

# TOT

[www.totbadalona.com](http://www.totbadalona.com)  
Del 20/09 al 03/10 '24  
Num. 328

# Pagès a Canyet





(+34) 633 100 661



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

# FIRA COMERÇ

## FORA ESTOCS



**MODA  
COMPLEMENTES  
BELLESA  
SALUT  
DECORACIÓ  
ESPORTS  
FORMACIÓ  
GASTRONOMIA  
SERVEIS  
RESTAURACIÓ**

**27, 28 i 29 de setembre**

**Plaça de Pompeu Fabra - Badalona**

Organitzat per:



**BadaCentre**

Amb el suport de:



Ajuntament de Badalona



Generalitat  
de Catalunya



# La Setmana

## Fer de pagès a Badalona: l'esperit rural que perdura a Canyet

Ciutat | Redacció

Tot i que Badalona és una ciutat fortament urbanitzada, el barri de Canyet encara perdura l'essència de la vida rural. Aquest barri és un oasi on es mantenen tradicions agrícoles gràcies a la dedicació d'alguns pagesos, com en Juan, que treballa el seu hort a prop de Torre Codina. Canyet, envoltat per infraestructures viàries i urbanístiques, ha resistit la pressió de l'especulació i conserva una identitat úni-

ca. Els seus habitants, orgullosos d'aquesta singularitat, es consideren "canyetaires", i molts d'ells, com el Juan, dediquen llargues hores diàries a mantenir viva la professió de pagès. Un dels principals cultius que encara es pot trobar a Canyet són les vinyes, com les de Can Coll, una de les masies que encara mantenen l'activitat vitivinícola al barri. A més, la ciutat de Badalona, conscient de la importància de preservar el vincle amb la terra, fa anys es va impulsar

projectes com els horts urbans de Torre Codina i Can Cabanyes. Aquests horts, gestionats per l'Ajuntament, ofereixen als ciutadans l'oportunitat de cultivar aliments i mantenir un contacte directe amb la natura, malgrat viure en un entorn metropolità.

### **Canyet, un autèntic oasi**

El barri de Canyet és un dels pocs indrets de Badalona on encara es respira la tranquil·litat pròpia de la vida al camp. Malgrat estar



envoltat per carreteres i edificis, conserva l'essència del món rural i serveix com a recordatori de l'estreta relació que, en algun moment, totes les ciutats van tenir amb la terra. Fer de pagès a Badalona és, avui en dia, una tasca gairebé heroica, però gràcies a persones com en Juan i altres pagesos del barri, aquesta professió es manté viva, oferint una alternativa sostenible i arrelada a la terra dins de la ciutat. Els horts municipals i els pagesos que treballen la terra a Canyet són exemples clars de la importància de mantenir vives les tradicions rurals, fins i tot en ciutats com Badalona.

### **Torre Codina: una joia abandonada**

Torre Codina, una emblemàtica masia i casal fortificat a la carretera de Canyet, fa anys que està tancada i buida. Aquesta edificació va ser comprada per l'Ajuntament l'any 2003 per evitar que es convertís en un prostíbul de luxe. Tot

i els plans de preservació, Torre Codina continua sense ús definit, i el seu futur continua en l'aire. Hi ha un guàrdia urbà que hi viu, vigilant, i només té vida amb els horts urbans. Aquest patrimoni històric de la ciutat espera una nova vida que permeti mantenir el seu valor arquitectònic i cultural.



## El Casal d'avis de Pep Ventura suspèn els balls per una denúncia veïnal



Espai del Casal on els avis ballaven amb música

### Ciutat | Redacció

S'ha acabat la festa al Casal d'avis de Pep Ventura. El Casal viu una situació complicada des que, fa uns mesos, la Guàrdia Urbana de Badalona va comunicar als usuaris la suspensió dels balls amb música a causa

d'una denúncia veïnal. Aquesta decisió ha generat malestar entre els avis del barri, que veuen com una de les activitats més populars i esperades ha estat aturada de manera indefinida. La denúncia va ser interposada per una veïna que es queixava

del soroll provocat per la música dels balls que, segons ella, interrompia la tranquil·litat del seu dia a dia. Aquest cas recorda la denúncia d'un altre veí, del Casal d'avis de Can Mercader, que fins i tot va obligar a tancar l'espai durant gairebé 4 anys.

## Els veïns de Dalt de la Vila reclamen la pacificació del barri

### Mobilitat | Redacció

Els veïns del barri de Dalt de la Vila han intensificat les seves demandes per pacificar la zona, una reclamació que fa temps que defensen i que va agafar protagonisme al ple municipal del passat dimarts. Representants del barri van demanar la paraula al ple per exposar les seves preocupacions sobre la mobilitat i la seguretat en aquesta zona històrica, que es veu afectada diàriament per la presència de vehicles en carrers estrets i amb un alt flux de vianants, sobretot de les escoles que acull el barri. Aquesta setmana, els veïns han penjat pan-

cartes als carrers de Dalt de la Vila per donar visibilitat a les seves demandes. "Volem un barri per als vianants", es

pot llegir en moltes d'aquestes pancartes, que apelen a l'Ajuntament per prendre mesures concretes.



Una de les pancartes penjades a Dalt de la Vila

¡Aprovecha el tiempo  
para formarte!

# Cursos de Marketing Digital

Impartidos por profesionales | Certificaciones oficiales

## Másters

- Marketing Digital
- Digital Traffic Management

## Cursos

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

## Presencial Online

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



Instituto  
Marketing

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

**avidalia**

Aportamos soluciones  
adaptadas a tu negocio

Consultoría de Estrategia y Marketing Online

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



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

## Agredida una dona de la neteja

Una dona del servei de la neteja municipal va ser agredida dimarts al carrer d'en Prim. Segons va avançar el TOT, un home, que no coneixia de res, li va propinar un cop de puny. Els veïns del carrer van poder retenir l'agressor fins a l'arribada de la Guàrdia Urbana.



### 58 detencions d'un lladre multireincident

La Guàrdia Urbana de Badalona va detenir, la setmana passada, un home que estava robant un vehicle i que ja havia estat detingut prèviament en 57 ocasions, les dues darres el 27 d'agost i el 4 de setembre. En total 58 detencions d'un lladre que torna a estar al carrer.

## Una quinzena de cotxes afectats en un robatori a Quevedo

La matinada d'aquest dilluns es va produir un robatori a l'aparcament municipal de Quevedo, situat al barri de la Salut. Una quinzena de vehicles van ser víctimes de vandalisme i robatori, amb els vidres trencats i diversos objectes personals sostrets.

## Augmenta la població de coloms a Badalona



### Ciutat | Redacció

En els darrers mesos, la població de coloms a Badalona ha experimentat un augment notable, especialment a les zones més cèntriques. Aquest increment ha generat una preocupació entre els veïns, que no només veuen com la presència d'aquests animals altera la quotidianitat, sinó que també han alçat la

veu per les molèsties derivades dels seus excrements i el deteriorament de la via pública. L'Ajuntament de Badalona, conscient de la problemàtica, va llançar fa un temps una campanya amb l'objectiu de sensibilitzar la població i reduir l'alimentació incontrolada dels coloms. La campanya, de moment, sembla que no està funcionant.



### La plaça dels patinadors

Al final del passeig marítim, podem trobar gent practica tocar de l'Hotel Marina, cant aquest esport. El tipus trobem una plaça que en d'asfalt fa ideal poder patiens anys s'ha convertit en a aquest espai de la una icona pels amants dels façana marítima de Badalona. A tota hora



## Augmenta la pràctica d'esports a la façana marítima

Ciutat | Redacció

En els darrers mesos, s'ha observat un augment en la pràctica d'activitats esportives com zumba o ioga a la via pública de Badalona, especialment a la façana marítima. Aquestes activitats, sovint organitzades a través de xarxes socials i amb una petita quota d'inscripció, han generat un debat. Mentre que alguns defensen l'ús compartit d'espais públics per fomentar l'esport, d'altres qüestionen si és adequat utilitzar-los per a activitats lucratives sense una regulació clara. El debat està servit a la ciutat.



Un grup de persones fent ioga enmig del passeig

## Les màquines ja treballen per enderrocar la Mobba



Enderroc de la Mobba, aquest dimarts

Ciutat | Redacció

Aquesta setmana han començat els treballs per enderrocar l'antiga nau de la Mobba, al Centre. Els treballs, anunciats en moltes ocasions per l'actual govern, van quedar paralitzats per un procés judicial. Ara, després que la justícia donés la raó

a l'Ajuntament, les màquines han començat a enderrocar parets i sostres. De moment, un cop enderrocar, quedarà un gran solar, perquè s'ha de licitar la futura zona verda. Fa uns 10 anys que es va fer el primer anunci d'enderrocar aquesta nau.

## Queixes al Centre pels indigents

Diversos veïns i comerciants de la zona del Centre de Badalona es queixen de l'actitud incívica que tenen alguns indigents presents a la zona. Durant els darrers dies s'ha originat baralles, sobretot al voltant del carrer Sant Joan, i al carrer del Mar els qui dormen fan les seves necessitats als portals.



## Una estanteria pública de llibres als jardins de Ca l'Amigó



La caixa dels llibres a Ca l'Amigó

### Ciutat | Redacció

Als jardins de Ca l'Amigó, al costat de l'Hospital Municipal de Badalona, fa temps que es va instal·lar una estanteria pública on qualsevol persona pot deixar o agafar llibres. Aquest espai tranquil s'ha convertit en un punt de trobada per als amants de la lectura, oferint la possibilitat de seure en un

banc, gaudir d'un llibre i passar una bona estona. La caixa de lectura ha esdevingut un petit oasi cultural enmig de la ciutat, promovent la lectura lliure i l'intercanvi de llibres. Un espai que també els actes vandàlics, però que gràcies a molts veïns i veïnes manté els llibres a lloc.

## Eines Canela seu dels Castellers

El govern municipal s'ha compromès, aquest dimarts durant el ple, que està treballant perquè l'antiga nau d'Eines Canela, al carrer Sagunt, sigui la seu social de la colla micaco. Els castellers fa temps que assagen a l'antic mercat Maignon, amb moltes mancances.



