'aquest estiu.



La setmana en imatges

- 1 Recullen més de 2.000 signatures per demanar la reobertura de Can Bofí Vell.
- 2 El Port de Badalona estrena unes noves lletres gegants.
- 3 Gala a favor de la ELA al Hotel Tower Badalona.
- 4 Noves banderoles per persones daltòniques a la platja de Badalona
- 5 Recta final del mural dedicat a Pompeu Fabra i als pescadors a Dalt de la Vila.



Agenda

DIMARTS 30 DE JULIOL

Exposició: Fang i foc. La ceràmica a Baetulo, fins al 15 de setembre, al Museu de Badalona / durant l'agost, horari d'estiu de 10h a 14h, de dimarts a diumenge

Exposició "Badalona i el patí de vela", fins al 6 d'octubre, al Museu de Badalona / durant l'agost, horari d'estiu de 10h a 14h, de dimarts a diumenge

DIVENDRES 2 D'AGOST

Concert tribut a Oasis, a les 23:30h, al Sarau 08911

DISSABTE 3 D'AGOST

Concert tribut a Manà, a les 23:30h, al Sarau 08911

DIVENDRES 9 D'AGOST

Concert tribut Platero y tu, a les 23:30h, al Sarau 08911

DISSABTE 10 D'AGOST

Concert amb Brand New Band, a les 24h, al Sarau 08911

DIMECRES 14 D'AGOST

Festa Major 2024.

Cercavila, plaça de la Vila fins a la Rambla, on faran un lluïment. Recorregut: carrers de Francesc Layret, Mercè, i Rambla.

Castell de focs, a les 22h, a la Rambla i a continuació concert de versions a la mateixa Rambla

Concert Los 80 Principales

DIJOUS 15 D'AGOST

Matinades i Anada a ofici, carrers del Centre i Dalt de la Vila



Tribut Oasis

Divendres 2 d'agost a les 23,30h al Sarau

Ofici Solemne de Santa Maria, a les 11:30h

Dinar popular, a les 14:30h, a la Rambla

Actuació infantil, a les 18h, a la Rambla

Sardanes, a les 19h, a la Rambla

Bany de bèsties, a les 22h, des de la platja dels Pescadors

Concert de Festa Major, 31 FAM a les 23.30 hores (aproximadament), al passeig de la Rambla.

DIVENDRES 16 D'AGOST

Matinades, Ofici de Sant Roc, a les 11:30h, a Santa Maria

MONTGAT

DIMARTS 30 DE JULIOL

Esnòrquel a Montgat, fins al 12 d'octubre. (+) www.montgat.cat

TIANA

DISSABTE 3 D'AGOST

Cinema a la fresca, a les 22h, a la Virreina

DIVENDRES 9 D'AGOST

Festival de jazz de Tiana, Marga Mbande, a les 22h, patí de les moreres del Casal

DISSABTE 10 D'AGOST

Cinema a la fresca, a les 22h, parc de l'antic camp de futbol

DIVENDRES 23 D'AGOST

Festival de jazz de Tiana, Dumpy Lobsters, a les 22h, patí de les moreres del Casal

DISSABTE 24 D'AGOST

Cinema a la fresca, a les 22h, parc de l'antic camp de futbol

DIVENDRES 30 D'AGOST

Festival de jazz de Tiana, Cool Cat Combo, a les 22h, patí de les moreres del Casal

Opinió

EL PERSONATGE ▶

Jordi García Gràcia, participa als Jocs Olímpics de París 2024

El badaloní Jordi García Gràcia és professor del Màster RETAN a l'especialitat de triatló a l'INEFC de Barcelona des del 2020. He estat entrenador i preparador físic de triatló a diversos clubs, centres de tecnificació i alt rendiment. Ara, treballa com a tècnic a la Federació Espanyola de Triatló amb el Team Espanya Elite en els JJOO de París 2024. Els seus àmbits d'interès són l'alt rendiment. En Jordi García, vinculat al Club Natació Bada-



lona, és assessor esportiu a l'entrenament en equips professionals i esportistes professionals. A més, és un entu-

siasta i apassionat per la seva trajectòria com a esportista i entrenador al llarg de la seva trajectòria.



luislau_
Luis-Lau | Photographer

#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.

A Badalona diem ventall i vano. Les dues les he sentit a dir
[@Solimar26976](#)

Se saben (24 de juliol) quins grups toquen a la Mercè, que és al setembre, i a Badalona encara no se sap què es farà per Festa Major que és d'aquí a 15 dies. [@Ermessendabdn](#)

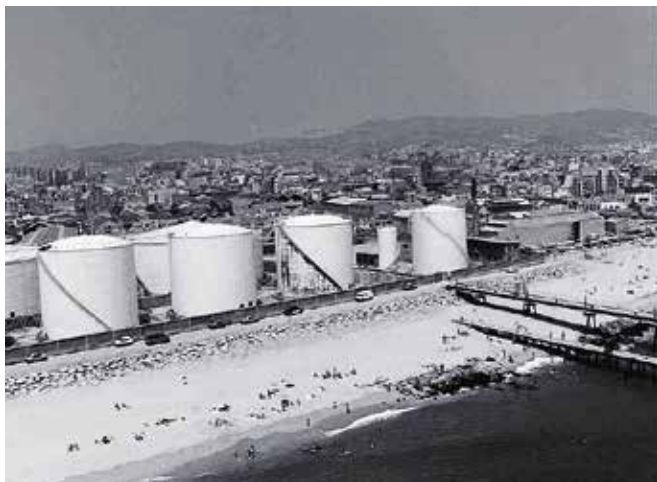
Cada vespre,, al carrer Quintana Alta, qui vagi en cadira de rodes per travessar el carrer ha de fer meravelles, no passa per les motos aparcades [@belgranya](#)

Piscina del centre de nou avariada, un dia va dos no..."badalonisme del bueno" [@J_Albadalejo](#)

Jo visc al barri del Gorg, a Badalona, i fa por caminar per aquí de nit. Cada dia passa alguna cosa [@16Dexo](#)



S'explicava com seria la façana marítima



Fa 40 anys era notícia a Badalona ►

El juliol de 1984, ara fa 40 anys, l'alcalde de l'aleshores, Joan Blanch, va parlar de com seria, en un futur, la façana costanera badalonina. Blanch, segons relatava Revista de Badalona, va explicar com seria la Badalona

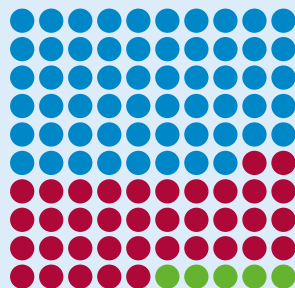
del futur, i val a dir que fa 40 anys calia fer un esforç d'imaginació per entendre-ho tot. En primer lloc, l'alcalde va dir que «Badalona tindria un port que s'instal·laria en els terrenys que ocupava la CAMPSA. Blanch va relatar que faltava que la Generalitat ho acceptés. Si era acceptat, un dia hi hauria un port

ENQUESTA ►

via Twitter @totbadalona

T'has banyat, aquest estiu, a les platges de Badalona?

