

TOT

www.totbadalona.com
Del 06/09 al 19/09 '24
Num. 327

Restes abandonades

Wall
Street
English®

RESULTADOS
GARANTIZADOS
CONTRA PERROQUÍO*

DO YOU
SPEAK
ENGLISH?

YES! I SPEAK
WALL STREET ENGLISH.

Descuento Apertura*

(*) En cursos de 9 a 15 meses. Plazas limitadas.
(**) Una sola una condición: realizar 3h30 por semana. ¡Eso es todo!

Plaza Alcalde Xifré, 3 | T. 930 107 867

Le ayudamos en su reforma

Tienda-Exposición

Almacén

Av/Marqués de Montroig,17
(Badalona)

C/Sta.Bárbara,74
(Badalona)

INAUGURACIÓ
DEL NOU

BOTING!

JUMPING PARKS

BADALONA

»» 2nd CAP DE SETMANA
DE SETEMBRE
(DATA PER CONFIRMAR)

AMB
NOVES
ACTIVITATS

INSTAL·LACIONS
TOTALMENT
RENOVADES

«« Els 50 PRIMERS
en arribar tindran
una **SORPRESA
EXCLUSIVA**

BOTING!
JUMPING PARKS

BADALONA

Carner de Ramon Martí Alsina, 12-14,
08911 Badalona, Barcelona

Telf. 931 600 428



SECUEIX-NOS!
@botingparks

RESERVA
ONLINE! 

www.botingparks.com



La Setmana



Les Restes de Ca l'Alemany: Un tresor històric a la Serralada de Marina que demana ser redescobert

Ciutat | Redacció

A la Serralada de Marina, amagades entre la vegetació i el pas del temps, es troben les restes de la masia de Cal Alemany, un vestigi arquitectònic que connecta la ciutat amb la seva història rural. Aquesta antiga masia, que en el seu moment va ser una de les més destacades de la zona, ha caigut en l'oblit, deixant enrere només ruïnes que resisteixen estoicament el

pas del temps. Avui, aquestes restes representen una oportunitat per a Badalona: la de recuperar una part de la seva història i transformar-la en un actiu cultural i patrimonial de gran valor. La masia original era del segle XV, va tenir reformes i ampliacions posteriors; estava construïda amb tapial i la façana de llevant era de maçoneria. Les llindes i els brancals eren fets de pedra. Actualment, les restes de

l'edifici principal estan molt degradades i tampoc en resten les cobertes. No obstant això, encara és visible la bassa o safareig quadrat envoltat d'un reduït pati i una galeria d'arcs de mig punt fets amb totxana.

El declivi i l'oblit

Amb l'arribada de la industrialització i l'expansió urbana de Badalona, Cal Alemany, com moltes altres masies de la ciutat, van co-



mençar un lent declivi. Les necessitats canviants de la població i la manca de relleu generacional van portar a l'abandonament de la masia, que finalment va caure en ruïna. Avui en dia, només queden algunes parets mig derruïdes i fonaments que resisteixen.

Una oportunitat per a Badalona

La restauració i posada en valor de les restes de Cal Alemany podria convertir-se en un projecte cultural i patrimonial de gran interès per a Badalona. Imaginar un espai on es pugui passejar entre les

restes restaurades de la masia, amb panells informatius que expliquin la història del lloc i la seva importància en el passat agrícola de la ciutat. A més, es podria crear una ruta cultural que connecti diferents masies i punts històrics de la Serralada de Marina, oferint als visitants una experiència immersiva en la història local. La recuperació de Cal Alemany no només contribuiria a preservar el patrimoni històric de Badalona, sinó que també oferiria un nou espai de lleure i cultura pels badalonins. És hora d'actuar per evitar que aquest tresor històric desaparegui per sempre.

Víctima de múltiples actes vandàlics

Les restes de la masia de Ca l'Andal és un indret, ara per ara, on els brètols hi fan de les seves. Habitual lloc de cruising, entre homes, i també botellades, els grafitis i les restes d'escombraries omplen les parets, en un espai totalment oblidat.

Queixes per les constants carreres il·legals a diferents punts de Badalona



Imatge de la carretera de la Vallensana

Convivència | Redacció

Augment de les carreres il·legals, aquest estiu, als carrers de les Guixeres i la carretera de la Vallensana. Aquestes activitats clandestines, que sovint es duen a terme durant la nit, estan generant importants molèsties i queixes entre els veïns de les zones afectades. En aquestes carreres, tant les motos com els cotxes es mo-

difiquen per augmentar la seva velocitat i rendiment. Els participants, en la seva cerca d'adrenalina, ignoren les normes de trànsit i els perills inherents, convertint aquestes competicions en un perill real per a ells mateixos i per als altres usuaris de la via. A més, les queixes per sorolls també s'han multiplicat aquest estiu en aquests dos punts de Badalona.

14 cotxes cremats en 5 nits a Badalona

Des de la nit de diumenge, 25 d'agost, van cremar un total de 14 cotxes i una desena de contenidors a diverses zones de Badalona. Algunes nits van cremar fins a 3 vehicles, per exemple al carrer d'Europa, a Llefià o al carrer Juli Galve i Brusson, a Sant Roc. Els incendis també es van produir a la ronda de Sant Antoni de Llefià, plaça Trafalgar, Aribau i Simancas.



Les noves Corominas, les de color blau, a la venda

Comerç | Redacció

Feia dies que el TOT Badalona, mitjà que des del primer minut va destapar el serial Corominas, va informar de la nova obertura de les "noves" Patates Corominas. Quan obririen la nova botiga del carrer dels Arbres? Finalment, a finals d'agost, l'establiment va obrir les portes. Les noves Corominas, fetes al carrer Gaià 55 de Montcada i Reixac, ja estan a la venda. De moment, un cop el TOT Badalona va publicar un post a les xarxes, van començar els comentaris de tota mena. Recordem que les noves Corominas, després d'un tema familiar, i que va



Aparador de l'establiment del carrer dels Arbres

arribar a tribunals, han canviat de mans, de color, de fabricació i de disseny. De moment,

l'altra part de la família, va deixar de fer les patates de tota la vida abans de Sant Joan.

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



La polèmica del nou supermercat al Carrer de Mar



Imatge del supermercat del carrer de Mar

Comerç | Redacció

El carrer de Mar està experimentant un canvi significatiu

que ha generat polèmica a les xarxes socials, després d'una publicació del TOT.

L'obertura d'un supermercat de conveniència, a la cruïlla del carrer de Sant Pere, ha provocat un debat sobre el futur del comerç local i la identitat d'aquest carrer tan estimat per la ciutat. Algunes veus defensen que la diversificació de l'oferta comercial pot ser positiva, atraient a més públic i revitalitzant el carrer en un moment en què el comerç tradicional pateix els efectes de la crisi i la competència del comerç electrònic. Altres, en canvi, advoquen per protegir la identitat comercial del carrer de Mar, mantenint-lo com un espai dedicat al comerç especialitzat. El debat, a Badalona, està servit sobre aquests supermercats que omplen cada vegada més molts carrers de la ciutat.