## La "tusa" està de festa, 40 anys de Tusgsal

### Transport | Redacció

L'empresa badalonina DIREXIS TUSGSAL va reunir, el passat dissabte, més de 1.400 persones en un acte amb el qual inicia les celebracions dels seus 40 anys de trajectòria empresarial. Una història que es va començar a finals de 1984, quan un grup de 117 treballadors de l'antiga "tusa" es van unir en un projecte basat en l'economia social on la majoria dels seus treballadors són també accionistes. L'esdeveniment va comptar amb la presència de la vicepresidenta segona del go-

vern espanyol i ministra de Treball i Economia Social, Yolanda Díaz, qui va destacar el "potencial i compro-

mís" de l'empresa de Badalona, a la que va nomenar com a "pionera" i "nascuda des de la cooperació i la societat".



Imatge de la festa al Palau Olímpic

## Cadena humana contra l'explotació sexual

La Rambla, davant de Roca i Pi, acollirà dilluns 23 la tradicional cadena humana per commemorar el Dia Internacional contra l'Explotació Sexual i el Tràfic de Persones. La cadena, organitzada per la Federació de Dones, començarà a les 18h, i acabarà davant la plaça de la Vila.

## Punxa el Village de la Copa Amèrica

Aquests dies, el Port de Badalona és l'escenari del village de la Copa Amèrica, un esdeveniment que prometia una experiència única per als amants de la vela i el públic en general. Tot i les expectatives generades al voltant de l'esdeveniment, el balanç de públic ha estat més aviat baix.



## Setmana de la mobilitat a Badalona

Aquest dissabte, de 12h a 20h, al carrer Francesc Layret es faran diverses activitats per celebrar la Setmana de la Mobilitat. Ludoteca infantil, tallers per a infants (de dibuix, de xapes, de seguretat viària, etc), conferències, xerrades i espectacles de carrer.

## Torna la fira Comerç Fora Estocs



Imatge d'arxiu de la fira Comerç Fora Estocs

### Comerç | Redacció

La Federació de Comerciants de Badalona organitza la cinquena edició de la Fira Comerç Fora Estocs, que tindrà lloc els dies 27, 28 i 29 de setembre a la plaça de Pompeu Fabra. Aquesta fira reunirà més de 40 establiments de diversos sectors, incloent-hi

representants del món gastronòmic i de la restauració local. L'esdeveniment torna a la ciutat amb una àmplia varietat de productes, des d'articles d'outlet fins a productes de temporada, a més de presentacions de serveis, promocions especials i un programa d'activitats.



## Dos nois del Badalonès reproduïxen una part de Badalona

Dos alumnes de 2n i 3r d'ESO del Col·legi Badalonès han reproduït una part de Badalona amb una maqueta feta amb les dues impressores 3D de l'escola. Pol Domingo, de

3r, i Biel Dunjó, de 2n, són els dos protagonistes d'aquest repte, que han afrontat amb l'ajuda imprescindible dels professors Santi Cambray i Daniel Valdés.

# Esports

## El Levante Badalona s'estrena a l'Estadi amb victòria

Futbol | Redacció

El Levante Badalona va sumar la victòria en el primer partit de Lliga F disputat a Badalona. Les badalonines van guanyar per 2 a 0 al Levante UD, en un partit dominat per les badalonines. Chebbak, al minut 29, i l'exjugadora del Seagull Irina Uribe, al tram final, van ser les autores dels gols. Amb aquest triomf, sumat a l'empat de la primera jornada a València, les de Ferran Cabello se situen a la part alta de la classificació amb 4 de 6 punts. La nota negativa va ser la fluixa assistència de públic a l'Estadi



amb 416 espectadors. El Badalona va caure en la seva visita a Tona (3-1). Les badades defensives van condemnar als homes de Gerad Albadale-

jo. La nota positiva és Álvaro Vázquez. El davanter badaloní suma un total de 3 gols en 2 partits, acreditant el factor diferencial del seu fitxatge.

## De gira a la Xina abans del debut a l'Eurocup

Bàsquet | Redacció

L'equip masculí de la Peña es troba de gira a la Xina on jugarà un total de dos partits. Aquest viatge arriba després dels dubtes que ha generat el joc de l'equip als dos partits de Lliga Catalana, amb derrotes contra Manresa i Lleida. Els jugadors verd-i-negres tornaran diumenge, dos dies abans del debut a l'Eurocup contra l'Hapoel Tel Aviv (dimarts 20:30 a l'Olímpic).

Avui divendres serà el torn de la Lliga Catalana femenina. La Peña jugarà contra l'Spar Girona (21:00, Vic). En cas d'assolir la victòria, diumenge disputaria la final. Les de Jordi Vizcaino arriben a la primera cita oficial de la temporada invictes durant la pretemporada, després de guanyar els dos partits disputats el passat cap de setmana al País Basc contra Araski i Euskotren.



## 100 km contra el càncer infantil

El pròxim 5 d'octubre tindrà lloc la Cursa Solidària dels 100 km contra el càncer infantil. El Passeig Marítim, entre el Port i la platja de la Barca Maria, serà l'escenari d'aquesta cursa solidària. Els seus beneficis aniran destinats a la seva investigació. Hi ha tres

formes de poder participar; distància lliure, 50 i 100 km, tan individual com per equips. La sortida d'aquestes serà a les 7:30 des de la Donzella, mentre que els que desitgin fer-ho de forma lliure ho poden a l'hora que vulguin, amb un total de 14 hores de termini.



# La setmana en imatges

- 1 El Ventos Mir es manifesta per tornar a demanar una escola nova
- 2 Comença el desmuntatge de les primeres guinguetes de la platja.
- 3 La festa de la verema va tornar, un any, més al barri de Canyet
- 4 Coincidint amb el ple, concentracions dels castellers de Badalona per demanar un local digne.
- 5 Cola Cao publicita les seves noves galetes amb un anunci gravat a Can Mercader



# Agenda

## **| DIVENDRES 20 DE SETEMBRE**

**Campanya donació de sang**, a partir de les 16h, al Casal de la gent gran del Centre

**Concert tribut a Dire Straits**, a les 24h, al Sarau 08911

## **| DISSABTE 21 DE SETEMBRE**

**Dia sense cotxes**, de 12 a 20h, al carrer de Francesc Layret, en el tram entre els carrers Sant Francesc d'Assís i President Companys

**Dia sense cotxes**, parc infantil de trànsit, de 12h a 20h, a la plaça Alcalde Xifré

**Tardeo "noventero"**, a les 19h, al Sarau 08911

**Teatre "Les morts d'en Mane-lich"**, a les 20h, al teatre Zorrilla

**Concert de los 80 Principales**, a les 24h, al Sarau 08911

## **| DIMECRES 25 DE SETEMBRE**

**La nena que va aturar el trànsit** - Hora del conte i joc, a les 18h, a la Biblioteca de Llefià

**Doncs del mes**, "Hágase tu voluntad", a les 20h, al teatre Margarida Xirgu

**| DIVENDRES 27 DE SETEMBRE**  
**European Performing Science Night - Manifesta15+**, de la Fundació Fura dels Baus, al local del Port

**Teatre, "Conqueridors"**, a les 20h, al teatre Zorrilla

**Concert tribut AC/CD**, a les 24h,



## **"L'univers en minuatara de No-no"**

Diumenge 29 de setembre a les 12h,  
al teatre Margarida Xirgu

al Sarau 08911

## **| DISSABTE 28 DE SETEMBRE**

**Concert de Mala Vida**, a les 24h,  
al Sarau 08911

## **| DIUMENGE 29 DE SETEMBRE**

**Cinema familiar**, amb "L'univers en minuatara de No-no", a les 12h, al teatre Margarida Xirgu

Montgat

**| DISSABTE 21 DE SETEMBRE**  
**Primer espectacle del cicle d'espectacles infantils Rialles**, a les 17:30h, al parc de la Riera

d'en Font

## **| DIVENDRES 27 DE SETEMBRE**

**37è Aplec de les sardanes de Montgat**, a les 19h, al parc de la Riera d'en Font

## **| DISSABTE 28 DE SETEMBRE**

**6a. edició de la Nit de tapes**, a partir de les 20h, al mercat de Montgat

Tiana

## **| DIVENDRES 27 DE SETEMBRE**

**Festival Nature Calling**, dies 27 i 28, a Can Reon

# Opinió

## EL PERSONATGE ▶

### La iaia Julia de Badalona debuta a "El gran premio de la cocina" de TVE

Aquesta setmana, Televisió Espanyola ha estrenat el programa "El gran premio de la cocina", i entre els 16 concursants destaca la iaia Julia de Badalona. Amb 84 anys i un gran talent culinari, la iaia Julia s'ha convertit en tota una sensació a les xarxes socials, especialment a Instagram, on acumula més de 40.000 seguidors gràcies a les seves receptes tradicionals. Els seus seguidors estan acostumats a veure-la preparant plats amb



ingredients senzills, però amb el toc de saviesa que només l'experiència pot aportar. Ara, la seva cuina casolana, i els seus consells de tota la vida,

passen de les pantalles de mòbil a les pantalles de televisió, enfrontant-se a altres concursants per guanyar el títol del millor cuiner.



dauidcastrogubern  
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.

I seguim! Plaça Badalona, parc infantil, paperera a terra, perill pels infants! Això no és delinqüència, però també necessita l'atenció. Els parcs infantils necessiten manteniment.

[@Cristinetag](#)

La festa de la verema a Canyet aplega centenars de persones amb la tradicional trepitjada del raïm a Badalona

[@Badalonafotoevents](#)

Silvia Abril descobreix una de les receptes més humils dels antics pescadors de Badalona: el pop amb patates i allíoli!

[@RTVECatalunya](#)

Els diaris Ara i la Vanguardia de diumenge regalen banderes de la ciutat de Barcelona de cara a la festa major. Entenc que pot tenir un sentit als quioscos de la capital, però jo a Badalona, què en faré?