No, no m'he banyat **58%**
Sí, m'he banyat **37%**
Només els peus **5%**



653 vots

a Badalona i la CAMPSA no hi seria, i això era fonamental per la neteja de la façana marítima». A més, Joan Blanch parlava d'una primera línia de mar «on hi hauria habitatges i un sector serveis (comerços, oficines, botigues..), amb una racionalització de la indústria als polígons industrials i dins del nucli urbà.



HO HEM VIST AL FACEBOOK DEL TOT ►

Tancada la piscina del Centre per una avaria elèctrica. L'equipament resta tancat perquè té un problema elèctric que provoca que no funcionin els motors de l'aigua calenta.

Cris Gir Que està passant? S'han alienat els planetes perquè Badalona caigui en desgràcia?

Maria Jose Company Ni piscina municipal i la platja amb aigua residual. Bon estiu als veïns de Badalona, però sempre ens quedarà el gran arbre de Nadal.

Yolanda Elena Era d'esperar. Jo com abonada d'aquesta piscina no és la primera ni la darrera vegada que passa això.

Yolanda Parp No tenim piscina coberta, ni tampoc descoberta. Un desastre de Badalona. Ah, i tampoc tenim platja.

SETEMBRE - DESEMBRE 2024

res per **veure.** molt per **observar** ZORRILLA - MARGARIDA VIRGU - BLAS INFANTE



TEATRE

TEATRE ZORRILLA

Conqueridors

De Ramon Madaula

Divendres

27 de set.
20 h.



TEATRE

TEATRE ZORRILLA

Els ossos de l'irlandès

De Víctor Borràs Gasch

Divendres

4 d'oct.
20 h.



DANSA

TEATRE ZORRILLA

Odissea

De Maria Rovira
I Crea Dance Company

Divendres

15 de nov.
20 h.

Ha organitzat:



Ajuntament de Badalona

BC
BADALONA
CULTURA

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura



Diputació
Barcelona

Màjans de
comunicació oficials

BON

Badalona
Comunicació

Venda d'entrades



@teatrezorrilla



@zorrillabdnac



@teatrezorrilla.badalona

Agost, Festa Major amb la cultura popular com a protagonista



Festa Major | Redacció

Del dimecres 14 fins al divendres 16 d'agost Badalona celebra la seva Festa Major per la solemnitat de l'Assumpció de la Mare de Déu, el dia 15, i de Sant Roc el dia 16 d'agost, patrona i copatró de la ciutat respectivament.

Els principals atractius del programa d'activitats d'enguany són la música i la cultura popular, amb actes com la Tronada, el Ball a plaça, la Cercavila, el Castell de focs o el Bany de les Bèsties. El passeig de la Rambla serà l'escenari de diferents concerts. Un d'ells, la nit del 14 d'agost, amb Los 80 Principales, que proposen un viatge a la dècada dels 80 amb cançons mítiques de grups com Queen o El Último

de la Fila i DJ Badabronx per acabar la nit amb una selecció dels millors hits actuals. I un altre concert, la nit del 15, amb 31 FAM, el grup de música urbana referent del país que torna a Badalona, va actuar l'any 2021, amb el seu últim disc X si ens veiem en una altra vida.

575 anys de la primera menció d'aquesta festa

Aquest any, a més, es commemoren 575 anys de la primera menció de la Festa Major. Badalona compta amb una consuetada parroquial del segle XV (llibre que recull els costums, pràctiques i celebracions de la comunitat eclesiàstica). Es tracta de Pràctiques i costums de Badalona, un costumari que es coincideix

a datar l'any 1499 i que ha permès afirmar que enguany fa 575 anys de la primera menció documentada de la nostra festa, situant-la entre una de les cinc festes majors documentades més antigues del país.

El dilluns 1 d'agost, a les 19 hores, s'inaugurarà a la planta baixa de la Casa de la Vila, l'exposició 575 anys de la Festa Major (pel cap baix), una mostra que, repassant la història de la Festa Major fins als nostres dies, mostrarà part d'aquest document del segle XV on llegeix que per Santa Maria d'agost s'hi fan dues misses, pel fet que "és la festa major de Badalona". L'exposició es podrà visitar de l'1 al 16 d'agost, d'11 a 14 hores i de 16 a 21 hores.



També a la Casa de la Vila s'hi instal·larà, del 13 al 16 d'agost, la mostra d'imatgeria festiva de la ciutat, per acostar-se i gaudir del patrimoni festiu badaloní; i a la Biblioteca Canyadó i Casagemes – Joan Argenté es podrà visitar, també de l'1 al 16 d'agost, l'exposició Arrenglerats a la platja. Els envelats i la Festa Major.

Sense pregó de festes

El consistori ha decidit, aquest any, prescindir del pregó de la Festa Major, a càrrec de la Comissió de Festes de Badalona. Aquest fet ha aixecat una forta polèmica a les xarxes. Al moment de tancar aquesta edició del TOT, s'esperava una resposta de la Comissió per la possibilitat d'organitzar un pregó alternatiu.

Els imprecindibles de la Festa Major

Dimecres 14 d'agost

- Castell de focs
A les 22 hores, a la platja dels Pescadors.

- Concert de Festa Major:
Los 80 Principales

Dijous 15 d'agost

- Bany de les Bèsties
A les 22 hores, a la platja dels Pescadors.

- Després d'una cercavila de foc, les bèsties de Badalona es banyen a mar envoltades de foc. Recorregut: passeig Marítim, des de la platja dels Pescadors a la platja del Pont d'en Botifarreta.

- Concert de Festa Major:
31 FAM
A les 23.30 hores (aproximadament), al passeig de la Rambla.