Els últims "Fotomatons" de Badalona

Ciutat | Redacció

En un temps on tothom utilitza les càmeres dels telèfons mòbils i les selfies, dos fotomatons tradicionals resisteixen el pas del temps a Badalona. Aquests dos aparells, situats en llocs estratègics de la ciutat, continuen sent testimonis d'una època en què les fotos d'identificació es feien en aquests petits espais. Un es troba a l'estació de metro de Pompeu Fabra, i l'altre, fora de l'estació de Renfe. Els fotomatons són molt més que simples màquines expenedores de fotografies. Són petites cabines plenes d'històries, on la gent s'ha assegut durant dècades



Imatge del fotomaton de Pompeu Fabra

per capturar moments que van des de l'obligada foto per al DNI

fins a instantànies espontànies amb amics o familiars.

Bardalona: el bar d'estil Americà que conquista la gran pantalla

Ciutat | Redacció

A Badalona, just al costat de la platja de la Barca Maria, s'amaga un petit tros del somni americà: el Bardalona. Aquest establiment, amb un estil que recorda els clàssics locals de les carreteres secundàries dels Estats Units, ha anat més enllà de ser un simple bar. En els darrers anys, s'ha convertit en un dels escenaris preferits per a la gravació de pel·lícules, sèries de televisió i anuncis publicitaris, de tota mena de gèneres. Ara, en plena fase de remodelació, el Bar Bardalona s'està preparant per a una nova etapa amb l'objectiu de

continuar sent un referent audiovisual i cultural a la ciutat,

molt a prop de la zona d'oci de Can Ribó.



Imatge exterior del Bar



Tota la gestió de la teva salut a l'App **Mi Quirónsalud**

quironsalud.com

Hospital Quirónsalud Badalona C/ Seu d'Urgell, 77 - 08911 Badalona - 93 868 97 00



Continuem cuidant la salut de Badalona

Treballem amb les principals asseguradores mèdiques: ADESLAS, SANITAS, ALLIANZ, DKV, MAPFRE i d'altres.

Hospital
quirónsalud
Badalona

La Diada Nacional de Catalunya seguirà la línia dels darrers anys



[Onze de setembre](#) | Redacció

Badalona seguirà la línia dels darrers anys en els actes institucionals de la Diada Nacional de Catalunya, 2024. Els actes començaran a les 10h, a la Plana, amb un acte institucional, com és tradicional. El ball de l'Àliga, amb l'acompanyament musical de la Fanfarra de Torredembarra, donarà pas a un pilar dels Cas-

tellers de Badalona. A continuació començarà l'Ofrena Floral de la corporació municipal, d'entitats i particulars. A les 12h, a la mateixa Plana, tindrà lloc la diada castellera amb la colla micaco i els castellers de l'Eixample. El dia abans, la Comissió Onze de setembre, ha preparat, durant el vespre, un sopar popular, lectura de manifest i música a la Plana.



Arriben els "Jetcar" al Port de Badalona

Una empresa situada al Port "JetCar", que porten el mot de Badalona ha fet arribar a les aigües de la ciutat un nou artefacte. Es tracta del

Canyet celebrarà la Festa de la Verema

Amb el tradicional repic de campanes des de la parròquia de Sant Crist de Canyet a les 10 del matí és com començarà un any més la Festa de la Verema aquest diumenge, 15 de setembre. Tot seguit, a les 11h, tindrà lloc la celebració de l'Eucaristia, que donarà pas a l'acte central de la celebració: la trepitjada del raïm i a la seva degustació, a càrrec de la Masia de Can Coll.

La biblioteca Can Casacubert continua tancada



Arriba un nou curs, a partir del dilluns vinent, i tot torna la normalitat. Tot, menys la Biblioteca de Can Casacubert que continua tancada per reformes. Durant l'estiu s'ha anat treballant. Els treballs han de posar fi, entre d'altres, a les goteres i la climatització. S'espera, segons les previsions, que l'equipament pugui obrir a principis de l'any vinent.



DIADA NACIONAL DE CATALUNYA 2024

diada gencat cat



Generalitat
de Catalunya

Esports

Tret de sortida a les lligues de futbol

Futbol | Redacció

Aquest diumenge començaran les competicions de futbol en la que es troben els principals equips badalonins de futbol. El nou projecte del Levante Badalona a la Lliga F debutarà diumenge a les 20.30 al camp del València Féminas, partit que es podrà seguir per Dazn. El nou Badalona, amb la nova propietat, debutarà a l'Estadi contra el Cerdanyola de l'exentrenador escapulat Santi Álvarez. Els homes de Gerard Albadalejo parteixen amb l'etiqueta d'equip favorit a l'ascens a Se-



gon a RFEF, després d'haver configurat un equip molt compensat amb el fitxatge estrella del davanter badaloní Álvaro Vázquez. El Seagull també

debutarà a l'Estadi rebent la visita del Valdefierro, amb el fitxatge de l'exinternacional amb la selecció espanyola, Miriam Diéguez.



Cara i creu a Sant Julià

Bàsquet | Redacció

El passat cap de setmana l'equip masculí de la Peña va disputar el seus dos primers partits de la pretemporada en una cita ja habitual a Sant Julià de Vilatorrada. Els de Dani Miret van caure el passat divendres contra el Morabanc Andorra (69-88). Amb l'estrena de la segona equipació, els badalonins van mostrar molt de desencert en el tir propi d'aquestes alça-

des. El nou base Devon Dotson va ser el millor amb 14 punts. La victòria va arribar diumenge contra el València (83-82). Els verd-i-negres van oferir una millor imatge. Els pivots, Ante Tomić i Artem Pustovyi, i Robertson, van ser determinants. Després de dominar de forma clara els de Pedro Martínez van ajustar el marcador en els darrers instants. Jean Montero va fallar el darrer tir.

Campionat de Catalunya de Mòlky

Aquest dissabte tindrà lloc a la plaça Pompeu Fabra el Campionat de Catalunya de mòlky, una modalitat de bitlles d'origen finlandès. L'esdeveniment, organitzat per Termités Llefia entre altres, pretén donar a conèixer aquesta especialitat, motiu

pel qual s'ha organitzat a un dels llocs més cèntrics de la ciutat. Divendres a la tarda es farà una Master Class a les pistes de Torre Mena a càrrec de Manuel Martínez Gàmez, líder del rànquing nacional des del 2016 i campió d'Espanya individual i per equips



La setmana en imatges

- 1 | L'agost ha estat un mes sec a Badalona, amb poca pluja a la ciutat.
- 2 | Estiu on, un any més, la platja ha estat l'espai més concorregut de la ciutat
- 3 | El circ Coliseo ha fet estada, aquest agost, a Montgat
- 4 | Un agost més, la Festa Major de Badalona va omplir de cultura popular el Centre de la ciutat
- 5 | Espectacular llamp, durant una tempesta d'estiu, sobre la ciutat de Badalona. Foto: Polidanoeric



Agenda

DIVENDRES 6 DE SETEMBRE
Exposició "Badalona i el Pati de Vela" fins al 6 d'octubre, al Museu de Badalona

Exposició "Fang i foc. La ceràmica a Baetulo", fins al 15 de setembre, al Museu de Badalona

Exposició "Només tenim un planeta. Agnès Rodon", fins al 24 de novembre, a l'Espai Betúlia. Inauguració dia 8, a les 12h.