[@Gerard\\_GR](#)



## Important descoberta arqueològica a Dalt de la Vila



### Fa 40 anys era notícia a Badalona ►

El setembre de 1984, ara fa 40 anys, Badalona sumava amb una nova troballa històrica arqueològica al barri de Dalt de la Vila. En concret es va descobrir un paviment romà, una façana i tres habitacions sota una casa particular de la Placa de l'Oli. La badalonina

Pepita Padrós, coordinadora de les excavacions explicava a Revista de Badalona aquest important descobriment va començar-se a gestar cap al mes de maig de 1984, quan l'ajuntament va donar llicència d'edificació al senyor Mans, de la Placa de l'Oli. "En estar dins el nucli antic de la ciutat i dins del nucli de la ciutat romana, vam haver d'actuar-hi", deia la

### ENQUESTA ►

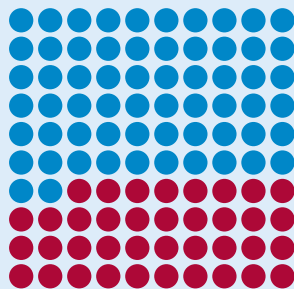
via Twitter @totbadalona

### Quina cançó dedicada a Badalona t'agrada més?

Serrat "Qué bonito es

Badalona" 62%

David Ros: "Badalona" 38%



316 vots

Pepita Padrós. L'actuació consistia en l'excavació -que en aquests indrets és i era obligatòria cada cop que es dona una llicència d'obres- de la casa, i el resultat va ser positiu. "S'han trobat restes d'una casa romana del segle I o anterior, de la qual hem excavat tres habitacions i 'hem descobert una faeana i un carrer roma", deia Padrós.



### HO HEM VIST AL FACEBOOK DEL TOT ►

#### Denúncia veïnal pel deteriorament de la plaça Josep Tarradellas

**Marc González**

Por suerte, con el fresco, ya no hay botellón en otro lado de la plaza por la noche.

**Carles Cerve**

Això és un niu de rates. La plaça buida i els encants dels dimarts al mig del carrer bici omplint tota la vorera. Molt bé!

**Pedro Montalban**

Tranquilos ya queda menos para el árbol de Navida de este año o doblamos en altura o ponemos dos.

**Martín Díaz**

Mira los que estén cobrando ayudas ya tienen faena allí.



## El Zorrilla commemora els seus 25 anys amb "Les morts d'en Manelich"

### Visita guiada a l'exposició de Rodon

Exposició | Redacció

De la mà d'Albert Rodon Canyelles, comissari de l'exposició, i Agnès Rodon, artista plàstica autora de les obres exposades, faran un recorregut comentant les peces que componen aquesta mostra, el 25 de setembre, a les 19h, al Bellúcia.



Imatge del teatre abans de la remodelació

### Recta final de les obres del Conservatori

Música | Redacció

Les obres del Conservatori, que van començar a l'abril, han arranjar diverses humitats, esquerdes a la façana i algunes claraboies malmeses a l'edifici del carrer Pare Claret. Es preveu que la bastida sigui retirada en breu.

### Mostra de tardor del Grup de Belles Arts

Pintura | Redacció

'Imaginant Badalona' és el títol de l'exposició col·lectiva del Grup de Belles Arts de Badalona que s'inclou en el marc del Manifesta 15. Es pot veure a la sala El Refugi, fins al pròxim 29 de setembre, ubicada sota la plaça de la Vila.

Teatre | Redacció

El 21 de gener de 1999 es va reinaugar el Teatre Zorrilla, 29 anys després del seu tancament. Sota la direcció d'Andreu Solsona, el nou Teatre Zorrilla va néixer com el Centre d'Arts Escèniques de Badalona i va tornar a obrir les portes públicament amb un conjunt d'activitats que van constituir l'estrena de la seva programació es-

table. La ciutat va recuperar així per al seu futur un teatre amb 130 anys d'història on hi havien actuat grans noms del panorama teatral de l'època com els badalonins Margarida Xirgu o Enric Borràs. Per celebrar-ho, aquest dissabte 21 de setembre es representarà "Les morts d'en Manelich", amb l'actor badaloní Oriol Genís i Ariadna Chillida.



Sostre del Teatre Zorrilla

## Festival 'The Gate' per "repensar el futur"

Cultura | Redacció

El Port de Badalona acull fins al 3 de novembre el festival internacional 'The Gate' on ciència, art i tecnologia es donaran la mà per acostar els avenços científics a la ciutadania i "repensar el futur". En el marc del festival Manifesta i impulsat per la Fundació Èpica La Fura dels Baus, el festival té per objectius fomentar la ciència entre els joves, mostrar els efectes de l'activitat humana sobre el planeta i explicar com les noves tecnologies, com ara la IA, poden marcar el nostre present i futur. "Volem parlar sobre el futur amb científics i tecnòlegs per interpretar-lo a través de l'art per entendre'l i poder-nos-hi adaptar", ha



El festival s'allargarà fins al 3 de novembre

explicat Pep Gatell, director de la Fura dels Baus. La presentació del festival s'ha fet a la carpa que s'ha instal·lat al Port de Badalona i que serà,

junt amb la seu de la Fundació Èpica La Fura dels Baus, els dos espais on es desenvoluparà el certamen durant gairebé dos mesos.

## El Museu prepara una exposició sobre el pintor Joaquim Torrents i Lladó

Exposició | Redacció

Aquesta exposició, que es presentarà acompanyada del corresponent catàleg,

reuneix un conjunt de més de 100 pintures de Joaquim Torrents Lladó (Badalona 1946-Palma 1993) de dife-

rents èpoques, temàtiques i procedències. El Museu organitzarà, així, la primera mostra d'aquest artista a Badalona, la ciutat on va néixer, ja que ni tan sols en vida hi havia exposat. Per fer-ho, ha comptat amb la col·laboració de la seva filla, Maria Torrents, que és la comissària de l'exposició, i amb les aportacions de moltes persones i del Govern de les Illes Balears, que han cedit obres. L'exposició s'inaugurarà el 24 d'octubre.



Imatge de la mostra que s'inaugurarà a l'octubre

# Lectors

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

## El paper del vàter al CC Carme

Usuaris i usuàries del CC Carme

Com ja sabeu, gràcies per fer-vos ressò al TOT, la sala d'estudis del Carme, no té paper als lavabos. Però ara ens hem assabentat que tampoc en té la Biblioteca infantil situada a la 4 planta. És a dir,

els nens poden venir a llegir, a passar la tarda llegint a la biblioteca, però això sí, no poden anar al lavabo. Com usuaris habituals, ja sabem que no tenim dret a anar al lavabo. Però quina imatge es dona, quan no pots netejar al teu fill, quan acaba d'anar al lava-

bo?? Si en un primer moment qualificàvem de la situació de surrealista, avui sincerament se'ns han acabat les paraules. Esperem que aviat se'ls caigui la cara de vergonya, i es dignin a solucionar-ho. Però el sistema de gestió d'equipaments, és bàsicament pessim.

## Carta d'agraïment a l'Escola Jungfrau

Apreciats membres de l'Escola Jungfrau, Ens dirigim a vosaltres per expressar el nostre sincer agraïment per la meravellosa iniciativa que heu dut a terme en col·laboració amb els alumnes de l'Escola d'Art Pau Gargallo. La recent decoració de les parets exteriors de l'escola, amb els dibuixos tan vius i creatius dels joves artistes, ha donat un nou aire al barri i ha omplert de color i vida els carrers de Badalona. Aquesta obra artística, plena de simbolisme i imaginació, no només embelleix l'entorn, sinó que també reflecteix el treball en equip i l'aposta per l'art i la cultura que compartiu amb la



comunitat. És un orgull veure com les escoles de la nostra ciutat fomenten el talent local i involucren els seus estudiants en projectes que beneficien tothom. Moltes gràcies per aquesta contribució tan enriquidora i per continuar fent

de l'educació i l'art una prioritat. Cordialment, [El teu nom] [Organització o col·lectiu, si s'escau] Badalona, [data] --- Aquest és només un exemple, pots adaptar la carta segons el to que vulguis donar.

*Manel García*

## Mal funcionament de la centraleta telefònica de l'Ajuntament

Em poso en contacte amb vosaltres per denunciar públicament el lamentable servei que ofereix la centraleta telefònica de l'Ajuntament de Badalona. Aquesta situació, que afecta un gran nombre de ciutadans de la nostra ciutat, ha arribat a un punt insostenible. Quan truques a l'Ajuntament, pots estar més

de 30 minuts intentant contactar amb algun departament de l'Ajuntament, només per acabar patint la frustració de ser penjat sense cap resposta. Malauradament, aquesta situació no és un fet aïllat. Molts altres veïns i veïnes han viscut experiències similars, on l'espera interminable i la manca de resposta

s'ha convertit en una realitat quotidiana. Aquest mal servei no només genera una gran pèrdua de temps per part dels ciutadans, sinó que també reflecteix una greu manca de respecte cap a la població de Badalona, que mereix un servei d'atenció eficient, accessible i digne

*Anna Vila*

# Nens

## Us i abús de les pantalles

### Infants / Centre Vincles Badalona

En el món actual, les pantalles s'han convertit en una presència constant en la vida diària, incloent-hi la dels nostres fills. Des de tauletes i telèfons intel·ligents fins a televisors i ordinadors, els nens estan exposats a la tecnologia des d'edats molt primerenques. Entenem la importància que els pares acompanyin als infants en el maneig adequat de l'ús de pantalles per a garantir un desenvolupament saludable en la infància. Els pares poden reduir els riscos que suposa a nivell físic, mental, social i sexual l'exposició excessiva i sense control.

L'ús de dispositius electrònics pot tenir tant aspectes positius com negatius en el desenvolupament dels nens. Poden ser una eina educativa poderosa,

proporcionant accés a informació i recursos que fomenten l'aprenentatge. No obstant això, l'ús excessiu o inadequat pot afectar el benestar emocional i físic dels petits, contribuint a problemes com el sedentarisme, problemes amb la son i dificultats en la interacció social i disminució de l'atenció.

Algunes recomanacions per a un ús saludable de les pantalles:

**Establir Límits Clars:** És fonamental que els pares estableixin límits de temps per a l'ús de pantalles, adaptats a l'edat i necessitats del nen. L'Acadèmia Espanyola de Pediatria suggereix limitar el temps de pantalla.

Menors de 2 anys no recomanable l'exposició a les pantalles, nens entre 3 i 5 anys una hora diària, i supervisar el contingut al qual accedeixen els nens

majors de 5 anys i un temps no superior a 2h.

### Prioritzar el Contingut Educatiu:

No totes les hores enfront de la pantalla són iguals. És recomanable que el temps de pantalla es dediqui a activitats educatives que estimulin l'aprenentatge, la creativitat i el desenvolupament cognitiu, en lloc de simplement entretenir.