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

Solar abandonat carrer Galícia cantonada Pere III

Hi ha un solar al barri de la Morera que fa més de 20 anys que està abandonat. En aquest espai hi viuen ratolins, paneroles i altres bestioles de la fauna silvestre. El seu propietari està en parador desconegut i tampoc sabem de qui és, a més comparteix

espai amb un parc infantil on els veïns i veïnes passen les tardes amb els seus fills. Tant de bo tinguí solució i es pugui netejar i recuperar aquest espai transformant-lo en un jardí o zona de jocs per als nens.

Sílvia Morales

Situació del carrer Jaume Borràs

Al c/Jaume Borràs, al Centre, es va canviar el sentit de circulació. Un dels senyals que indiquen la prohibició d'entrar des de Francesc Layret cap amunt, està girat cap a la paret, motiu que fa que els cotxes entrin en sentit contrari. Ho he comentat diverses vegades a agents de la Guàrdia Urbana, però continua sense solucionar-se. Costaria tant adreçar-lo? Al mateix carrer, entrant a mà esquerra, hi ha un racó que pertany al BBVA que els indigents que dormen al banc, utilitzen com urinari amb una pudor inaguantable, i no es neteja mai.

Elena Franquesa



De nou, la Sala El Carne

Sóc una de les usuàries de la Sala el Carne a Francesc Layret, i com altres afectades, la incertesa sobre el futur i els serveis de la mateixa m'obliga a demanar-vos ajuda. Fa uns dies, quatre treballadors de la UB van iniciar les tasques de retorn del mobiliari a diverses seus de la Universitat a Barcelona. Semblava que es duïen les 96 cadires i les dues dotzenes de taules de manera imminent. Llibres amuntegats en caixes i prestatgeries buides són configuren un paisatge gens agradable. Paradoxalment, des d'ahir, una fotocòpia plasticada anuncia que la sala d'estudi -sense Wifi funcional- esdevé un refugi climàtic. Pot refugiar-se algú en un espai sense mobiliari? Pot una sala d'estudis prescindir de taules, cadires i connexió a Internet? L'Ajuntament de Badalona té previst dotar de recursos a un servei encara més necessari després de l'enèsim tancament de Can Casacubeta?

Emma Infante

BON ESTIU!

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

Segueix-nos a
Instagram



[iniciatives_dreams](https://www.instagram.com/iniciatives_dreams)



MODA
HOME



AGA

ASESORIA Y GESTIÓN

Arribas

Asesoria Arribas fa **50 anys** i em parlat amb la responsable per fer trajectòria d'aquest mig segle de vida

Com ha canviat el món de la gestoria en aquests darrers cinquanta anys?

En els últims cinquanta anys, la gestoria ha sofert una gran transformació amb la digitalització dels processos gràcies a les noves tecnologies. L'ús de programari avançat per a la gestió comptable, fiscal i laboral ha augmentat l'eficiència i la precisió, millorant la presa de decisions i la comunicació amb els clients.

El tipus de client a qui us adreueu també ha canviat?

Inicialment, els nostres clients eren petites empreses locals, autònoms i particulars. Amb el temps, han ampliat la base de clients per incloure



mitjanes i grans empreses, startups i professionals liberals, especialitzant-se en diversos sectors i oferint serveis personalitzats.

Quins serveis que presteu han canviat més durant aquests cinquanta anys?

Els serveis que han canviat més són, sense dubte, els relacionats amb la tecnologia i la consultoria. Hem evolucionat per incloure gestió documental digital, assessorament en comerç electrònic i consultoria estratègica i de negoci, per ajudar les empreses a adaptar-se al mercat actual.

Des de comptabilitat, serveis laborals, immobiliàries, assegurances, podem dir que ajudeu a fer més fàcil la vida més burocràtica?

La nostra missió principal és alliberar els clients de les càrregues burocràti-

ques per permetre'ls concentrar-se en el creixement dels seus negocis. Oferim serveis integrats de comptabilitat, assessorament laboral, gestió immobiliària i assegurances per solucions completes i eficaces. Amb un equip de 20 professionals especialitzats.

Com heu celebrat aquest mig segle de bona feina?

Per commemorar el cinquanta anys, vam organitzar un esdeveniment especial en un lloc emblemàtic de Badalona, on ens vàrem reunir tota la plantilla que han estat part del nostre viatge.



Galileo 19
Galileo 21

Coll i Pujol 103-105

08912 Badalona - 93 460 02 55 - www.asesoriaarribas.com - info@asesoriaarribas.com



@asesoria.arribas



@asesoriaygestoriaarribas

No era Festa Major a Badalona sense els envelats



- 1 | Una fotografia artística de Josep Cortinas que recull com d'especial i fantàstic era l'envelat i, per extensió, els dies de l'estiu i de la Festa Major.
- 2 | Des de la Rambla, vista de l'envelat de l'any 1966, d'estructura metàl·lica.
- 3 | Procés de muntatge de l'envelat de l'any 1959, dirigit per Josep Terrades i Prats. La part més important del muntatge d'un envelat és la fixació de les antenes i els vents que han d'evitar, precisament, que el pes de les veles o una ventada ensorri l'estructura.
- 4 | Ballada de danses catalanes organitzada per Badalona Sardanista l'any 1955.

Redacció

Els envelats de Badalona van tenir un gran prestigi durant tota la primera meitat del segle XX i, sobretot, fins al moment de la Guerra Civil. Les entitats els promovien i finançaven, i sembla que competien entre elles per veure quina podia oferir un millor espai i quina aconseguia que les seves activitats i els seus balls fossin els més concorreguts i comentats durant la Festa Major. A les dècades dels cinquanta i els seixanta, els envelats ocupaven l'espai de la platja dels Pescadors i, algunes vegades, n'hi va haver més d'un. Promoguts com en les dècades anteriors per algunes entitats, la majoria eren de pagament, especialment per als balls, però durant el dia també n'hi havia amb entrada lliure que s'omplien de gom a gom.



BigMat
Grifell

Le ayudamos en su reforma

Tienda-Exposición

Av/Marqués de Montroig, 17
(Badalona)

Almacén

C/Sta.Bárbara, 74
(Badalona)



- 11 L'interior d'un dels envelats de l'any 1953, durant un dels balls de Festa Major.
- 21 L'entrada de l'envelat del Círculo Artístico Español (nom que va prendre l'entitat l'Era després de la Guerra Civil), l'any 1952.
- 31 L'estiu de 1935 un dels envelats es va desplomar. Segurament la gàbia no estava prou ben tensada i no va resistir el pes de les veles. Segons sembla, es va tornar a muntar i va aguantar durant tota la Festa Major.
- 41 La part posterior dels envelats: la vista des de la sorra. Imatge anterior a 1936.