Tribut a Queen, a les 24h, al Sarau 08911

DISSABTE 7 DE SETEMBRE
Tribut a Miguel Bosé, a les 24h, al Sarau 08911

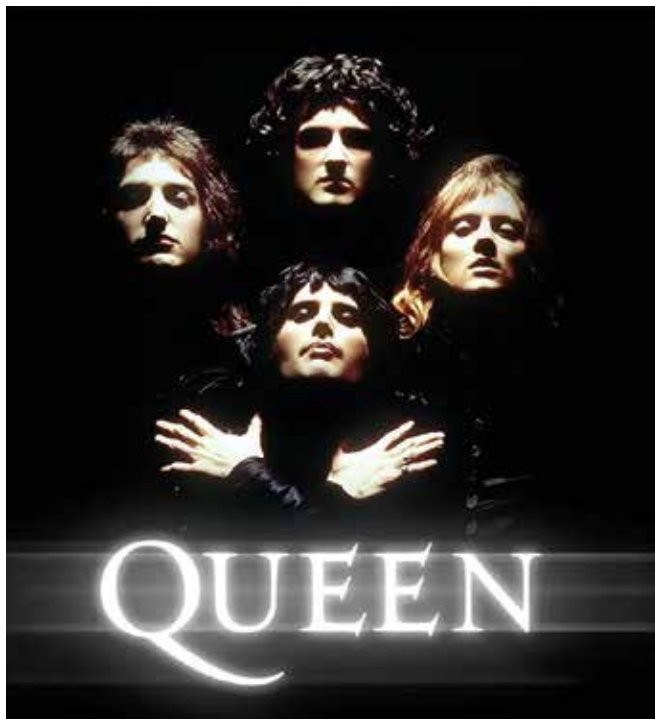
DIMARTS 10 DE SETEMBRE
Tribut a Cold Play' a les 24h, al Sarau 08911

DIMECRES 11 DE SETEMBRE, DIADA NACIONAL DE CATALUNYA
Acte Institucional, a partir de les 10h, a la Plana

DISSABTE 14 DE SETEMBRE
Tribut a Hombres G, a les 24h, al Sarau 08911

Montgat
DISSABTE 7 DE SETEMBRE
Festa gegantera de les Costes' a partir de les 20h, al barri

DIMARTS 10 DE SETEMBRE
Festival de música Enroka't a la sorra, a les 22.30 h a l'explanada de Rio Tinto a tocar la platja de les Roques i al



Tribut a Queen

Divendres 6 de setembre a les 24h, al Sarau 08911

Passeig Marítim, actuació del grup Akelarre i el Dj Bogu

DIMECRES 11 DE SETEMBRE, DIADA NACIONAL DE CATALUNYA
Acte institucional i ofrena floral al Monument de l'11 de setembre, a partir de les 10h

Tiana
DIMECRES 11 DE SETEMBRE, DIADA NACIONAL DE

CATALUNYA
Acte institucional, a partir de les 11h, al monument Rafel Casanovas

Tradicional concurs de paelles, durant el migdia

Divendres 13 de setembre
Festa Major de Sant Cebrià, 2024 a Tiana. A les 21:30h, prego. Més informació a les pàgines culturals del TOT.

Opinió

EL PERSONATGE ►

El badaloní, Daniel Ferrer, participa en els Jocs Paralímpics de París 2024

Daniel Ferrer (23/08/2002 -Badalona-) es va proclamar campió d'Espanya, l'any 2018, en relleus 4x50 lliures i va guanyar dues medalles d'or als World Games. Daniel Ferrer ha estat 4 vegades campió d'Espanya en relleus 4x50 lliures, dues vegades campió de Catalunya de 100 metres esquena (2020 i 2021) i una vegada campió de Catalunya de 150 metres estils (2020). El nedador de natació adaptada del CN Mataró va fer el



rècord d'Espanya l'any 2023 de 50 metres esquena, braça i estils i, en aquell mateix any, va obtenir dues medalles de plata en 50 metres esquena i 50 metres lliures a la categoria

S3 en el Campionat del Món de Natació Paralímpica que va tenir lloc a Manchester (Regne Unit). Ferrer ha participat, fins aquest 8 de setembre, als Jocs Paralímpics de París.



nuria_argemi

plaja del pont d'en Botifarreta

#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.

La meua parella treballa a Can Ruti de Badalona i mínim he comptat tres apunyalaments que no estan comptabilitzats (perquè no han sortit a cap lloc), ahir a la nit un altre...@Rubenbury

Només demanem poder fer la nostra feina amb les eines i material adequat. Encara falta inversió a la Guàrdia Urbana. @SFPBadalona

El primer campionat de Molky de Catalunya Trofeu Ciutat de Badalona serà aquest 7 de setembre a Pompeu Fabra @BlanchEnric

Els cinemes eren part de l'essència de Badalona...quins bons records!
@lveduna11

L'any pluviomètric 2023-2'24 (1 set/ 31 agost) acaba amb un total de 444,3 mm acumulats a Badalona
@Oriol_RB



El Joventut estrenava patrocinador, Ron Negrita



Fa 40 anys era notícia a Badalona ▶

El mes de setembre de 1984, ara fa quaranta anys, el Club Joventut firmava un nou patrocinador pel seu primer equip durant les dues temporades vinents. Es tractava de "Ron Negrita", i el nom d'aquest producte d'alcohol davant del nom

del club, per la qual cosa a partir d'ara passarà a denominar-se "Ron Negrita Joventut de Badalona". Així, doncs, el Joventut va acabar desestimant les diverses ofertes que li van arribar de firmes comercials que volien ser «espònsors» totals, i va adoptar el sistema de patrocini que havia tingut, amb la diferència que aquesta vegada el nom de

ENQUESTA ▶

via Twitter @totbadalona

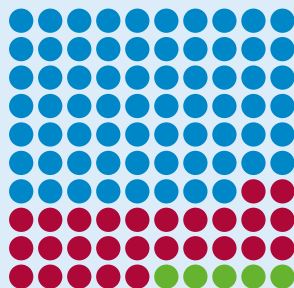
Enquesta (només els badalonins entendran la importància de la pregunta)

Us agraden les "noves patates Corominas?"

No les he tastat **68%**

No, eren millor les altres **27%**

Sí, m'agraden **5%**



950 vots



HO HEM VIST AL FACEBOOK DEL TOT ▶

14 cotxes cremats en 5 nits a Badalona. Descontrol de seguretat per l'onada d'incendis, sense fi, durant les nits als carrers de Badalona. Des de la nit de diumenge, 25 d'agost, han cremat un total de 14 cotxes i una desena de contenidors a diverses zones de Badalona.

Pedro Montalban

Hemos pasado de quemar contenedores de basura a coches, el siguiente paso cual será?

Erika Martínez

¿Y el ayuntamiento que dice?. Si-

lencio supongo, como la noticia es mala...

Nieves Viana

El ayuntamiento debería indemnizar a los dueños. Veriais que pronto encontraban a los culpables.

Cultura

Exposició: "Només tenim un planeta. Agnès Rodon"

Exposició | Redacció

Amb motiu de la quinzena edició de la biennial d'art Manifesta, l'Espai Betúlia s'omple de l'obra d'Agnès Rodon Galceran, artista badalonina que utilitza l'art per a promoure la reflexió en el marc d'un dels temes d'aquesta biennial: imaginant futurs. Des de la convicció que estimar la natura és la manera més eficaç d'aconseguir el compromís de cadascú amb la protecció del planeta, l'exposició convida a admirar-lo i tractar-lo amb devoció. L'exposició es pot veure, des d'aquest mateix divendres, i fins al 24 de novembre.