### Fomentar l'Equilibri:

És essencial que l'ús de pantalles no desplaci altres activitats importants per al desenvolupament, com el joc físic, la lectura, les interaccions socials, i el descans adequat. Fomentar un estil de vida equilibrat ajudarà els nens a desenvolupar habilitats socials i emocionals importants.

### Modelar un Ús Responsable:

Els nens aprenen observant



als adults. És important que els pares també modelin un ús saludable de les pantalles, mostrant com integrar la tecnologia en la vida diària de manera equilibrada i productiva.

Els infants poden aprendre amb les pantalles, especialment quan el contingut és adequat i supervisat per adults. No obstant això, és important que aquest tipus d'aprenentatge es complementi amb altres experiències educatives més pràctiques i socials, i que es controli el temps d'exposició per evitar efectes negatius.

### **I a l'adolescència...**

L'ús de les pantalles durant l'adolescència és un tema que genera un gran interès i un important debat, ja que aquesta etapa és clau per al desenvolupament social, emocional i

cognitiu. Les pantalles ofereixen molts beneficis, però també poden comportar riscos si no s'utilitzen de manera equilibrada. Els adolescents poden accedir fàcilment a informació i recursos educatius mitjançant les pantalles, com ara llibres digitals, vídeos educatius, cursos en línia i aplicacions de suport a l'estudi, això facilita l'aprenentatge. Les pantalles ajuden els adolescents a desenvolupar habilitats tecnològiques que són fonamentals en el món actual. Les xarxes socials i les aplicacions de missatgeria permeten als adolescents connectar-se amb els seus amics i establir vincles amb persones que comparteixen els mateixos interessos.

Aquests serien beneficis que aporten les pantalles. Tanmateix, tenim uns riscos que hem de preveure i actuar a temps.

**Dependència i addicció:** Un dels problemes més grans amb l'ús de pantalles en adolescents és el risc d'addicció, especialment a les xarxes socials, jocs en línia o vídeos. Això pot interferir amb altres activitats importants, com el temps en família, els estudis, el son i l'exercici físic.

**Impacte en la salut mental:** L'ús excessiu de pantalles pot afectar la salut mental dels adolescents, provocant problemes com ansietat, depressió, baixa autoestima i sensació d'aïllament. Les xarxes socials, en particular, poden crear pressió social i fomentar comparacions que poden ser perjudicials per a la imatge personal.

**Interrupció del son:** Passar massa temps davant les pantalles, especialment abans d'anar a dormir, pot alterar els patrons de son. La llum blava que

emeten les pantalles interfereix amb la producció de melatonina, l'hormona que regula el son, la qual cosa pot fer que els adolescents tinguin dificultats per dormir bé.

**Riscos de seguretat:** Els adolescents poden estar exposats a riscos en línia com ciberassetjament, els fraus o l'accés a contingut inadequat. També poden compartir informació personal sense ser conscients de les conseqüències, fet que augmenta el risc de problemes de privacitat i seguretat.

**Aïllament social:** Tot i que les

pantalles poden facilitar la socialització digital, un ús excessiu pot conduir a l'aïllament en la vida real. Això pot afectar la capacitat dels adolescents per desenvolupar habilitats socials i interactuar de manera efectiva cara a cara.

Els pares poden contribuir a la disminució d'aquests riscos, acordant amb el/la adolescent un límits en el temps d'ús de les pantalles. Les recomanacions generals suggereixen evitar més de 2-3 hores diàries de temps recreatiu davant de les pantalles, especialment per a activitats no educatives.


Tot i que els adolescents busquen autonomia, és important que els pares supervisin el tipus de contingut al qual accedeixen els seus fills i mantinguin converses obertes sobre els riscos en línia.

Entre tots els agents que vetllem per l desenvolupament saludable de infants i adolescents, podem acompanyar-los en aquest ajust entre l'ús i abús per aprofitar els beneficis de les eines digitals i evitar els riscos que comporten.

Recomanem consultar el pla digital proposat per Asociación española de pediatria AEP.


## Plan digital familiar


Recomendaciones generales para las familias






- 

**Apagar los dispositivos electrónicos que nadie esté usando.**
- 


**Evitar el uso de dos o más dispositivos a la vez.**
- 


**Establecer límites de tiempo para el uso de pantallas:** De 0 a 2 años se debe evitar su uso, ya que no hay un tiempo seguro. De 3 a 5 años menos de una hora diaria y a partir de 5 años menos de dos horas de ocio digital al día.
- 


**Fomentar el ejercicio físico en familia,** ya que se sabe que cuanto menos actividad física se hace, más tiempo se dedica a las pantallas.
- 


**Evitar los soportes de pantallas para el carrito, para el coche, etc.** Esto aumenta el tiempo de pantalla y les impide ser conscientes del entorno que les rodea y poder relacionarse con él. **Buscar alternativas como dormir, jugar, escuchar música o comentar el paisaje.**
- 

**Usar los dispositivos con una postura adecuada,** hacer descansos cada 30 minutos y realizar paseos cortos y estiramientos.
- 


**Evitar tiempos prolongados de pantallas retroiluminadas y la consiguiente fatiga visual.** Debemos seguir la regla del 20/20/20: cada 20 minutos de exposición a la pantalla, parpadear 20 veces y fijar la mirada a un objeto lejano durante 20 segundos.
- 


**Planificar rutinas y actividades sin pantallas a diario según la edad,** estos de desconexión: juegos, manualidades, pintar, leer, etc.
- 


**Establecer zonas libres de pantallas como el dormitorio o el baño.** Podemos elegir un lugar para dejar los dispositivos cuando no los usamos, un "aparcamiento de dispositivos".
- 


**Reducir su uso en zonas de juego y durante las comidas.**
- 


**Evitar el uso de pantallas 1-2 horas antes de acostarse.**
- 

**Atención plena sin distracciones cuando estamos estudiando,** trabajando o en los tiempos en familia. En esos momentos, dispositivos silenciados o apagados y fuera de la habitación.
- 


**Fomentar el uso creativo de las tecnologías:** crear un álbum de fotos familiar o vídeos, buscar información juntos sobre algo que nos genere curiosidad, etc.
- 

**Elegir contenidos apropiados a la edad de los niños y asegurarnos de que vienen de fuentes fiables.**
- 

**Estar presentes y conocer los contenidos.** Revisarlos antes de que acceda el niño para poder decidir si son adecuados o no. Evitar el uso de "dispositivos mañeta" y estar junto a ellos cuando usen las pantallas.
- 

**Fomentar en los niños el pensamiento crítico.**
- 




**Trabajar la empatía digital ser capaz de ponerse en el lugar del otro y entender que, tras las pantallas, lo que hay son personas.**
- 

**Cederles nuestros dispositivos antiguos en vez de regalarles uno nuevo ya que, si regalamos un dispositivo nuevo al niño, entendemos que es suyo y le costará más aceptar la supervisión de sus padres.**
- 

**Antes de ceder un dispositivo, realizar el Plan Digital Familiar y establecer límites claros en tiempos, espacios, tiempo de desconexión, pedir permiso para comprar o instalar aplicaciones, entre otras.**
- 

**Hacer revisiones periódicas de los dispositivos con los hijos.** Si lo hacemos con ellos no vulneramos su intimidad y les ayudamos a detectar riesgos de forma precoz y encontrar soluciones.

Con el apoyo de



## Els beneficis del teatre per als nens

Eva Remolina / amic.cat

El teatre és una forma d'expressió artística molt antiga. A través del teatre, les persones exploren emocions, es comuniquen de manera efectiva i desenvolupen una comprensió més profunda del món que els envolta. Per als nens, el teatre no només és una activitat divertida, sinó que també aporta múltiples beneficis en el seu desenvolupament personal i social.

Aquests són només alguns dels seus principals avantatges:

### Desenvolupament emocional

En interpretar diferents personatges, els nens aprenen a identificar i expressar una àmplia gamma d'emocions. Aquest procés els ajuda a comprendre millor els seus propis sentiments i els dels altres, fomentant així l'empatia i la intel·ligència emocional. A més, el teatre pot ser una via perquè els nens alliberin estrès i ansietat, ja que els permet canalitzar les seves emocions

en un entorn segur i creatiu.

### Millora de les habilitats socials

El teatre és una activitat col·laborativa que requereix treball en equip, comunicació efectiva i confiança mútua. A través de la interacció amb els seus companys, els nens aprenen a escoltar, respectar i valorar les opinions dels altres. Aquestes habilitats són essencials per establir relacions saludables i positives, tant en l'àmbit escolar com en la vida quotidiana.

### Desenvolupament cognitiu

El teatre també té un impacte positiu en la memòria, la concentració i la resolució de problemes. Memoritzar diàlegs, seguir indicacions i interpretar diferents escenes requereix un alt nivell de concentració i disciplina mental. A més, el teatre fomenta la creativitat i la imaginació, ja que els nens han de pensar de manera original i innovadora per donar vida als

seus personatges i històries.

### Confiança i autoestima

En superar el repte de parlar en públic i actuar davant d'una audiència, els nens guanyen seguretat en si mateixos i en les seves capacitats. Aquesta confiança es pot transferir a altres àmbits de la seva vida, com ara l'escola i les activitats extracurriculars. A més, el reconeixement i els aplaudiments del públic poden reforçar l'autoestima dels nens, fent-los sentir valorats i apreciats.

### Aprenentatge cultural

A través de les obres teatrals, els nens poden conèixer diferents cultures, èpoques històriques i perspectives socials. Aquest coneixement els ajuda a desenvolupar una mentalitat oberta i tolerant, així com a apreciar la diversitat del món que els envolta. A més, el teatre pot ser una forma lúdica i atractiva d'aprendre llengües, història i literatura, complementant així l'educació formal que reben a l'escola.



## L'origen del fuet i d'on ve el seu nom

Eva Remolina / amic.cat

La paraula "fuet" té el seu origen en el català antic, i es relaciona directament amb l'objecte que avui dia anomenem "fuet", és a dir, un assot o un lligall de corda fina utilitzat antigament per colpejar o guiar animals. Aquest objecte, per la seva forma llarga i estreta, recorda molt a l'embotit que avui coneixem amb el mateix nom. Així, el nom de l'embotit deriva d'aquesta similitud morfològica.