ROSTISSERIA
EL ESCONDRIJO



Casa fundada en 1967

No cocine **ROSTISSERIA
EL ESCONDRIJO**
se lo lleva a casa

Horario de reparto:
De Lunes a Viernes de 10:00 a 15:00h.



**HAGA SU PEDIDO
EN NUESTRA WEB**

* Con el
código QR
es más fácil
y rápido



**ESPECIALIDAD POLLOS A L'AST
COMIDAS PARA LLEVAR**



www.elescondrijo.com

C/ Coll i Pujol, nº 26 08912 (Badalona) 93 387 10 83

Horario negocio de Lunes a Domingo de 8:00 a 16:00h.

Gastronomia



Varietats d'arrossos

Eva Remolina / amic.cat

L'arròs és un aliment bàsic en moltes cultures i una part essencial de la dieta mediterrània. És habitual trobar diferents tipus i varietats d'arrossos, cadascun amb les seves particularitats i usos culinàries. Aquests són els més comuns segons la forma del gra:

Arròs de gra curt: Aquest tipus d'arròs té un gra petit i rodó. És molt utilitzat per preparar plats com el risotto

o la paella, ja que té una capacitat elevada d'absorció de líquids i es torna cremós durant la cocció. Un exemple d'aquesta varietat és l'arròs Bomba, molt apreciat per la seva capacitat d'absorbir els sabors.

Arròs de gra mitjà: Té un gra de mida intermèdia entre el curt i el llarg. És adequat per plats on es vol una consistència suau però amb certa fermesa. Sovint s'utilitza

per a sopes i plats de mar i muntanya.

Arròs de gra llarg: Aquest tipus d'arròs té un gra fi i llarg. És més esponjós i no s'enganxa tant com els altres tipus d'arròs, la qual cosa el fa perfecte per a amanides i guarnicions. Un exemple d'aquesta varietat és l'arròs Basmati, molt utilitzat en la cuina índia. En quant a les varietats, podem trobar:

J. TENA
XARCUTERIES

**XARCUTERIA · PRODUCTES GOURMET
PLATS CUINATS**

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



Arròs Bomba: Una de les varietats més conegudes i utilitzades a Catalunya i Espanya. L'arròs Bomba és ideal per a la paella, ja que té la capacitat de mantenir la seva estructura i no es passa fàcilment. Té un alt poder d'absorció de líquids, la qual cosa fa que els plats tinguin més sabor.

Arròs Carnaroli: Aquesta varietat italiana és la preferida per a fer risotto. Els seus grans alliberaran midó durant la cocció, resultant en una textura cremosa. A més, el Carnaroli té una alta resistència a passar-se, mantenint una bona consistència.

Arròs Arborio: Una altra varietat utilitzada per al risotto, l'Arborio també allibera midó durant la cocció, però amb una textura una mica més ferma que el Carnaroli.

Arròs Senia: És una varietat tradicional de les Terres de l'Ebre i el Delta de l'Ebre. Es caracteritza per tenir una bona capacitat d'absorció de sabors i és ideal per a arrossos caldosos i melosos.

Arròs Basmati: Originari de l'Índia, aquest arròs de gra llarg té una aroma característica i una textura esponjosa. És ideal per a plats asiàtics i amanides fredes.

Arròs integral: Aquesta varietat conserva el segó, la capa exterior del gra, i per això és més nutritiu que l'arròs blanc. Té un temps de cocció més llarg, però és una bona

opció per a una alimentació més saludable.

Arròs salvatge: Tot i que tècnicament no és un arròs, sinó la llavor d'una planta

aquàtica, l'arròs salvatge té un sabor distintiu i una textura cruixent. Sovint es mescla amb altres arrossos per donar varietat de textures i sabors als plats.



Marxem de vacances
del 12 al 26 d'agost
Horari d'agost 7.30 a 14.00
de dimarts a dissabte

KarnsFibLa
Carnissarie especialitzada Des de 1897

www.karnsfibla.es
C. Arnús 26-28 93 384 66 54

Deu aliments antiinflamatoris

Eva Remolina / amic.cat

La inflamació és una resposta natural del cos davant d'infeccions, lesions o malalties. Tanmateix, quan la inflamació es converteix en crònica, pot con-

tribuir a diverses malalties, com l'artritis, les malalties cardíaques i la diabetis tipus 2. Afortunadament, la dieta pot jugar un paper crucial en la reducció de la inflamació crònica.

1. Peix Ric en Greixos Omega-3

Els peixos com el salmó, la tonyina, les sardines i el verat són rics en àcids grassos omega-3, coneguts per les seves propietats antiinflamatòries. Els omega-3 ajuden a reduir la producció de molècules i substàncies relacionades amb la inflamació, com les prostaglandines i els leucotriens.

2. Fruits Secs i Llavors

Ametlles, nous, llavors de lli i llavors de xia són fonts excel·lents d'àcids grassos omega-3 i altres nutrients antiinflamatoris, com la vitamina E i els antioxidants.

3. Baies

Maduixes, gerds, nabius i mores estan plens d'antioxidants





i vitamines que poden reduir la inflamació. Les baies contenen antocianines, que tenen propietats antiinflamatòries potents.

4. Verdures de Fulla Verda

Espinacs, kale, bledes i altres verdures de fulla verda són riques en antioxidants, vitamines i minerals que combaten la inflamació. A més, contenen alts nivells de vitamina K, que pot ajudar a reduir la inflamació.

5. Tomàquets

Els tomàquets són una font excel·lent de licopè, un antioxidant que pot ajudar a reduir la inflamació. Cuinar els tomàquets augmenta la quantitat de licopè que el teu cos pot absorbir.

6. Oli d'Oliva Verge Extra

L'oli d'oliva verge extra és ric en àcids grassos monoinsaturats i antioxidants, com

l'oleocanthal, que té propietats antiinflamatòries similars a les de l'ibuprofèn.

7. Espècies i Herbes

Cúrcuma, gingebre, all i canyella són espècies conegudes per les seves propietats antiinflamatòries. La cúrcuma, en particular, conté curcumina, un compost amb efectes antiinflamatoris forts.

8. Te Verd

El te verd és ric en polifenols i antioxidants, com l'epigallocatequina gal·lat

(EGCG), que poden ajudar a reduir la inflamació i protegir les cèl·lules del dany.

9. Alvocats

Els avocats són plens de greixos saludables, antioxidants i vitamines que poden ajudar a combatre la inflamació. També són una bona font de fibra i potassi.