Tercera nit solidària de monòlegs



Cartell de la tercera nit de monòlegs

Cultura | Redacció

"La Lluita d'Abril" és una associació sense ànim de lucre que visibilitza i recapta fons per a la recerca de la malaltia ultra rara SPG52. Actualment, existeixen només 2 persones a Espanya i 50 en el món diagnosticades de SPG52. Una d'elles és una nena que viu a Badalona, es

diu Abril Merino. Per a continuar recaptant fons, el dissabte 14 de setembre en el teatre Zorrilla es realitzaran uns actes solidaris que donaran íntegrament el recaptat a la recerca que s'està duent a terme en la Universitat Autònoma de Barcelona. Es tracta de la tercera nit de monòlegs, la Lluita d'Abril.

An advertisement for Catalan courses. It features a background image of a smiling woman in a classroom. Overlaid on the image is a red and white text box. The text includes: 'Cursos de català', the logo for 'CORPUS PER A LA NORMALITZACIÓ LINGÜÍSTICA', 'Inscripcions de setembre', 'Torn preferent: 12 i 13 de setembre', 'Torn general: 16 i 17 de setembre', and the website 'cpnl.cat/inscripcions'. There is also a small cartoon character of a cake with a face.

Els Figa Flawas, a la Festa Major de Tiana

Tiana | Redacció

Els Figa Flawas, la banda sonora d'una nova generació arribarà a la Festa Major de Sant Cebrià de Tiana. Artífex de la bachata en català, van arribar a ser els més reproduïts a Spotyfi en català i els més escolats a les ràdios, sobretot amb la cançó "La Marina està morena". Amb el seu primer treball discogràfic "Joves Tendres" s'han situat com uns dels talents més prometedors de Catalunya, s'han guanyat el respecte i les seves escoltes han tingut una evolució trepidant. I amb el seu segon disc La Calçotada es consoliden com a un dels millors grups de la pròxima dèca-



Imatge dels Figa Flawas

da. Els tindrem a l'escenari de Sant Cebrià, al Parc de l'Antic Camp de Futbol, divendres, 13 de setembre. La festa començarà el mateix dia i s'han preparat nombrosos actes culturals.

Els Oasis tornen, el darrer concert a l'Estat va ser a Badalona

Música | Redacció

La mítica banda britànica Oasis ha anunciat el retorn del grup 15 anys després de la seva separació. Justament, la darrera gira dels Oasis va

ser l'any 2009. Aquella gira va passar per Madrid i Badalona. De fet, el darrer concert dels Oasis, a l'Estat, va ser al Palau Municipal d'Esports el 13 de febrer de 2009.



Concert a la platja de Montgat per la Diada

Música | Redacció

La vigília de la Diada Nacional de Catalunya a Montgat tindrà un nou caràcter aquest any. La nit del 10 de setembre, la plataforma de l'antiga fàbrica Rio Tinto, prop de la platja de les Roques, acollirà el Festival Enroka't a la sorra a partir de les 22.30 h, amb la participació del grup de dones Akelarre, del DJ Bogu i de la xaranga Hopeta Street Band.

La Colla Micaco reprèn la temporada

Castellers | Redacció

Els Castellers de Badalona han reprès aquest diumenge l'activitat després d'una pausa a l'estiu. La colla micaco actuarà per la Diada nacional de Catalunya, a les 12h, a la Plana i també té la mirada en el Concurs de Castells que se celebrarà a Torredembarra i Tarragona. La colla està classificada per aquest concurs.

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

Ocupes conflictius a Bufalà

C.Z.

Em poso en contacte amb vosaltres perquè els veïns de Bufalà tenim un conflicte cada cop pitjor amb uns ocupes al C/ Independència 328. Són gent conflictiva que, entre altres fets, van estar pegant-se amb pals i ganivets pel carrer corrents a plena llum del dia. Les fa-

mílies de Bufalà hem fet escrits de totes les comunitats de veïns a l'ajuntament per poder presentar-los al jutjat i la sentència ha dictaminat que són gent vulnerable i que no poden fer-los fora. Aquesta gent, a més, tenim constància que ven droga a gent dels voltants, han trencat vehicles del carrer i no sabem què fer més.



El Congrés, un barri oblidat

Us envio una foto de la situació de les voreres del barri del Congrés. Fa temps que demanem els veïns una solució que no arriba. Esperem que ens escoltin, C.G.

Situació dels voltants del CAP de Sant Roc

Aquestes imatges corresponen als voltants del CAP de Sant Roc. Com a usuaris i usuàries, demanem a l'Ajuntament de Badalona que prenguin nota i arregli els desperfectes. És tot un perill per totes les persones que acudim a l'ambulatori i ja acumulem moltes caigudes.



Tancament del Joan Maragall

Hola em dic Mireia i sóc una estudiant del centre d'estudis Joan Maragall de Badalona. Ja vaig veure la notícia que va publicar al TOT, aquest estiu, i ens acaben d'avisar des del centre que no hi haurà continuïtat per aquest pròxim setembre per tots els cicles privats i pfis. Jo estava al primer curs així que em quedava un any. El problema que ens acaben d'avisar és que ara ens hem de buscar la vida per trobar un altre lloc, ja que és privat. I literalment les opcions que ens han donat també és de buscar un altre cicle formatiu! I, a part ja estava pagada la matrícula i no sabem si ens la tornaran o no!!!! Això és patètic. Estem molt enfadades. *Mireia Colom*

Extraescolar

La importància de les activitats extraescolars

Míriam Santana | Centre Vincles

Les activitats extraescolars juguen un paper fonamental en el desenvolupament dels nens. Més enllà de l'aula, aquestes activitats ofereixen un espai on els petits poden explorar interessos, desenvolupar habilitats socials i emocionals, i desco-

brir noves passions.

Desenvolupament d'Habilitats i Talents

Una de les majors avantatges de les activitats extraescolars és que permeten als nens descobrir i desenvolupar els seus talents. Des d'esports i música fins a art

i ciències, aquestes activitats ofereixen una varietat d'opcions que poden despertar l'interès dels més joves. Per exemple, un nen que participa en un club de robòtica pot descobrir una passió per la tecnologia, mentre que un altre que assisteix a classes de dansa



A partir de 49€/mes

Esplai Mar
Gaudim del mar tot l'any!

· Dissabtes ·
de 10h a 13h
de 4 a 16 anys
del 14 de setembre
fins al 28 de juny

Pati Català Surf Snorkel Paddle Surf Skateboard

Paddle Surf FXI Windsurf Vela Body-board Canic

espaimar
Club Natació Badalona

(+34) 633 705 185
info@espaimarcnb.com



pot desenvolupar una profunda connexió amb l'art.

Foment de la Disciplina i la Responsabilitat

Participar en activitats extraescolars també fomenta la disciplina i la responsabilitat. Els nens aprenen a gestionar el seu temps entre

l'estudi i les seves aficions, a comprometre's amb els seus equips o grups, i a treballar per assolir objectius específics. La regularitat i el compromís que exigeixen aquestes activitats ajuden a inculcar en els petits un sentit de responsabilitat que serà valuós en totes les eta-

pes de la seva vida.

Desenvolupament Social i Emocional

Un altre aspecte crucial és el desenvolupament social i emocional. En interactuar amb altres nens en un entorn diferent al escolar, els nens aprenen a treballar en equip,

HORARIS A CONVENIR · CLASSES PERSONALITZADES · INDIVIDUALS O EN PETIT GRUP

A

ACCENTS

IDIOMES PER A TOTES LES EDATS

Anglès, francès, alemany, català, espanyol per a estrangers

TÈCNiques D'ESTUDI

CLASSES DE REFORÇ

Tots els nivells des de primària fins a la universitat

PREPARACIÓ PROVES OFICIALS

Canonge Baranera, 49 · 08911 · Tel. 609 109 211

i a respectar diferents punts de vista. Aquestes experiències són vitals per al seu desenvolupament emocional, ajudant-los a construir confiança en si mateixos i a gestionar la frustració o l'èxit de manera saludable.