El fuet és un dels embotits més característics i estimats de la gastronomia catalana. Amb el seu sabor suau i textura tendra, aquest embotit s'ha convertit en un element indispensable en les taules catalanes, sigui com a aperitiu o com a part d'un esmorzar

tradicional. Però, d'on prové aquest deliciós embotit? Quin és l'origen del fuet?

L'origen del fuet es remunta segles enrere, en el context rural de Catalunya, on l'elaboració d'embotits era una pràctica comuna per conservar la carn durant els mesos freds de l'hivern. Tot i que és difícil establir una data exacta de la seva creació, se sap que el fuet, juntament amb altres embotits com la llonganissa i la somalla, té arrels en les tècniques de conservació de la carn que es practicaven des de l'època romana.

### Elaboració artesanal

El fuet és un embotit de carn de porc, normalment barrejat amb cansalada i espècies com

el pebre negre i l'all. Aquesta barreja es pica finament i s'emboteix en budell natural, per després ser penjada i curada durant unes setmanes. La curació és un procés fonamental que determina la textura i el sabor final del producte. Durant aquest període, el fuet adquireix el seu característic gust suau i una textura que es fon en boca.

En l'elaboració tradicional, cada detall compta: la selecció de la carn, la proporció justa d'espècies, i fins i tot les condicions climàtiques poden influir en el resultat final. És per això que el fuet fet artesanalment manté una qualitat i autenticitat que molts apreciadors d'embotits valoren per damunt de tot.





## Què és el Bimi?

Eva Remolina / amic.cat

El bimi és un híbrid natural entre el bròcoli i la col xinesa (Kai-lan), creat al Japó durant els anys noranta. També es coneix amb altres noms com broccolini o baby bròcoli. A diferència del bròcoli tradicional, que té una tija gruixuda i una inflorescència voluminosa, el bimi presenta una tija més prima i allargada, acabada en una inflorescència més petita i delicada. Aquesta característica li confereix una textura més suau i un gust menys intens que el del bròcoli.

El bimi és un aliment ric

en nutrients, aportant una gran quantitat de vitamines i minerals essencials per a l'organisme. Entre els principals beneficis per a la salut es destaquen:

**Alta concentració de vitamina C:** conté més vitamina C que el bròcoli, fet que contribueix a enfortir el sistema immunitari, afavorir la producció de col·lagen i protegir les cèl·lules del dany oxidatiu.

**Riquesa en antioxidants:** Igual que el bròcoli, el bimi és ric en sulfurafà, un compost antioxidant que ajuda a prevenir malalties cròniques

com el càncer i les malalties cardiovasculars.

**Fibra alimentària:** El bimi és una excel·lent font de fibra, la qual cosa facilita el trànsit intestinal, ajuda a controlar els nivells de sucre a la sang i contribueix a la pèrdua de pes.

**Baix en calories:** Amb molt poques calories, el bimi és ideal per a aquells que volen mantenir una dieta equilibrada sense renunciar al sabor.

**Contingut de vitamina A i folats:** Aquests nutrients són essencials per a la visió, el sistema immunitari i el desenvolupament cel·lular, especialment durant l'embaràs.

# Beneficis de la llet de civada

Eva Remolina / amic.cat

La llet de civada és una opció ideal per a aquells que busquen alternatives als làctics tradicionals. Aquesta beguda vegetal, elaborada a partir de civada, no només és una opció deliciosa, sinó que també ofereix una sèrie de beneficis per a la salut.

## 1. Rica en Nutrients Essencials

La llet de civada és una font excel·lent de vitamines i minerals essencials. Conté vitamines del grup B, com la B1 i la B2, que són crucials per al metabolisme energètic i el manteniment del sistema nerviós. A més, és rica en calci, especialment quan està enriquida, i és una bona font de ferro i magnesi.

## 2. Baixa en Greixos

Una de les raons per les quals moltes persones opten per la llet de civada és el seu baix contingut en greixos. A diferència de la llet de vaca, que pot contenir greixos saturats, la llet de civada té un perfil de



greixos molt més saludable, amb menys calories, fet que la fa ideal per a aquells que volen mantenir o reduir el seu pes corporal.

## 3. Font de Fibra

La civada és coneguda per ser una excel·lent font de fibra, especialment de beta-glucans, que són beneficis per a la salut del cor. Aquests compostos ajuden a reduir el nivell de colesterol a la sang, millorant així la salut cardiovascular. A més, la fibra present a la llet de civada contribueix a una millor digestió i a la regulació del trànsit intestinal.

## 4. Sense Lactosa i Apte per a Intolerants

La llet de civada és una alternativa perfecta per a aquells que són intolerants a la lacto-

sa o que tenen al·lèrgies a la proteïna de la llet. Com que és d'origen vegetal, no conté lactosa, fet que la fa una opció segura per a aquest grup de persones.

## 5. Apte per a Vegans

La llet de civada és una opció rica en nutrients sense la necessitat de consumir productes animals. A més, la seva producció té un impacte ambiental menor en comparació amb la producció de llet de vaca, fet que la fa una elecció més sostenible.

## 6. Versatilitat Culinària

La llet de civada té un sabor suau i lleugerament dolç, que la fa perfecta per a una varietat d'usos culinaris. Es pot utilitzar en cafès, batuts, postres, i fins i tot en salses i cremes. La seva textura cremosa és similar a la de la llet de vaca, cosa que la fa un substitut fàcil en la majoria de les receptes.

## 7. Beneficis per a la Pell

Consumir aquesta llet té beneficis per a la pell, gràcies als antioxidants presents a la civada, que ajuden a combatre els radicals lliures i a mantenir la pell sana i radiant.

Mercat municipal



# La Salut

## PARADAS DISPONIBLES

Para la venta de alimentación

# Inf.: 649 199 883

# L'oli d'argània: el tresor líquid del Marroc

Eva Remolina / amic.cat

L'oli d'argània és un producte natural, conegut sovint com "l'or líquid del Marroc", que s'extreu dels fruits de l'arbre d'argània (*Argania spinosa*), una espècie endèmica de la regió sud-oest del Marroc.

Aquest oli s'obté mitjançant un procés tradicional que implica la recol·lecció, l'asseccament, la molta i la premsada dels fruits de l'arbre. Cada arbre produeix una quantitat limitada de fruits, i el procés per extreure l'oli és laboriós. Per això, l'oli d'argània és un producte relativament escàs i valuós. Hi ha dos tipus principals d'oli d'argània: l'oli comestible i l'oli cosmètic. Tot i que ambdós comparteixen moltes propietats, la diferència principal rau en el procés de torrat dels fruits que s'utilitzen per a l'oli comestible.

## Propietats i beneficis per a la salut

L'oli d'argània és ric en àcids

grassos essencials, antioxidants i vitamina E, fet que el converteix en un excel·lent producte per al tractament i la cura de la pell i els cabells. A continuació, destaquem algunes de les seves principals propietats i beneficis:

### Hidratació profunda de la pell:

Gràcies al seu alt contingut en vitamina E i àcids grassos, l'oli d'argània és un potent hidratant natural. Penetra ràpidament a la pell, sense deixar una sensació greixosa, i ajuda a mantenir-la suau i flexible. És especialment útil per a les persones amb pell seca o escamosa.

### Antienvelliment:

Els antioxidants presents en l'oli d'argània ajuden a combatre els radicals lliures, els quals són responsables del dany cel·lular i el procés d'envelliment. L'ús regular d'aquest oli pot reduir l'aparició d'arrugues i línies fines, contribuint a una pell més jove i radiant.

### Tractament de condicions cutànies:

L'oli d'argània té propietats antiinflamatòries i cicatrius que poden ser beneficioses per a condicions com l'acne, l'èczema i la psoriasi. També pot ajudar a reduir les



marques i cicatrius, gràcies a la seva capacitat per regenerar la pell.

### Protecció capil·lar:

Aquest oli també és conegut pels seus beneficis per als cabells. Hidrata i nodreix el cuir cabellut, redueix l'encrespament i aporta brillantor als cabells. A més, pot ajudar a reparar les puntes obertes i protegir els cabells dels danys causats per l'exposició al sol o a la calor de les eines de pentinat.

### Salut cardiovascular:

L'oli d'argània comestible també té propietats beneficioses per a la salut cardiovascular. Conté àcids grassos insaturats, que poden ajudar a reduir els nivells de colesterol dolent (LDL) i augmentar els nivells de colesterol bo (HDL), contribuint així a la prevenció de malalties del cor.

**J.TENA**  
XARCUTERIES

**XARCUTERIA · PRODUCTES GOURMET  
PLATS CUINATS**

C/ Conquesta 72 · 08912 Badalona  
Tel. 93 389 04 93 | [www.xarcuteriajtena.es](http://www.xarcuteriajtena.es)



# Llar

## Què és un Fatberg i com evitar la seva formació



### Eva Remolina / amic.cat

Un fatberg és una massa sòlida composta per una barreja de materials que no haurien de ser llençats per les aigüeres o vàters, i que combinats, s'endureixen, creant una obstrucció al sistema de clavegueram. Els fatbergs poden arribar a ser extremadament grans, causant greus problemes de drenatge i fins i tot inundacions.

### Com Es Forma un Fatberg?

**Greixos, Olis i Lípids:** Un dels principals components dels fatbergs són els greixos i olis que es llencen a l'aigüera després de cuinar. Aquests materials es solidifiquen a mesura que es refre-

den, adherint-se a les parets de les canonades.

**Tovallons Humits i Productes Higienics:** Malgrat que molts d'aquests productes es comercialitzen com a biodegradables o desintegrables, sovint no es descomponen prou ràpidament per evitar obstruccions. Quan es llencen pel vàter, es combinen amb els greixos i olis, creant una massa sòlida.

**Altres Residus:** Restes d'aliments, cabells, productes de neteja i altres objectes que poden enganxar-se a la massa ja existent, fent-la més gran i compacta.

**Condicions Favorables:** Les canonades de clavegueram ofereixen un ambient fred i humit, perfecte per a la solidificació dels greixos i la consolidació dels residus. A mesura que la massa creix, atrapa més residus, accelerant el seu creixement.