10. Xocolata Negra

La xocolata negra, amb un contingut de cacau d'almenys el 70%, conté flavonoides que tenen efectes antiinflamatoris i antioxidants.



Caritat, 29 · Badalona · 933 895 003
www.hostalsolimar.com
Info@hostalsolimar.com



UN INFINIT DE POSIBILITATS



BADALONA UN INFINIT DE POSIBILITATS

TENDÈNCIES

Els beneficis de la sorra fina per a la pell

Tendències | amic.cat

La sorra fina de platja és molt més que un element decoratiu a les nostres destinacions costaneres favorites. Aquest recurs natural ofereix nombrosos beneficis per a la nostra pell, convertint cada visita a la platja en una oportunitat de cura personal. A continuació, explorem els principals avantatges de la sorra fina i el seu impacte positiu a la nostra pell.

Una de les propietats més destacades de la sorra fina és la capacitat exfoliant. En caminar descalç per la platja o fregar suauement la sorra sobre la pell, s'eliminen les cèl·lules mortes de la superfície, promovent una pell més suau i radiant. Aquesta exfoliació natural és suau però efectiva, ajudant a mantenir els porus nets i millorant la textura de la pell.

El massatge natural que rebem en caminar sobre la so-

rra fina estimula la circulació sanguínia. Aquest augment del flux sanguini pot millorar l'aparença de la pell, donant-li un aspecte més saludable i vibrant. A més, una circulació millor contribueix a l'eliminació de toxines i a l'oxigenació dels teixits.

El contacte amb la sorra fina no només beneficia la nostra pell, sinó que també té un efecte calmant sobre el cos i la ment. El simple acte de sentir la sorra entre els dits o sota els peus pot reduir l'estrès i la tensió, creant una sensació de benestar general. Aquesta relaxació també es reflecteix a la pell, que pot mostrar menys signes d'estrès i fatiga.

La sorra fina conté minerals i oligoelements que poden ser absorbits per la pell, proporcionant nutrients essencials que contribueixen a la seva salut. Elements com el magnesi, el calci i el silici presents a la sorra poden tenir efectes benefi-

Pere Prat Pi conegut
pel matalasser del carrer Canonge

Morí el dia 20 de juliol
de 2024 a l'edat de 74 anys

*Ens va deixar una gran persona
i un gran amic*





ciosos, ajudant a revitalitzar i rejovenir la pell.

Tot i que pugui semblar contradictori, la sorra fina també pot ajudar a mantenir la hidratació

de la pell. En exfoliar i eliminar les cèl·lules mortes, la pell pot absorbir millor les cremes hidratants i els olis naturals, millorant-ne la capacitat per

retenir la humitat.

A més, la sorra fina pot oferir una barrera adicional contra els raigs UV en reflectir part de la radiació solar.

Últimes preinscripcions 2024-25

Preinscripcions a Formació del SOC:

A partir del 2 de setembre

IFCT45 Informàtica molt bàsica
IFCT46 Informàtica avançada

100% SUBVENCIONATS

SOC

Servei d'Ocupació
de Catalunya

Preinscripcions a PFI: *En marxa*

EE01 Auxiliar en operacions de muntatge
d'instal·lacions elèctriques en edificis



Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació



FP Iefià
ensenyaments professionals





El moviment Slow Life: Una filosofia de vida

Eva Remolina | amic.cat

El terme "slow life" prové de l'anglès i es tradueix literalment com "vida lenta". Aquesta filosofia promou un estil de vida més pausat i conscient, oposant-se a la cultura de la velocitat i l'estrès que caracteritza moltes societats modernes. El moviment slow life busca retornar a una ma-

nera de viure més equilibrada, prioritzant la qualitat per sobre de la quantitat i fomentant una connexió més profunda amb un mateix, amb els altres i amb l'entorn.

El moviment slow life es basa en diversos principis fonamentals que s'apliquen a diferents aspectes de la vida quotidiana.

A continuació, es detallen

alguns dels elements clau:

1. Reducció de l'Estrès

El slow life defensa la reducció de l'estrès a través de la simplificació de les nostres vides. Això pot incloure desfer-nos d'activitats innecessàries, aprendre a dir no, i donar-nos temps per relaxar-nos i descansar. També promou tècniques de mindful-

**Gaudeix del sol
a l'ombra**

NOVELTY
TENDALS DE COLORES

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

ness i meditació per ajudar a mantenir la calma i la claredat mental.

2. Priorització de les Relacions Personals

Aquest moviment posa un gran èmfasi en la importància de les relacions personals. Dedicar temps de qualitat a la família i els amics, escoltar i comunicar-se de manera efectiva, i construir relacions profundes i significatives són aspectes centrals del slow life.

3. Connexió amb la Natura

La connexió amb la natura és un altre element crucial. Passar temps a l'aire lliure, practicar activitats com el senderisme, la jardineria, o simplement gaudir de la tranquil·litat d'un entorn natural ajuda a reduir l'estrès i a millorar el benestar general.

4. Alimentació Conscient

El slow life promou una alimentació conscient i saluda-



ble. Això implica triar aliments frescos i de temporada, preferiblement locals i orgànics. També es tracta de gaudir del procés de preparació i consum dels aliments, fomentant menjars compartits i evitant el menjar ràpid i processat.

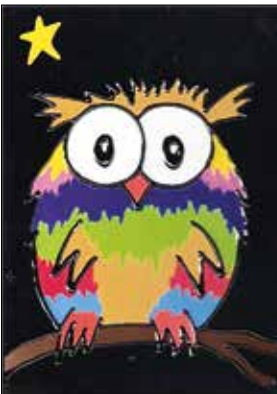
5. Consum Responsable

El consum responsable és una part integral del moviment slow life. Es tracta de ser conscient de les nostres decisions de compra, prioritant la qualitat per sobre de la quantitat, i optant per productes sostenibles i ètics. Això

no només beneficia el medi ambient, sinó que també pot reduir l'estrès associat amb la sobrecàrrega de possessions materials.

6. Autocura i Desenvolupament Personal

El slow life també posa un gran èmfasi en l'autocura i el desenvolupament personal. Això pot incloure activitats com la lectura, l'aprenentatge continu, la pràctica d'esports o hobbies, i la dedicació de temps a activitats que ens facin feliços i ens ajudin a créixer com a individus.