Beneficis Físics i Mentals

Moltes activitats extraescolars, especialment les esportives, contribueixen al benestar físic dels nens. L'exercici regular no només millora la seva salut física, sinó que també té un impacte positiu en el seu benestar mental, ajudant a reduir l'estrès i l'ansietat. Així mateix, activitats com el teatre o la música poden millorar la concentració, la memòria i la

creativitat.

Equilibri i Diversió

És important que els nens trobin un equilibri entre els seus estudis, el temps d'oci i les activitats extraescolars. Aquestes activitats no han de ser una font d'estrès, sinó una oportunitat perquè els nens es diverteixin, es relaxin i explorin els seus interessos. Els pares i educadors han d'estar atents per assegurar-se que les activitats escollides realment beneficiïn l'infant, sense sobrecarregar-lo.

és molt important tenir present l'edat del nen a l'hora de planificar i seleccionar les activitats extraescolars. L'edat no només determina

el tipus d'activitats adequades, sinó que també influeix en la manera com els nens processen i responen a aquestes experiències. Reflexionar sobre l'etapa de desenvolupament en què es troba cada nen permet ajustar les activitats a les seves necessitats, interessos i capacitats específiques.

Cada etapa de la infància té les seves pròpies característiques i necessitats. Per exemple, en els primers anys de vida, els nens necessiten activitats que fomentin el desenvolupament motor, la socialització bàsica i l'exploració del món a través del joc lliure. Les activitats en aquesta etapa han



Copisteria

TONERBCN
per impresionar-te

Escola
Oficina
Imprenta
Plastificat
Informàtica
Enquadernat
Cartutxos d'impressora

C/ d'en Prim, 121 08911 Badalona

Tel. 93 186 41 49 649 86 98 11 tienda@tonerbcn.com



de ser lúdiques i flexibles, permetent als nens descobrir i experimentar sense una estructura rígida.

A mesura que els nens creixen i entren a l'etapa escolar (entre els 6 i els 12 anys), les seves capacitats cognitives i socials es desenvolupen, i és possible introduir activitats més estructurades, com esports, música o idiomes. No obstant això, és crucial que aquestes activitats s'ajustin al seu nivell d'energia i atenció, i que no es converteixin en una càrrega que els impedeixi gaudir de l'aprenentatge.

A l'adolescència, els joves comencen a desenvolupar una identitat més definida i a mostrar interessos més

específics. Aquí, les activitats extraescolars poden ser un mitjà per aprofundir en passions personals, desenvolupar habilitats específiques i construir una xarxa social. Tot i així, és essencial tenir en compte la pressió acadèmica i emocional que ja poden estar experimentant en aquesta etapa.

L'edat també és un factor crític a l'hora d'evitar la sobrecàrrega. Els nens petits tenen una capacitat limitada per gestionar el temps i l'estrès, i poden sentir-se fàcilment desbordats si se'ls exposa a massa activitats. A més, l'energia física i mental dels nens és menor que la

dels adolescents o adults, per la qual cosa necessiten més temps per descansar i recuperar-se.

La infància és una etapa marcada per la curiositat, l'exploració lliure i el descobriment de si mateix. Omplir cada moment amb una activitat estructurada pot interferir amb el temps necessari per al joc lliure, que és crucial per al seu desenvolupament creatiu i emocional.

És important que els pares i educadors en tinguin consciència per assegurar que els nens gaudeixin d'un equilibri saludable entre les seves responsabilitats acadèmiques, les activitats de lleure i el temps lliure necessari per



LINGUA VISION

ESCOLA D'ANGLÈS

Més de 35 anys d'experiència ens avalen!
Per a totes les edats

MATRÍCULA OBERTA

Perquè pagar més? preus assequibles i màxima qualitat
els resultats: 95% d'aprovat al First Certificate i al CAE

Roger de Flor, 167 08912 Badalona T. 93 399 87 31
www.linguavision.es informacion@linguavision.es



al seu benestar emocional. Permetre'ls participar en la decisió de quines activitats volen realitzar no només respecta els seus interessos i preferències, sinó que també els ajuda a desenvolupar responsabilitat, autonomia. És molt més probable que estiguin motivats i compromesos. Quan els nens es veuen obligats a participar en activitats que no els interessen o que no han escollit, poden sentir-se pressionats o forçats, cosa que pot generar estrès, ansietat i fins i tot rebuig cap a l'activitat en qüestió.

Les activitats poden ser molt beneficioses quan es trien amb cura i s'adapten a les

necessitats i interessos dels nens. És crucial que aquestes activitats no sobrecarreguin els nens i que es mantingui un equilibri saludable entre l'escola, les activitats extraescolars, el temps en família i el joc lliure.

La clau és escoltar els nens, observar com responen a les activitats i ajustar les seves rutines segons sigui necessari. La qualitat i la idoneïtat de les activitats triades són més importants que la quantitat.

En un món cada cop més accelerat i ple d'oportunitats, és comprensible que molts pares vulguin oferir als seus fills el màxim d'experiències enriquidores possible. No

obstant això, és important recordar que el creixement i el benestar dels nens no es mesuren pel nombre d'activitats extraescolars que realitzen sino per l'edat. En última instància, el més important és que els nens siguin feliços, es sentin recolzats i tinguin el temps necessari per ser nens, amb tot el que això implica: temps per jugar, per descansar, per estar en família i, sobretot, per descobrir el món al seu ritme. Les activitats extraescolars són una part valuosa d'aquesta equació, però no l'única, i trobar l'equilibri adequat és la clau per assegurar un desenvolupament harmònic i saludable.

PRELUDI



TOT PEL BALL I LA DANSA

Botiga dedicada al món de la Dansa
 · Ballet · Clàssic · Contemporani · Jazz
 · Twirling · Patinatge · Rítmica

C/ Cadis, 4 · 08911 Badalona
www.preludibotiga.com preludibotiga@gmail.com
 934 64 26 77 · 601 270 392





SOM

- ▶ Innovació
- ▶ Excel·lència
- ▶ Responsabilitat

menarini.es





El "Cim i Tomba", el plat tradicional de Tossa de Mar

Eva Remolina / amic.cat

El "Cim i Tomba" és una recepta tradicional de Tossa de Mar, el pintoresc poble de la Costa Brava, conegut pel seu patrimoni medieval i les seves impressionants platges. Aquest plat és una mostra emblemàtica de la rica tradició culinària de la regió, basada en ingredients senzills però de gran sabor, reflectint la vida dels pescadors i la seva connexió amb el mar.

Els ingredients bàsics del "Cim i Tomba" són:

- Peix fresc de roca (com rap, congre, escòrpora o similar)
- Patates
- Tomàquets
- Ceba
- Pebrot verd
- All
- Julivert
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre vermell dolç
- Aigua o fumet de peix

Aquest plat es caracteritza per l'ús de peix de roca, que aporta un gust intens al brou, i per la seva senzillesa en la preparació, permetent que els sabors dels ingredients brillin per si sols.

El "Cim i Tomba" té els seus orígens en la cuina marinera de Tossa de Mar. S'explica que va sorgir com una manera pràctica i deliciosa per als pescadors locals de cuinar el peix menys comercial, que no es venia al mercat. Aquests pescadors utilitzaven els peixos de roca i altres peixos menys valorats, juntament amb verdures i patates, per crear un estofat nutritiu que poguessin gaudir a bord de les seves barques o després d'una jornada de pesca.