Els fatbergs poden tenir diverses conseqüències negatives per als sistemes de clavegueram i per a la comunitat:

**Obstruccions del Clavegueram:** Els fatbergs poden bloquejar completament les canonades, implicant el flux normal de les aigües residuals. Això pot causar inundacions, especialment du-



rant períodes de pluges intenses.

La pressió exercida per un fatberg pot danyar les canonades, requerint reparacions costoses.

**Danys a les Infraestructures:**

**Problemes Mediambientals:**

Les obstruccions poden provocar vessaments d'aigües residuals no tractades en el medi ambient, contaminant rius i altres cossos d'aigua.

**Costos Elevats:** Eliminar un fatberg és una operació costosa i laboriosa que sovint requereix equips especialitzats i treballadors entrenats. Aquestes despeses solen ser assumides per les companyies d'aigua i clavegueram, i en última instància, pels consumidors.

Per prevenir la seva formació, és important adoptar pràctiques responsables amb els residus domèstics, com no llençar cap material per l'aigüera o el vàter, fer servir filtres en els desguassos per atrapar les restes de menjar i llençar-les a les escombraries o al compost i sobretot, educar i conscienciar la comunitat sobre els perills dels fatbergs i promoure pràctiques adequades per eliminar els residus.



Pressupostos  
**GRATIS**

**TENDALS**  
**MOTORITZACIONS**  
**AUTOMATISMES**

 **TOLDOS**  
**ZABALLOS**

Tel. 93 399 01 00  
Baldomar Solà, 63 local Badalona  
Tel. 93 392 07 30  
Bruc, 58 Sta Coloma de Gramanet  
[www.toldoszaballo.com](http://www.toldoszaballo.com)



## Els requisits legals que han de complir els pisos turístics

**Eva Remolina / amic.cat**

L'obtenció de la llicència per a pisos turístics a Espanya implica complir amb una sèrie de requisits legals i administratius destinats a garantir la qualitat, seguretat i higiene dels allotjaments turístics. És essencial per als propietaris seguir aquestes normatives no només per evitar sancions, sinó també per oferir un servei de qualitat als seus hostes. A més, amb la creixent demanda d'aquest tipus d'allotjament, és fonamental mantenir-se actualitzat amb les regulacions que poden variar amb el temps i segons la ubicació.

### 1. Requisits Generals per a la Llicència de Pis Turístic

**Registre de la Propietat:** El primer pas és inscriure el pis al registre de propietats turístiques de la comunitat autònoma corresponent. Aquest registre és obligatori i permet que les autoritats controlin i regulin l'oferta d'allotjaments turístics.

**Cèdula d'Habitabilitat:** El pis ha de disposar d'una cèdula d'habitabilitat en vigor, la qual certifica que l'habitatge compleix els requisits mínims d'habitabilitat establerts per la llei.

### Condicions de Seguretat i

**Higiene:** El pis ha de complir amb les normes de seguretat i higiene. Això inclou la instal·lació d'extintors, sortides d'emergència adequades, detectors de fum i altres mesures de seguretat pertinents.

**Mobiliari i Equipament:** L'habitatge ha d'estar completament moblat i equipat amb els estris necessaris per a una estada confortable. Això inclou mobiliari, electrodomèstics, vaixel·la, roba de llit, i altres elements essencials.

**Assegurança de Responsabilitat Civil:** És obligatori tenir una assegurança de responsabilitat civil que cobreixi



## stics

possibles danys a tercers que puguin ocórrer durant l'estada dels turistes.

### 2. Tràmits Administratius

**Sol·licitud de Llicència:** Presentar una sol·licitud formal a l'administració competent,

que inclou la documentació necessària com la cèdula d'habitabilitat, assegurança de responsabilitat civil, i un plànol de l'habitatge.

**Pagament de Taxes:** Pagar les taxes administratives associades amb la sol·licitud de la llicència. Les taxes poden variar segons la comunitat autònoma.

**Declaració Responsable:** En algunes comunitats autònomes, és necessari presentar una declaració responsable, un document en el qual el propietari declara sota la seva responsabilitat que el pis compleix tots els requisits legals.

### 3. Regulacions Específiques per comunitats autònomes

Tot i que els requisits generals són semblants arreu d'Espanya, cada comunitat autònoma pot tenir regulacions específiques:

**Catalunya:** És obligatori obtenir el número de Registre de Turisme de Catalunya (RTC). A més, cal exhibir un distintiu a l'entrada de l'habitatge.

**Madrid:** Requereix la inscripció al registre de la Direcció General de Turisme de la Comunitat de Madrid.

**Andalusia:** A més dels requisits generals, Andalusia té una normativa específica sobre la capacitat màxima d'ocupació i condicions d'accessibilitat.

**Balears:** Les Illes Balears tenen regulacions estrictes sobre la durada mínima de l'estada i la zonificació per a la concessió de llicències.

### 4. Inspeccions i Control

Un cop aconseguida la llicència, els pisos turístics poden ser subjectes a inspeccions periòdiques per assegurar que continuen complint amb els requisits establerts. Les autoritats poden imposar sancions en cas d'incompliment.

### 5. Plataformes de Lloguer

Els propietaris també han de complir amb les regulacions de les plataformes de lloguer turístic com Airbnb, Booking, o altres. Aquestes plataformes sovint requereixen la introducció del número de llicència a l'anunci per assegurar la legalitat de l'allotjament.

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

**G RIFELL**  
SERVEIS DE NETEJES. S.L.

URGENCIAS  
24H

93 147 70 00  
615 90 32 48

DESATASCOS DE TUBERÍAS

INUNDACIONES Y  
VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS

admin@grifells.com

## Per què es produeixen les cataractes

Eva Remolina / amic.cat

Les cataractes són una de les causes més comunes de pèrdua de visió, especialment en persones grans. Es tracta d'una opacitat del cristal·lí de l'ull, que normalment és clar i transparent. Aquesta opacitat interfereix amb la visió, fent-la borrosa o tènue, com si es mirés a través d'un vidre entelat. Les cataractes es desenvolupen quan les proteïnes del cristal·lí es descomponen i s'agreguen, formant masses opaques que interfereixen

amb la transmissió de la llum a través de l'ull. Aquest procés es produeix de manera natural amb l'envelliment, però hi ha altres factors que poden contribuir a l'aparició precoç de les cataractes o a la seva progressió més ràpida:

**Factors genètics:** Les persones amb antecedents familiars de cataractes tenen un risc més elevat de desenvolupar aquesta condició.

**Exposició a la llum ultraviolada (UV):** L'exposició prolongada a la llum solar sense protecció adequada pot augmentar el risc de desenvolupar cataractes, ja que els raigs UV poden danyar les proteïnes del cristal·lí.

**Malalties sistèmiques:** Malalties com la diabetis poden augmentar el risc de cataractes. Les persones amb diabetis tenen un risc especialment elevat de desenvolupar cataractes més jove.

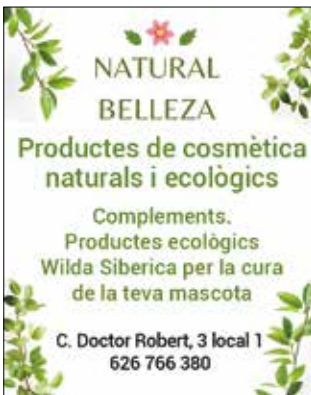
**Lesions oculars:** Els traumatismes oculars poden danyar el cristal·lí i provocar l'aparició de cataractes.

**Ús prolongat de corticoides:** Els corticoides, especialment quan s'utilitzen de manera prolongada, poden incrementar el risc de cataractes.

**Hàbits de vida:** El tabaquisme i el consum excessiu d'alcohol també estan associats amb un risc més alt de cataractes.

**Radiació:** L'exposició a alguns tipus de radiació, incloent-hi la radioteràpia per a tractaments de càncer, pot augmentar el risc de cataractes.

El tractament de les cataractes és principalment quirúrgic. Durant la cirurgia de cataractes, el cristal·lí opac es retira i es substitueix per una lent intraocular artificial que restaura la visió clara. Aquesta cirurgia és molt segura i eficient, amb una taxa d'èxit molt alta.



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



## Malaltia renal crònica: L'Epidèmia silenciosa

Eva Remolina / amic.cat

La malaltia renal crònica (MRC) és un problema de salut global que afecta milions de persones. És coneguda també com l'epidèmia silenciosa perquè en les seves fases inicials pot no presentar símptomes evidents, fent que molts pacients no siguin conscients que la pateixen fins que ja es troben en un estat avançat.

La MRC és una afecció en què els ronyons perden progressivament la seva capacitat per filtrar els residus i l'excés de líquid de la sang.

Aquesta pèrdua de funció és lenta i pot passar desapercebuda durant anys. Quan els ronyons no funcionen correctament, els residus i el líquid s'acumulen al cos, cosa que pot provocar una sèrie de problemes de salut, incloent-hi malalties cardiovasculars, anèmia, malnutrició i desequilibris electrolítics.

### Les principals causes són:

**Diabetis:** És la causa principal. Els nivells elevats de sucre a la sang poden danyar els vasos sanguinis petits

dels ronyons, disminuint la seva capacitat per filtrar residus.

**Hipertensió Arterial:** pot danyar els vasos sanguinis dels ronyons i reduir la seva capacitat funcional.

**Glomerulonefritis:** Inflamació dels glomèruls, les unitats filtrants dels ronyons.

**Malalties hereditàries:** Com la malaltia renal poliquística, que causa la formació de quists als ronyons. Infeccions i problemes del sistema urinari: Poden

## FARMÀCIA MONGUIÓ



Després de molts anys compartint problemes i alegries en el dia a dia, faig saber a tots els meus clients, veïns i amics que al mes d'octubre...

## EM TRASPASSO LA FARMÀCIA

Gràcies a tots!

Teresa Monguió Soliva

Rambla Sant Joan 180 - 08917 Badalona - 93 387 38 93



danyar els ronyons a llarg termini.

Com s'ha mencionat anteriorment, la MRC és una afecció silenciosa en les seves etapes inicials. No

obstant això, a mesura que la malaltia progressa, poden aparèixer els següents símptomes:

Fatiga i debilitat.  
Retenció de líquids, la qual cosa causa inflor a les cames, turmells, peus o mans.  
Problemes per dormir.  
Nàusees o vòmits.  
Pèrdua de gana i pèrdua de pes sense motiu aparent.  
Pruïja persistent.  
Canvis en la micció (augment o disminució del volum, canvi de color, presència de sang).