EL MUSSOL MÀGIC ADMINISTRACIÓ DE LOTERIAS 18

**BONES
VACANCES**

JA TENIM LOTERIA DE NADAL

C/ Alfons XIII, 6 Badalona | 93 398 82 96
montse-mr-2004@hotmail.com

Salut

Com afrontar les onades de calor

Eva Remolina / amic.cat


Les onades de calor són episodis de temperatures extremadament altes que poden tenir greus conseqüències per a la salut i el benestar de les persones. Amb el canvi climàtic, la freqüència i intensitat d'aquestes onades estan augmentant, fent que sigui crucial saber com actuar davant aquestes situacions per minimitzar els riscos.

Consells per protegir-se de la calor

1. Estigues hidratat

La deshidratació és un dels prin-

cipals perills durant les onades de calor. És fonamental beure aigua regularment, fins i tot si no tens set. Evita les begudes al-



NATURAL BELLEZA

Productes de cosmètica naturals i ecològics

Complements.
Productes ecològics
Wilda Siberica per la cura de la teva mascota

C. Doctor Robert, 3 local 1
626 766 380



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

cohòliques, amb cafeïna o amb molt de sucre, ja que poden contribuir a la deshidratació.

2. Refresca't sovint

Busca maneres de mantenir-te fresc. Pots utilitzar ventiladors, aires condicionats o anar a llocs climatitzats com biblioteques, centres comercials o cinemes. A casa, dutxa't amb aigua fresca o mulla't amb un drap humit.

3. Vesteix roba lleugera

Porta roba lleugera, ampla i de colors clars, preferiblement de cotó o altres materials transpirables. Els barrets d'ala ampla i les ulleres de sol també poden ajudar a protegir-te del sol.

4. Evita sortir durant les hores

més caloroses

Intenta reduir les activitats a l'exterior entre les 12 h i les 16 h, quan el sol està més fort. Si has de sortir, busca l'ombra tant com sigui possible i protegeix-te amb crema solar d'alt factor de protecció.

5. Ajusta la teva dieta

Opta per menjars lleugers, com fruites i verdures, que són riques en aigua i ajuden a mantenir-te hidratat. Evita els menjars pesants i molt calents, ja que poden incrementar la sensació de calor.

Preocupa't pels més vulnerables

Els nens petits, les persones grans i aquelles amb malalties cròniques són especialment vul-

nerables a les onades de calor. Assegura't que estiguin ben hidratats i frescos. Si tens veïns grans o amb necessitats especials, comprova periòdicament com es troben.

Senyals d'alerta i actuació

És important conèixer els símptomes del cop de calor i altres problemes relacionats amb la calor extrema, com la deshidratació o l'esgotament per calor. Els signes inclouen marejos, nàusees, mal de cap, suor excessiva o, en casos greus, absència de suor i pell seca i calenta. Si sospites que algú està patint un cop de calor, truca immediatament als serveis d'emergència i intenta refredar la persona mentre arriben els ajuts.



CENTRE D' ORTOPÈDIA
AJUDES
DIVERSES

Prim 195 baixos
93 384 19 89 - 666 25 94 24
cadajudes@gmail.com

VIU L'ESTIU !!!! NO POSIS LIMITS A LES TEVES LIMITACIONS

Ajudes disposa d'àmplia gama en mobilitat:

- SCOOTERS desmuntables i/o plegables
- SCOOTER de lloguer
- CADIRES ELÈCTRIQUES plegables
- CADIRES ELÈCTRIQUES lleugeres (11 kg)
- HAPPY LEGS (la màquina de caminar asseguts)
- PEDALIERS manuals i elèctrics



Què és ser histriònic?: la necessitat de cridar constantment l'atenció

Salut / amic.cat

Les persones que sofreixen de trastorn histriònic de la personalitat (THP), es caracteritzen per tenir un patró de comportament teatral, emocionalment intens i excessiu. Aquest trastorn es classifica dins dels trastorns de la personalitat del clúster B, juntament amb el trastorn límit de la personalitat, el trastorn antisocial de la personalitat i el trastorn narcisista. Les característiques que més s'associen a les persones que la sofreixen són:

1. Exageració de les emocions: Les persones histriòniques tendeixen a expressar les seves emocions de manera dramàtica i exagerada. Poden passar ràpidament d'una emoció intensa a una altra. Fan servir a més gestos i expressions facials dramàtics per a expressar-se.

2. Necessitat de ser el centre

d'atenció: Busquen de manera constant l'aprovació i l'atenció dels altres, sentint-se incòmodes quan no són el focus principal. Poden utilitzar estratègies com un vestuari extravagant o un comportament seductor.

3. Relacions superficials: Solen tenir relacions volàtils, ja que tenen dificultats per aprofundir en les relacions emocionals.

4. Canvis freqüents de metes i valors: Les persones histriòniques poden canviar sovint els seus objectius i preferències a mesura que busquen emocions

noves i emocionants. Tenen dificultats per a enfocar a llarg termini.

5. Sensibilitat a la crítica: Són persones sensibles a la crítica i reaccionen intensament davant situacions que perceben com a negatives o desfavorables. Busquen constantment elogis i aprovació.

6. Falta de límits emocionals: Tenen dificultats per establir límits emocionals adequats i poden mostrar emocions inapropiades o desproporcionades en diferents situacions, causant conflictes de caràcter interpersonal.



Oberts tot
el mes d'agost!

 **farmàcia**
Olímpic

9h-21h
365 dies
OBERTS a tu

Av. d'Alfons XIII, 127 · 933 87 93 50

La Badalona d'abans

BADALONA ►

1949. Esbarjo i passeig damunt un patí de vela
MB- Arxiu Cuyàs-
Foto Josep Cortinas



LA FOTO DELS LECTORS ►

Estesa de patins
preparats per remar
una estona i endinsar-
se mar endins.
MB- Arxiu Cuyàs- Foto
Josep Cortinas



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

Motor

La funció dels bumpers dels cotxes



Eva Remolina / amic.cat

El bumper, conegut també com a para-xocs, és una de les parts més importants de qualsevol vehicle. Situat a la part davantera i posterior del cotxe, el seu principal objectiu és protegir tant el vehicle com els ocupants en cas de col·lisió.

El bumper està dissenyat per absorbir l'energia d'un impacte, minimitzant així els danys

a la resta del vehicle i protegint els ocupants. Aquest element és especialment efectiu en col·lisions a baixa velocitat, on pot reduir significativament els costos de reparació. Els bumpers tradicionals estaven fets de metall, però amb els avenços en tecnologia i materials, avui dia se solen utilitzar materials més lleugers i resistents com ara plàstics reforçats amb fibra de vi-

dre, policarbonat o materials compostos. Aquests nous materials permeten dissenys més eficients i una millor absorció dels impactes.