El nom "Cim i Tomba" es diu que prové del moviment de "tombar" els ingredients dins l'olla, una vegada el plat estava gairebé cuinat, per assegurar que els sabors es barre-

gessin bé i que tot quedés ben impregnat del gust del brou.

La preparació del "Cim i Tomba" és relativament senzilla, però requereix paciència per assegurar tots els seus sabors.

Aquesta seria la recepta pas a pas:

Sofregit: En una cassola gran, s'hi posa oli d'oliva i es fregeixen lleugerament els alls picats fins que quedin daurats. S'hi afegeix la ceba tallada fina i es deixa coure a foc lent fins que es torni transparent. Després s'hi afegeixen els tomàquets pelats i picats, i es cuina tot plegat fins a obtenir un sofregit ben concentrat.

Verdures: Es tallen les patates a rodanxes gruixudes i es col·loquen a la cassola juntament amb el sofregit. S'hi afegeix el pebrot verd tallat a trossos. Es remena tot bé.

Peix: S'incorpora el peix de roca net i tallat a trossos grans. Es barreja amb les verdures i el sofregit.

Condiments: Es posa sal, pebre vermell dolç i julivert picat al gust. S'hi afegeix aigua

o fumet de peix fins a cobrir els ingredients.

Cocció: Es deixa coure tot plegat a foc lent fins que les patates estiguin tendres i el peix ben cuit, uns 30-40 minuts aproximada-

ment.

Finalització: Quan el plat està gairebé llest, es "tomba" lleugerament la cassola per barrejar bé tots els sabors i es deixa reposar uns minuts abans de servir.

Els diferents tipus d'ous: qualitat i cria

Eva Remolina / amic.cat

Els ous són un aliment bàsic en moltes cuines d'arreu del món, però no tots els ous són iguals. Hi ha una varietat de tipus d'ous, ja que, segons la manera com es crien les gallines, pot afectar significativament la seva qualitat nutricional i sabor.

Tipus d'Ous

Ous de Gallines en Gàbia:

Les gallines són criades en espais reduïts, dins de gàbies petites. Aquest tipus de cria permet una producció massiva i constant d'ous, però sovint es critica per les condicions de vida limitades de les gallines.

Ous de Gallines a Terra:

Les gallines no estan en gàbies, sinó en un gran espai tancat on poden moure's lliurement. Tot i que no tenen accés a l'exterior, les condicions són una mica més favorables comparades amb les gallines en gàbia.

Ous de Gallines Camperoles:

Aquestes gallines tenen accés a l'exterior, on poden picotejar herba i insectes. Aquesta llibertat de moviment i dieta variada sovint resulta en ous amb un millor perfil nutricional i un gust més ric.

Ous Ecològics:

Les gallines camperoles ecològiques es crien seguint normes estrictes que prohibeixen l'ús d'antibiòtics i aliments transgènics. Aquest tipus d'ous són sovint considerats els més saludables i respectuosos amb el medi ambient.

Com hem vist, el benestar de les gallines és un factor crucial que afecta la qualitat dels ous. Les condicions de vida de les gallines poden influir en el valor nutricional dels ous, així com en la seva seguretat i sabor. Les gallines criades en condicions òptimes, amb espai per moure's, una dieta equili-



brada i accés a l'aire lliure, tendeixen a produir ous de millor qualitat.

Les bones pràctiques sanitàries també afecten, doncs redueixen el risc de malalties i la contaminació dels ous.

Mercat municipal



La Salut

PARADAS DISPONIBLES
Para la venta de alimentación
Inf.: 649 199 883

Bar - Restaurant

La Bota de Aragón

des de 1973



ESPECIALITAT
en Tapes Variades i típiques d'Aragó
Santa Madrona, 122 - 123
08911 Badalona
Tels. 93 389 30 80- 93 464 17 09
labotadearagon@wanadoo.es



¡SUBE TU LOGO!



Agenda Cannes - Negro

Precio desde **4.11€**



Bidón Dokath - Naranja

Precio desde **1.46€**



Memoria USB Yemil 32GB
- Blanco

Precio desde **3.2€**



Set Cafey - Verde
goma y sacapuntas

Precio desde **0.52€**

Más de 20.000 productos personalizables "con un solo click"



Temporizador Holly
- Blanco

Precio desde **1.23€**



Sudadera Adulto con Capucha "keya" SWP280 - Rojo

Precio desde **12.14€**



Mochila Empire - Negro

Precio desde **4.2€**



Llavero Moneda Antibacteriano Portis

Precio desde **0.23€**

Llar

Viure en un hotel? una pràctica cada dia més habitual



Eva Remolina / amic.cat

Viure en un hotel era una opció inusual per a moltes persones fa pocs dies, però que en part, degut a l'augment dels preus dels lloguers, s'està estenent arreu del món entre aquells que busquen comoditat, serveis exclusius i una vida sense les preocupacions quotidianes que sovint acompanyen la gestió d'una llar tradicional. Aquesta alternativa, que combina elements d'una llar convencional amb els serveis d'un hotel, ofereix una sèrie d'avantatges atractius:

1. Comoditat i serveis d'alta qualitat

Un dels principals avantatges de

viure en un hotel és l'accés a una àmplia gamma de serveis que fan la vida molt més còmoda. La neteja diària de les habitacions, el servei de bugaderia, l'atenció a l'habitació 24 hores i el manteniment d'infraestructures són només alguns exemples dels serveis inclosos. Això permet als residents oblidar-se de les tasques domèstiques i centrar-se en les seves activitats diàries o en el seu temps lliure.

A més, molts hotels ofereixen instal·lacions com gimnasos, piscines, estacions termals i restaurants de qualitat, als quals es té accés sense haver de sortir de l'edifici. Aquesta comoditat és es-

pecialment atractiva per a aquells que valoren un estil de vida actiu o que gaudeixen de relaxar-se després d'un dia de feina.

2. Seguretat i privacitat

La seguretat és un altre dels punts forts de viure en un hotel. La presència constant de personal de seguretat, càmeres de vigilància i sistemes d'accés controlat garanteix un entorn segur per als residents. Això és especialment important per a persones que viatgen sovint i deixen les seves possessions a l'hotel durant llargs períodes de temps.

D'altra banda, tot i estar envoltat



la intimitat dels clients. Això permet gaudir d'una vida tranquil·la i discreta.

3. Flexibilitat i adaptabilitat

Viure en un hotel també ofereix una gran flexibilitat, tant en termes de temps com de localització. Els contractes d'habitació poden variar des d'estades de pocs dies fins a mesos o, fins i tot, anys, sense la necessitat de compromisos a llarg termini com els que exigeixen els contractes de lloguer tradicionals. Això és ideal per a persones que necessiten traslladar-se sovint per feina o que simplement volen provar una nova ciutat o país sense lligams.

A més, si en algun moment sorgeix la necessitat de canviar d'ubicació, fer-ho és tan senzill com fer les maletes i reservar un altre hotel en la nova destinació. Aquesta adaptabilitat és especialment útil per a nòmades digitals i professionals que treballen a distància.

de personal i altres hostes, la privacitat es manté gràcies a les normatives estrictes dels hotels pel que fa a la confidencialitat i

4. Manteniment i despeses incloses

En un hotel, la majoria de les despeses comunes com l'aigua, l'electricitat, la calefacció i l'aire condicionat estan incloses en el preu de l'habitació. Això simplifica la gestió financera i elimina les preocupacions per possibles sobrecostos imprevistos. A més, el manteniment de les instal·lacions està a càrrec de l'hotel, fet que allibera els residents de les preocupacions relacionades amb les reparacions o el manteniment de la llar.