La detecció precoç de la

MRC és fonamental per prevenir la progressió de la malaltia. Els principals mètodes de diagnòstic inclouen anàlisi de sang i d'orina, així com ecografies o altres proves d'imatge.

Tot i que la MRC no es pot curar, el seu tractament pot ajudar a controlar els símptomes i retardar la progressió de la malaltia. Entre les opcions de tractament que existeixen, les més comunes són el control de la pressió arterial i el sucre en sang, seguir una dieta saludable, medicació i en els casos més greus, diàlisi o transplantament renal.

**Bm**  
Boramar *Seves*  
**Telf. 93 464 21 34**  
Avgd. President Companys, 57 - 08911  
**Atenció domiciliària sanitària**  
**Serveis domèstics a la llar**



# TANATORI DE **BADALONA**

Confiança, proximitat  
i professionalitat,  
al vostre servei.

**Atenció 24h.**  
**93 497 0 497**

Tanatori de Badalona

**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



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

Barcelonès, Maresme i Baix Llobregat



## PROYECTOS Y PLANOS

•  
CONSTRUCCIÓN

•  
REHABILITACIÓN

•  
REFORMAS INTEGRALES

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

**08914 Badalona**

**Tel. 93 399 71 44**

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

# La Badalona d'abans

## BADALONA ►

Carrer del Rector, al barri de Coll i Pujol.  
*Francesc Josa/ Museu de Badalona.*  
*Al. Fons Francesc Josa*



## LA FOTO DELS LECTORS ►

Pou i safareitgos en una casa de pescadors al carrer de la Platja, al Centre de Badalona.  
*Josep Cortinas/ Museu de Badalona.*  
*Arxiu Josep M. Cuyàs*



Si voleu enviar les vostres fotos:  
[totbadalona@gestio comunicativa.com](mailto:totbadalona@gestio comunicativa.com)  
o WhatsApp, 651 976 517

## Avantatges de comprar un cotxe "KM-0"

Eva Remolina / amic.cat

Un cotxe de KM0 (quilòmetre zero) és un vehicle que es troba en un concessionari i que mai ha estat utilitzat per cap propietari anterior. Encara que tècnicament és un cotxe nou, es considera de KM0 perquè ha sortit de fàbrica i ha estat enviat al concessionari per a la seva venda.

Els cotxes de KM0 solen ser usats amb finalitats d'exhibició, proves o diverses promocions. Poden haver estat conduïts breument per empleats del concessionari o clients potencials, però generalment no es considera que hagin tingut un ús significatiu.

Aquestes són alguns avantatges de comprar un cotxe d'aquestes característiques:

**Preu reduït:** El principal avan-

tatge de comprar un cotxe de KM0 és que generalment s'ofereix a un preu més baix que un cotxe nou, ja que tècnicament ha perdut la seva condició de "nou" en ser matriculat, tot i no haver-se conduït en la carretera. A això a més, s'hi suma l'estalvi en el preu de matriculació i el de transport.

**Estat impecable:** Els cotxes "km 0" són vehicles que han estat matriculats com dèiem, amb la finalitat de fer-se servir per a proves de conducció o exhibició tant en el concessionari com en el saló de l'automòbil. Per tant, encara que tècnicament no són considerats "nous", el seu estat sí ho és, ja que el seu ús ha estat limitat i el seu quilometratge és mínim.

**Manteniment i garantia:** En

comprar un cotxe "km 0", generalment podràs beneficiar-te de la garantia del fabricant, la qual col·locar ser similar a la d'un cotxe nou. A més, en estar gairebé nou, és poc probable que experimentis problemes mecànics o necessitis realitzar reparacions a curt termini. Això pot estalviar-te costos de manteniment i reparació.

**Disponibilitat immediata:** A diferència dels cotxes nous que sovint requereixen un temps d'espera a causa de la fabricació i l'enviament, els cotxes "km 0" estan disponibles de manera immediata en el concessionari. Si necessites un vehicle ràpidament, aquesta serà una bona opció.

**Equipament extra:** Molts cotxes "km 0" es venen amb equipaments o extres addicionals



que han estat instal·lats amb el propòsit d'exhibició en el concessionari. Això pot incloure característiques i accessoris que normalment tindrien un cost addicional si els tries en comprar un cotxe nou. Per tant, pots obtenir un major valor pels teus diners.

**Acabats visibles:** Si bé el cotxe nou pots configurar-lo al teu

gust, sempre ho fas a cegues, sigui comprant per internet o presencialment amb el venedor en un concessionari. Això fa que de vegades ens trobem amb coses que no acaben sent com les esperaves (tapisseria, color, llandes, equipament...). Aquests problemes desapareixen amb els cotxes de km 0, perquè estaràs veient "in situ"

el cotxe, tal com és.

Si estàs considerant la compra d'un cotxe "km 0", és important visitar abans diferents concessionaris, comparar preus, garanties i condicions específiques de cada vehicle en particular. A més, assegura't de realitzar una inspecció exhaustiva abans de fer la compra

*Taller de Reparacions*

**Badauto**



Horarios: 8,30 a 13h. · 15,30 a 19h.

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

T. 93 384 11 52



# Horòscops

Facilitat Roser Bona · AMIC



## Àries (Del 21/3 al 20/4)

El Sol ja camina per la Casa VII i és temps de compartir amb els altres en general i amb la parella, en particular. Amb Venus a Casa VIII pots rebre uns diners que esperes.



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

Poses més atenció als assumptes domèstics o familiars, en especial el que té a veure amb les figures femenines de la família. Vius certa estabilitat al sector professional.



## Balança (Del 24/9 al 23/10)

PER MOLTS ANYS! El Sol entra al teu signe i comences un nou cicle vital. Venus a Casa II afavoreix l'economia amb una nova entrada de diners. Et dones un caprici gastronòmic.



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

El sector professional pren protagonisme. També és una etapa de maduració i si vols donar-te a conèixer, pots tenir el vent a favor. L'amor pot sorgir en una xarxa social.



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

Amb el Sol per Casa VI és bon moment per millorar els teus hàbits diaris, sobretot pel que fa a la salut. Amb Venus a Casa VII podries tenir notícies d'algú que et pretén.



## Lleó (Del 22/7 al 23/8)

Amb el Sol a Casa III tens més ganes de fer coses. El teu cap pot bullir d'idees i cerques com deixar la teva empremta en aquest món. Vols fer algunes millores a la llar.



## Escorpió (Del 24/10 al 22/11)

Temps per resoldre algunes qüestions íntimes, de les que no en parles a ningú. Amb Venus al teu signe et mostres més conciliador i amb desig d'augmentar la vida social.



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

El Sol ja comença a transitar per la teva Casa IX i pots posar-te una mica filosòfic i transcendent. Si tens parella, tendiràs a fer una valoració de la teva relació.



## Bessons (Del 21/5 al 21/6)

Pots sentir les emocions una mica exaltades. És bon moment per connectar amb el teu costat més elevat. Amb el Sol a Casa V gaudeixes d'instantos inoblidables amb els fills.



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

L'economia capta la teva atenció. Pot ser perquè no arribis a final de mes o perquè cerques com invertir uns estalvis. Amb Venus a Casa III pots recordar un antic amor.



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

Amb el Sol a Casa XI t'enfoques en el futur. Si alguna cosa no funciona actualment, traces un pla per resoldre-ho. Participes en una activitat on faràs noves amistats.



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

La família pot aclaparar-te una mica i cerques un entorn tranquil i en solitud. El Sol a Casa VIII posa el focus en la part material i et poses a estructurar l'economia.



Dipòsit Legal:  
B 11724-2015  
Núm. 328

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

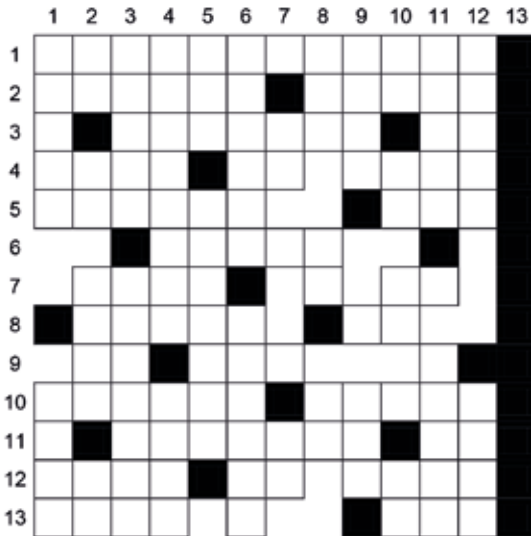
651 976 517 · [totbadalona@gestio comunicativa.com](mailto:totbadalona@gestio comunicativa.com)



# Mots encreuats per Pau Vidal

**HORIZONTALS:** 1. Ordinadors de fabricació sud-americana / 2. Amoixar, acaronar, festejar. Esponerosa com la gent superba / 3. Capciró del dit. Es beu prop d'un litre, l'home-roí. En Joan Boscà, el del whisky / 4. Gira gira. Bascos de soca-rel revelant llur procedència oriental / 5. Complaença en el plaer sexual que depèn en bona part de la voluntat. Un rus tot alterat / 6. Viu obrint portes a l'esperança. Ni a cine ni enlloc, es pot anar amb àcid nicotínic. La fi d'algú / 7. Si la línia hi queda no pot ser certa. Atès, acudit, supervisat / 8. Adapti la temperatura del llicenciand ianqui. Part posterior, en especial la de l'Eugeni / 9. Es fot de lloros i ail, com la cuca. Teixeixo gènere de punt invertit / 10. Devasti les xifres de vendes. After-shave de l'avi / 11. Per tot l'escaire. Endormisqueu, ensopi. La grega que liquidà el cagaelàstics / 12. Part emergida de cada milla. Models Ford amb capacitat per a zero mega / 13. Esquincem la roba per poder parlar més. Existència massa breu per a un èxit complet.