Un bumper modern consta de diverses parts:

Capa Exterior: Generalment feta de plàstic, aquesta capa és la que es veu a simple vista i està dissenyada per

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



donar una aparença estètica al vehicle.

Capa d'Absorció: Aquesta part està feta de materials que poden absorbir l'energia de l'impacte, com ara escuma de polipropilè.

Barra d'Impacte: Una barra de metall o d'altres materials resistents que proporciona rigidesa estructural i protegeix les parts internes del cotxe.

Els bumpers estan subjectes a diverses normatives de seguretat que varien segons el país. A la Unió Europea, per exemple, els bumpers han de complir amb normes estrictes que garanteixin la seva eficàcia en la protecció dels vianants i la reducció de danys en col·lisions de baixa velocitat.

Amb l'avenç de les tecnologies d'assistència a la conducció, molts bumpers moderns integren sensors i càmeres que ajuden en funcions com el control de creuer adaptatiu, l'estacionament automàtic i la detecció de vianants. Això fa que els bumpers no només siguin elements de seguretat passiva, sinó també components actius en la prevenció d'accidents.

El manteniment del bumper és crucial per assegurar la seva eficàcia. En cas de danys, és important reparar o substituir el bumper immediatament per garantir que continuï proporcionant la protecció necessària. La reparació pot variar des de la substitució de la capa exterior fins a la reparació de la barra d'impacte o els components d'absorció.



Estació de Servei Fitó

FITOGAS
des de 1908

www.fitogas.com

- Carburants
- Lubricants
- Gasoil Calefacció a domicili
- Butà
- Gasoil B

Av. Alfons XIII, 24 · Tel. 93 387 06 97

Horòscops

Facilitat Roser Bona · AMIC



Àries (Del 21/3 al 20/4)

Si s'havia produït un malentès o discussió amb un fill adult feu un gest d'apropament. Et sents enèrgic i amb ganes de fer coses. Compte amb les presses, no corris tant.



Taure (Del 21/4 al 20/5)

Passes més temps a casa i aprofites per fer neteja a fons. Si estàs coquetejant amb algú per la xarxa feu un pas per veure-us personalment. Estàs una mica malgastador.



Bessons (Del 21/5 al 21/6)

La casa et cau al damunt, necessites aire lliure. Pots tendir als excessos i t'hauràs de moderar per no posar pes. Tens ganes de vacances, però potser toca treballar.



Cranc (Del 22/6 al 21/7)

Amb Mart a Casa III pots estar hipercrític i tendir a discutir. Potser caldrà comptar fins a deu abans d'obrir la boca. Si tenies un viatge previst, pot haver-hi canvis.



Lleó (Del 22/7 al 23/8)

El Sol en bon aspecte a Mart inclina a canvis en el sector laboral. Et vols posar més en forma o millorar el teu look. Un assumpte de diners podria trencar una amistat.



Verge (Del 24/8 al 23/9)

Es desperta el teu costat més curiós, tens ganes d'aprendre i t'apuntes a una formació per la nova temporada. A la feina algú parlarà de més i li voldràs parar els peus.



Balança (Del 24/9 al 23/10)

Pots començar a escriure un diari, relats o poemes, perquè necessites expressar emocions. Fas una escapada o viatge amb una persona amiga. Reorganitzes la teva economia.



Escorpió (Del 24/10 al 22/11)

Si tens exparella podeu tenir un moment tens per alguna qüestió relativa als fills. En l'amor pots sentir-te atret per una persona més jove que tu i intentes apropar-t'hi.



Sagitari (Del 23/11 al 21/12)

Et sents una mica inestable i fer el que t'agrada o veure't amb els que connectes, t'anirà bé. Vols fer justícia amb un assumpte laboral o personal i cerques un advocat.



Capricorn (Del 22/12 al 20/1)

Moment de posar límits a algú. Sents que has de fer canvis a la teva vida i fins i tot et plantes anar a viure a una altra població. El teu crush podria fixar-se en tu.



Aquari (Del 21/1 al 19/2)

Podries acomiadar a un amor d'estiu, però sembla que no està tot perdut. En l'àmbit professional gaudeixes del suport d'una persona d'autoritat, probablement veterana.



Peixos (Del 20/2 al 20/3)

Amb la parella teniu algunes diferències i en parreu perquè minvi la tensió. Al sector laboral pots tenir l'oportunitat de demostrar la teva vàlua i d'obtenir un ascens.



Dipòsit Legal:
B 11724-2015
Núm. 326

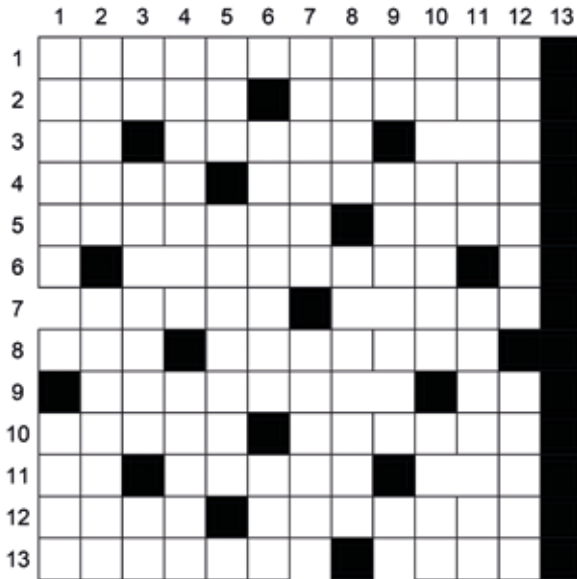
Distribució Gratuïta a Badalona. La Revista TOT Badalona no es fa necessàriament responsable del contingut dels articles, opinions i missatges comercials inclosos en la revista. Disseny: Marc Gasau · Comercial: Pilar Rigol

651 976 517 · totbadalona@gestio comunicativa.com

Mots encreuats per Pau Vidal

HORIZONTALS: 1. Perquè la freqüència sigui considerada això cal dur un promig força cuidat / 2. Cabines solcant mals aires. L'habitual rotllo sobre la tonyina / 3. Maten el porc. No cal que en facis, és l'aigua del riu. Un bebè espeuat / 4. L'irrespirable aire de Bétera. Que agresta que s'ha tornat, l'Estruça! / 5. Esgotament dels membres per esforç evacuatiu. Tot d'eres per aquests verals / 6. La fi del fil. Com a filòsof peca d'explosiu. Centre de totes les enveges / 7. Do, re, mi, fa, sol, la, si o de color. Embirretat i retratat / 8. Més de la meitat de setze, però menys. Per culpa seva l'àvia grinyola tota / 9. Pensarós com si fos de Serós. El déu que ens fa suar / 10. Que es mantingui és un miracle, amb tanta cremallera amunt i avall... Xisclat de moro / 11. Cor de mula. Rep, com el present, amb els braços oberts. Amics de Viure a Ullastret / 12. Fa cometre els pecats més sagnants. Esllanguiment, fluxiera / 13. Quan el cor no segueix bé el compàs. Aspecte d'uns quants posats com indis.