5. Ambient cosmopolita i networking

Viure en un hotel permet estar en contacte constant amb persones de diverses parts del món, cosa que pot enriquir la vida social i cultural dels residents. Alguns hotels, especialment aquells que s'enfoquen en estades de llarga durada, organitzen esdeveniments socials i activitats per als seus hostes, facilitant el networking i la creació de nous contactes professionals.

**Gaudeix del sol
a l'ombra**

NOVELTY
SOLUCIÓ DE CALDES

**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



**Vas amb l'últim
model de mòbil,
però encara
no has canviat
les rajoles**

**AMB
BADAGRES
ETS + PRO**

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

Adeu als bidets als banys?

Llar / amic.cat

En els darrers anys, els banys han experimentat una transformació radical en les seves opcions de disseny. Una de les tendències més notables que ha emergit és l'abandonament progressiu dels bidets, un element que havia estat un pilar en molts banys tradicionals. Aquest canvi reflecteix un canvi en les preferències estètiques i funcionals dels usuaris, que busquen opcions més adaptades a les necessitats actuals. La raó d'aquest canvi? Els bidets, tot i ser útils per a la higiene personal, han estat substituïts per solucions més modernes i eficients. La creixent popularitat dels vàters amb funció bidet integrada ofereixen una neteja similar amb un estil més compacte i funcional. Aquests nous models no només milloren la higiene, sinó que també optimitzen l'espai en banys



de dimensions reduïdes, que són cada cop més comuns en els nous dissenys d'habitatge.

A més, l'impacte ambiental ha guanyat pes en les decisions de disseny. Els bidets integrats són generalment més eficients en l'ús de l'aigua i l'energia, reduint el consum global i afavorint la sostenibilitat. Aquesta tendència s'alinea amb

l'augment de la consciència ecològica entre els consumidors.

Els banys actuals reflecteixen un equilibri entre elegància i funcionalitat, amb solucions que responen a les necessitats modernes sense sacrificar l'estètica. Així, mentre els bidets es van tornant una relíquia, les tecnologies marquen el futur de la higiene personal a la llar.

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



GRIFELL
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

Salut

Què és la cifosi?

Eva Remolina / amic.cat

La cifosi és una curvatura anormal de la columna vertebral, que provoca que la part superior de l'esquena es corbi excessivament cap endavant. Aquesta condició, dóna lloc a una postura encorbada o gèperuda, afectant l'aparença i la funció física de la persona.

Hi ha diverses causes possibles de la cifosi:

Mala postura: Mantenir una postura incorrecta durant un llarg període de temps, com ara encorbar-se mentre es treballa davant l'ordinador, pot contri-

buir al desenvolupament de la cifosi.

Osteoporosi: Aquesta malaltia debilita els ossos, fent-los més susceptibles a fractures i deformitats, com la cifosi.

Malalties congènites: Algunes persones poden néixer amb problemes de columna

que provoquen una curvatura anormal, com la cifosi congènita.

Malaltia de Scheuermann: Aquesta és una afecció que afecta adolescents i causa una curvatura exagerada de la columna.

Lesions: Els danys a la colum-



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

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

na vertebral, com les fractures vertebrals, poden provocar la formació de la cifosi.

Prevenir la cifosi implica adoptar hàbits saludables que ajudin a mantenir la columna vertebral en bon estat. Algunes de les mesures preventives més efectives són:

És essencial mantenir una postura adequada en totes les activitats diàries. Això inclou seure dret, evitar encorbar-se i assegurar-se que l'estació de treball estigui ben dissenyada ergonòmicament.

Fer regularment exercicis que enforteixen els músculs de l'esquena, ja que això millora la flexibilitat i ajuda a mantenir una columna vertebral sana.

Els exercicis de ioga i estiraments són particularment útils.

Evitar el sedentarisme: Passar massa temps assegut pot contribuir a una mala postura i, per tant, a la cifosi. És important aixecar-se i moure's regularment durant el dia.

Mantenir un pes saludable: L'excés de pes pot posar pressió addicional sobre la columna vertebral, la qual cosa pot agreujar o provocar la cifosi.

Revisió mèdica regular: Especialment per a les persones amb risc d'osteoporosi o altres condicions que afecten la columna, és important fer revisions mèdiques periòdiques per detectar i tractar qualsevol problema de manera precoç.

El tractament de la cifosi depèn de la seva causa i de la seva gravetat. Les opcions inclouen:

Fisioteràpia: Exercicis específics poden ajudar a enfortir els músculs de l'esquena i millorar la postura, reduint així la curvatura.

Ortesis: En alguns casos, especialment en adolescents amb malaltia de Scheuermann, l'ús d'una ortesi (un dispositiu extern de suport) pot ajudar a corregir la curvatura.

Medicament: Els analgèsics poden ser necessaris per alleujar el dolor associat a la cifosi. En casos d'osteoporosi, es poden prescriure medicaments per enfortir els ossos.

Soledad Velasco
Terapia individual y grupal
Presencial y online

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

LLÁMAME, puedo ayudarte

Carrer dels arbres 27 entl. 1ª Badalona
svelasco9857@gmail.com
@soledad_terapiagestalt • 637513916

Intervenció quirúrgica: En casos greus, on la curvatura és molt pronunciada o provoca problemes de salut addicionals, es pot considerar la cirurgia per corregir la deformitat.

Tractaments complementaris: Teràpies com el ioga, el Pilates o la quiropràctica poden oferir alleujament i ajudar a millorar la postura, tot i que és important consultar un metge abans de començar qualsevol nou tractament.



Com combatre l'ansietat?

Eva Remolina / amic.cat

L'ansietat és una resposta natural del cos davant situacions de perill o estrès, però quan es converteix en una presència constant pot afectar greument la qualitat de vida. Combatre-la requereix una combinació de tècniques físiques, mentals i emocionals.

En primer lloc, l'activitat física regular és essencial. Exercici com caminar, córrer o practicar ioga allibera endorfines, que milloren l'estat d'ànim i redueixen l'estrès. A més, una dieta equilibrada i un bon descans nocturn

ajuden a mantenir l'equilibri corporal i mental.

En segon lloc, la respiració controlada i les tècniques de relaxació, com la meditació i el mindfulness, poden calmar la ment. Dedicar uns minuts al dia a aquestes pràctiques pot reduir els nivells d'ansietat.

També és crucial mantenir una xarxa de suport sòlida. Parlar amb amics, familiars o professionals de la salut mental proporciona una vàlvula d'escapament per als sentiments acumulats. Els grups de suport o la teràpia també poden oferir eines i pers-

pectives valuoses.

Finalment, és important limitar l'exposició a situacions estressants i aprendre a dir "no" quan cal. Planificar el temps i establir prioritats realistes ajuda a reduir la pressió i el sentiment de desbordament.

Combatre l'ansietat és un procés continu que requereix atenció i cura constants. Adoptar hàbits saludables, practicar tècniques de relaxació i buscar suport emocional són claus per mantenir l'ansietat a ratlla i gaudir d'una vida més plena i equilibrada.

M
ORTOPÈDICS
SOCIETAT LIMITADA
Pb. FMO 273 CAT

TENS DOLOR DE PEUS?