**VERTICALS:** 1. Només els guanyadors hi poden passar per damunt. Amical, com l'afecte del tròpic / 2. Una miconona d'ombra. Tractar el pa sec com es mereix. Dintre els marges de la llei / 3. Causa del crim: un Motorola. Són coses de la cuixa, en part rurals / 4. Inquisició no necessàriament repressiva. Calculadora de boletes / 5. Ulà per recol·locar. Com la beata, com segons quina mentida. Fa del nu una novetat / 6. Si estiguessin tirats no es veuria tan compungida. Útil, aprofitable / 7. L'únic d'avui que perviurà en el demà. Força del cotxe que pot resultar gairebé fatal. Punt àlgid de la rítmica / 8. Del verb que sembla que porti piles. No callem, no, que ens fotem de lloros / 9. Angoixa d'asmàtic. De l'ocell que deixa el niu / 10. En Ramoneda sense un duro. No és cap samarreta, és una mossa que potser en duu masses. Al cor del quec / 11. Avall, com fa molts anys. Creador del refixat dissimulat / 12. Tan espavilats que sempre troben la resposta. Tuberculosi contreta per electròlisi.



# Anuncis per paraules

## VARIS

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

**LLOGO ESPAI AL CENTRE DE BADALONA** per activitat relacionada amb la salut o ensenyament. Disponibilitat tots els matis i divendres tot el dia. Mireia **636 267 373**.

**SE VENDE PARKING (18m2)** de propiedad, Plaza Jerusalén con sistema vigilancia, dos ascensores. Precio 17000€ contacto **666 266 807**

**ES TRASPASSA PARADA** al Mercat Maignon, actualment Carnisseria Cavallar **660 359 877 – 635 816 649**

## TREBALL

**SEÑORA JOVEN BUSCA** empleo cuidado personas mayores por las noches y fin de semana responsable, trabajadora y honesta con 2 años de experiencia demostrable **658 265 625**

**SEÑORA BUSCO** trabajo limpieza hogar y cuidado perso-

nas mayores interna o externa **631 750 466**

**BUSCO TRABAJO** de cuidado persona mayor, canguro y limpieza. Tengo referencias **641 104 379**

**SEÑORA PAULA CON NIE BUSCO** trabajo fines de semana por horas o interna de cuidando personas mayores **613 831 636**

**SE OFRECE CHICA** para cuidar personas mayores y niños o limpieza por horas **604 348 731**

**SOY ERIKA BUSCO** trabajo por horas cuidando niños o mayores y limpieza **671 503 060**

**CHICA BUSCO** trabajo interna externa cuidado mayores, niños, limpieza fines de semana, suplencias disponibilidad inmediata **632 107 544**

**CHICA BUSCA** trabajo de limpieza y cuidando personas mayores por horas, **654 960 104**

**CHICA BUSCA TRABAJO** de interna o externa de lunes a viernes para cuidadr personas mayores **631 486 420**

**SEÑORA SE OFRECE** para cuidar personas mayores y limpieza **686 089 972**



**ES NECESSITA:  
AUXILIAR ADMINISTRATIVA I  
PROFESSOR/A DE PILATES**

Envieu curriculum a:  
[secretaria@casinodetiana.com](mailto:secretaria@casinodetiana.com)

**ES NECESSITEN  
Caixeres, peixateres,  
carnisseres i reponedors  
a Badalona**

Interessats/des enviar  
C. Vitae a [meritxell\\_ayra@condis.es](mailto:meritxell_ayra@condis.es)



**INSERTA EL TEU CLASSIFICAT AL TOT A**

Preu: 0,35€/paraula

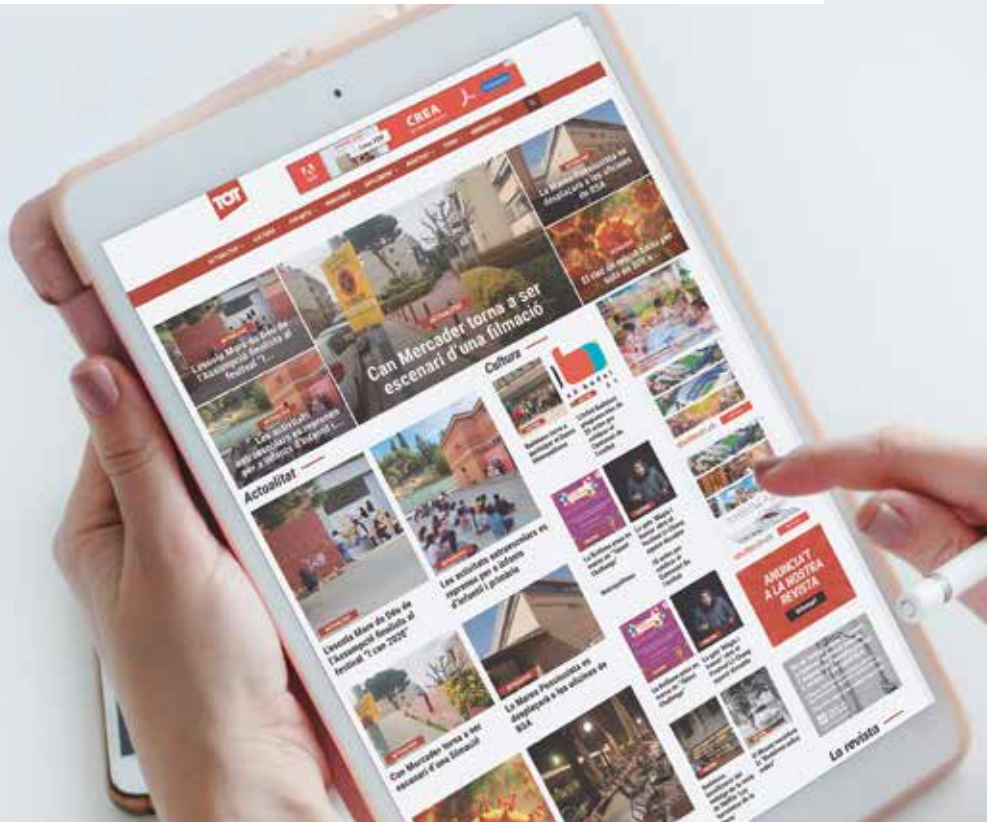
**prink**

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**



**JA SOM 100.000!  
HEM ARRIBAT ALS 100.000 SEGUIDORS A LES NOSTRES XARXES SOCIALS: INSTAGRAM, TWITTER, TIKTOK I FACEBOOK. CONTINUAREM TREBALLANT PER OFERIR-VOS LA MILLOR INFORMACIÓ, SEMPRE AL MINUT, SOBRE TOT EL QUE PASSA A BADALONA. SEGUEIX-NOS I FORMA PART DEL NOSTRE DIA A DIA!**



**[WWW.TOTBADALONA.CAT](http://WWW.TOTBADALONA.CAT)**  
EL PORTAL DE REFERÈNCIA DE LA CIUTAT



# Distribuïdors

Troba la teva  
revista als  
distribuïdors  
oficials del TOT



**RENOVACIÓ ►**  
Plaça Pep Ventura, 13  
Badalona

**Horari:** De dilluns a divendres de 10:00 a 14:00 i de  
17:00 a 20:00  
Dissabtes de 9:00 a 14:00  
Diumenges i festius de 10:00 a 14:00

Guamim amb flors tots els esdeveniments de la teva  
vida, mestres floristes desde 1937

**Per què continues de distribuïdor del TOT?**  
Distribuir el TOT Badalona es "fer Badalona".



**RENOVACIÓ ►**  
Santa Madrona, 122-123  
93 389 30 80  
93 464 17 09  
Oberts desde l'any 1973

De 9h. a 17h. - de 20h. a 24h.

Dimarts, dimecres i diumengues tarda tancat  
El nostre restaurant te un gran sortit de tapes, torrades,  
carns i peixos. Menú laborables. Cuina Casolana.  
Dijous paella. Els nostres plats i tapes també per  
emportar.

**Per què continues de distribuïdor del TOT?**  
Els clients i veïns la demanen cada setmana.  
Col.laborem amb la revista fa anys. Si voleu saber  
que passa a Badalona teniu que mirar el TOT.



**RENOVACIÓ ►**  
Pau Claris, 1-3  
93 387 79 97  
elpollastreangles.cat

**Horari:** De 10 a 16h. de dimecres a diumenge.  
Pollastres a l'ast per encàrrec i plats preparats.  
36 anys d'experiència en menjars casolans,  
i pollastres a l'ast. Laborables menús a 9 euros.

**Per què renoveu com a distribuïdors del TOT?**  
Per oferir als nostres clients la revista de referència  
de la ciutat.





ASSOCIACIÓ DE CONCESSIONARIS DEL  
MERCAT MUNICIPAL LA SALUT

**RENOVACIÓ ►**  
Marques Sant Mori s/n  
933 833 261 · 649 199 883

#### HORARI

de 8h a 14h. de dilluns a dijous.  
Divendres de 7.30h a 20h. Dissabtes de 7.30 a 15h.

Més de 50 parades amb productes frescos, carn, peix,  
fruita, verdura i alimentació en general.

#### Per què et fas distribuïdor del TOT?

Perquè explica coses de la nostra ciutat, coses que ens  
envolten. Els nostres clients ho esperen!



**RENOVACIÓ ►**  
Prim 66  
Telf: 934 643 164

**Horaris:** De 09:30 a 13:30 i de 16 - 19h.  
Oficina atenció comercial Adeslas Badalona

Tot tipus d'assegurances



# Vols distribuir el TOT al teu comerç?

Posa't en contacte amb nosaltres:  
**651 976 517**

[totbadalona@gesticomunicativa.com](mailto:totbadalona@gesticomunicativa.com)



# 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

**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 Lairet 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<sup>a</sup> 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

**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

## **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



# ONAcústica

PROBLEMES D'AUDICIÓ?  
A ONACÚSTICA TENIM  
LA SOLUCIÓ!



• **4 anys**  
de garantia



• **4 anys**  
de piles gratis



• **Finançament a mida**  
24 mesos sense interessos

*Prova i compara audífons  
de les millors marques durant  
30 dies sense compromís!*

**oticon**



**signia**



**Beltone**



**PHONAK**



**Starkey**



**Barcelona**

Carrer Balmes 412



**93 211 50 85**



**Mataró**

Rda. Prim, 67 - 69



**93 799 98 92**



**Badalona**

Av. Pres. Companys 67



**93 715 14 05**

[www.onacustica.net](http://www.onacustica.net)