VERTICALS: 1. La Parker les va sumir en una tràgica solitud. Amb posterioritat al coll / 2. Passats els revolts, quan s'entreveu el final. Del segle, pels segles dels segles / 3. Metall preciós a fora. Treballava al teatre, però ara fa de cobrador d'impostos. Esclaten a riure / 4. Pedra petita com ara una micropirita. Dipositant la covada / 5. Un visat sense limitacions. Es veu així que entres a Nova Orleans pel sud. Marxa de Verdum / 6. I entra a Sóller. Mes de les boires dels republicans francesos. Síntomes d'ulitis / 7. Emperador que tot ho conjugava en primera persona. Fuet que estimula els lectors de Vic / 8. Si són els teus, en James té una cosa per tu. Sacseja l'obra del pintor valencià / 9. Acaben la paciència. Com qui té un tros de sosa, quatre àtoms de carboni. NIF sense identificar / 10. Fongs com ara la tòfona, que semblen patates. Faci-ho, per demostrar que n'hi ha / 11. Ella va calçada, però son company no. Airós, graciosament líric / 12. Timbal a la mida del xavalet. Para el gos, que va per les ovelles.



Anuncis per paraules

VARIS

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

TREBALL

CHICA CON EXPERIENCIA, ofrece Servicios de limpieza

profunda, cuidado de personas mayores y niños
610 051 649 - 673 528 826

CHICA RESPONSABLE BUSCA trabajo cuidado personas mayores o limpieza ,por horas , fija o fines de semana
643 004 688

M'OFEREIXO per cuidar persones grans 626 270 553

SE NECESITA SEÑORA DE LA LIMPIEZA con experiencia y referencias, preferente-

mente que sea autónoma
93 465 01 02

SOY PAULA BUSCO TRABAJO los fines de semana cuidado personas mayores, niños o limpieza ,tengo NIE, absoluta responsabilidad
613 831 636

IMMOBILIARIA

ES TRASPASSA parada al mercat Maignon, actualment Carnisseria Cavallar
660 359 877 – 635 816 649

SERVEI TÈCNIC MÀQUINES DE COSIR
REPARACIONS A DOMICILI

ALFA SINGER wertheim PFAFF
REFREY SIGMA BERNINA brother

A. RAMOS



687 701 933

tecnicmaquinacosir@gmail.com

Maestro Kina

Africano médium

Auténtico vidiente 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

GRIFELL
SERVEIS DE NETEGES. S.L.

URGENCIAS 24H

93 147 70 00

615 90 32 48

DESATASCOS DE TUBERÍAS



INUNDACIONES Y VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS

admin@grifellsl.com

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

INSERTA EL TEU CLASSIFICAT AL TOT A

Preu: 0,35€/paraula

princk

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 66 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



Distribuïdors

Troba la teva
revista als
distribuïdors
oficials del TOT



La Modernista

RENOVACIÓ ▶
Plaça de Maignon, 15
93 389 15 19

**"Estem al vostre servei des de 1886,
fa més de 137 anys..."**

Disposem d'un gran nombre d'articles de merceria, gènere de punt, interiors i pijames per a totes les edats, roba i accessoris per nadons, i les col·leccions de cada temporada de roba de 0 a 18 anys de Mayoral i altres fabricants.

De dimarts a divendres de 10 a 13:30 i de 17 a 20.
Dissabtes de 10 a 14. Tarda tancat. Dilluns tancat

Per què reneu com a distribuïdors del TOT?

El TOT és un dels referents informatius del que passa a Badalona, ens manté informats i als clients els agrada molt trobar-lo a casa nostra.



Condis life

RENOVACIÓ ▶
Guifré, 100-110
934 646 989
662 965 500
@condis_badalona

Totes les seccions: Fruiteria, xarcuteria i carnisseria selecta i ecològica, peixateria amb peix de la llotja de Badalona cada dia a partir de les 12.30 h. Sushi store i forn. Ampli assortiment de productes ecològics i sense gluten. Comandes a domicili. Reserva d'hores de comanda per whatsapp. No tanquem al migdia. Mostrador de Sushi elaborat cada dia per tu

Per què continues de distribuïdor del TOT?

Som distribuïdors perquè BADALONA es mereix una revista com aquesta i com a badalonins li volem donar suport.



calçats VILALTA

RENOVACIÓ ▶
Francesc Layret, 24
933 89 48 61

**Horari: de dilluns a divendres
de 10h a 13.30h i de 17h a 20.30h
dissabte de 10.00h a 14h i de 17.00h a 20.30h.**

Som una empresa familiar nascuda a Badalona fa més de 100 anys. Ens dediquem a la venda de calçat amb confort i tendència de moda.

Per què reneu com a distribuïdors del TOT?

No només perquè estímem la nostra ciutat, sinó perquè volem fer arribar a tothom tot allò que és important per a nosaltres.



Proper
suplement
Extraescolars

TOT

Promociona els teus serveis:
totbadalona@gestiocomunicativa.com
651 976 517

Distribuïdors oficials

ARTIGUES

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

BUFALÀ

BON ÀREA
Independència, 156
93 460 55 16

CONDIS
Independència, 186-188
93 388 65 08

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 TARTALETA
Santiago Rusinyol, 108
93 389 17 63

CENTRE

KARNS FIBLA
Arnús, 26-28
93 384 66 54

ESTANC CANONGE
Canonge Baranera, 100
93 384 39 09

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

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**
Arnus 31
93 185 05 69
640 919 332

LA MODERNISTA
Maignon, 15
93 389 15 19

COLL I PUJOL

EL ESCONDRIJO
Coll i Pujol, 26
93 387 10 83

Troba la teva
revista als
distribuidors
oficials del TOT



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

Industria 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