VISITA
+ ESTUDI BIOMECÀNIC DEL PEU
+ PLANTILLES ORTOPÈDIQUES
+ REVISIÓ ALS 6 MESOS
120€

Producte ortopèdic a mida subjecte a prescripció facultativa.

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

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

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

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

La Badalona d'abans

BADALONA ►

Casetes de bany situades a la zona del Miramar (a tocar del carrer d'en Prim), durant el temporal del mes de febrer de 1948..

*Lluís (pescador)/
Museu de Badalona.
Arxiu Josep M. Cuyàs.*



LA FOTO DELS LECTORS ►

La platja i la Rambla després d'un furios temporal, dècada dels cinquanta.

*Museu de Badalona.
Arxiu Josep M. Cuyàs.*



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

Motor

Faltes Lleus i Greus a la ITV: Quines no et deixen passar-la



Eva Remolina / amic.cat

La Inspecció Tècnica de Vehicles (ITV) és un control periòdic obligatori al qual han de sotmetre's tots els vehicles per garantir que compleixen amb els estàndards de seguretat i emissions establerts per la normativa vigent. Durant la inspecció, es poden detectar diverses faltes que es classifiquen en lleus, greus i molt greus, cadascuna amb implicacions diferents pel que fa a la superació de la ITV.

Faltes Lleus

Les faltes lleus són aquelles que no representen un risc immediat per a la seguretat del vehicle ni per al medi ambient, però que requereixen ser esmenades. Aquestes faltes no impedeixen que el vehicle passi la ITV, però el conductor haurà de solucionar-les com més aviat millor. Algunes de les faltes lleus més comunes són:

Desgast lleu dels pneumàtics: Quan els pneumàtics tenen un desgast superior al normal però encara dins dels límits legals.
Anomalies menors en els llums: Com ara una bombeta fosa en un llum antiboira.
Petites fissures al parabrisa: Sempre que no obstrueixin la visibilitat del conductor.
Nivell de líquids: Nivell insuficient però no crític del líquid refrigerant o de l'oli.

Faltes Greus

Les faltes greus són aquelles que afecten significativament la seguretat del vehicle o la seva capacitat per complir amb les normes d'emissions. Aquestes faltes impedeixen que el vehicle passi la ITV, i s'hauran de solucionar abans de poder obtenir un certificat d'ITV favorable. Algunes faltes greus inclouen:

Desgast sever dels pneumàtics: Quan els pneumàtics estan per sota del mínim legal de profun-

ditat de la banda de rodament.
Llums no funcionals: Qualsevol llum obligatòria que no funcioni correctament, com ara els llums de fre o els intermitents.
Frenada deficient: Problemes significatius en el sistema de frens que poden comprometre la capacitat del vehicle per frenar de manera segura.
Emissions excessives: Quan el vehicle supera els límits legals d'emissions contaminants establerts per la normativa.

Faltes Molt Greus

Les faltes molt greus són aquelles que representen un risc immediat i extrem per a la seguretat del vehicle, dels seus ocupants o dels altres usuaris de la via. Aquests defectes no només impedeixen que el vehicle passi la ITV, sinó que també poden comportar la prohibició de circular fins que es resolguin. Alguns exemples de faltes molt greus són:

Frenada totalment ineficient:
Problemes crítics en el sistema de frens que fan impossible frenar de manera segura.

Fissures greus al xassís: Danys estructurals que comprometen la integritat del vehicle.

Pneumàtics en estat crític: Quan els pneumàtics estan tan desgastats que poden rebentar

en qualsevol moment.

Fuites greus de combustible:
Fuites importants que poden causar incendis o explosions.

Quan es detecten faltes lleus, es permet al vehicle continuar circulant, però el propietari ha de solucionar-les tan aviat com sigui possible. En cas de faltes

greus o molt greus, el vehicle no obté el certificat favorable i el propietari ha de reparar els defectes detectats i passar una nova inspecció. En els casos més extrems, les faltes molt greus poden comportar la immobilització del vehicle fins que es realitzin les reparacions necessàries.

Els cotxes que es consideren marroners

Eva Remolina / amic.cat

Un cotxe "marroner" es refereix a un vehicle que sovint està involucrat en activitats sospitoses, problemàtiques o poc ètiques. Aquest terme es fa servir col·loquialment per descriure un cotxe que, per la seva aparença o el comportament dels seus ocupants, genera desconfiança o es creu que pot estar relacionat amb actes il·lícits o poc transparents.

Els cotxes marroners solen ser percebuts com a vehicles que circulen sense respectar les normes de trànsit, que es detenen en llocs estranys o que tenen un aspecte deteriorat o modificat de manera inusual.

La sospita que generen pot ser deguda a rumors, a expe-

riències prèvies o a estereotips culturals.



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)

A la feina potser t'anirà bé ser cautelós i no parlar de més. La prudència, en general, serà bona aliada. Poses la casa a punt i fas alguns canvis o una petita reforma.



Taure (Del 21/4 al 20/5)

En aquests dies podries gastar més del que és normal. A la feina gaudeixes d'un millor ambient. Si no tens parella, amb dos planetes a Casa V, l'amor es pot fer present.



Bessons (Del 21/5 al 21/6)

En aquest moment prefereixes guardar informació per tu perquè has après que no tothom és de fiar. Pots començar un negoci o activitat lucrativa amb un germà o amiat.



Cranc (Del 22/6 al 21/7)

La Lluna Creixent pot portar noves activitats o fins i tot una nova manera de veure les coses que t'ajudarà. Augmenten els desplaçaments o les gestions administratives.



Lleó (Del 22/7 al 23/8)

Trobada familiar per parlar d'un assumpte que t'afecta. Pot ser que aquestes vacances hagi gastat molt i iniciis un pla d'estalvi. Escriure sobre el que sents t'anirà bé.



Verge (Del 24/8 al 23/9)

Amb el Sol i Mercuri al teu signe et sents amb ànim de començar un projecte o de bregar amb el dia a dia. L'amor pot sorgir en una xarxa social o en un transport públic.



Balança (Del 24/9 al 23/10)

Dones voltes a un tema vinculat a la feina o a l'economia i no et decideixes. Si prens decisions et sentiràs millor. Amb Venus al teu signe després un atractiu especial.



Escorpí (Del 24/10 al 22/11)

Venus a Casa XII inclina a què cerquis la pau i a crear espais de tranquil·litat a casa. Pots estar enamorant-te d'algú, però no tens clar si aquesta persona et convé.



Sagitari (Del 23/11 al 21/12)

Prens decisions al sector professional. Si a la feina no et tracten bé, un advocat t'informarà dels teus drets. Pots fer noves amistats amb persones de més edat que tu.



Capricorn (Del 22/12 al 20/1)

Venus a Casa X protegeix els assumptes laborals i pots rebre un reconeixement o un augment de sou. Si viatges, aprofites per visitar a algun amic que fa temps que no veus.



Aquari (Del 21/1 al 19/2)

El sector laboral s'activa. Si cerques feina, es donen oportunitats. En l'amor pot sorgir l'atracció amb una persona estrangera o amb algú a qui coneixes en un viatge.



Peixos (Del 20/2 al 20/3)

Amb Sol i Mercuri per la Casa VII tens més ganes de relacionar-te i vas a alguna trobada o activitat grupal. Si tens parella, és bon moment per parlar de temes delicats.



Dipòsit Legal:
B 11724-2015
Núm. 327

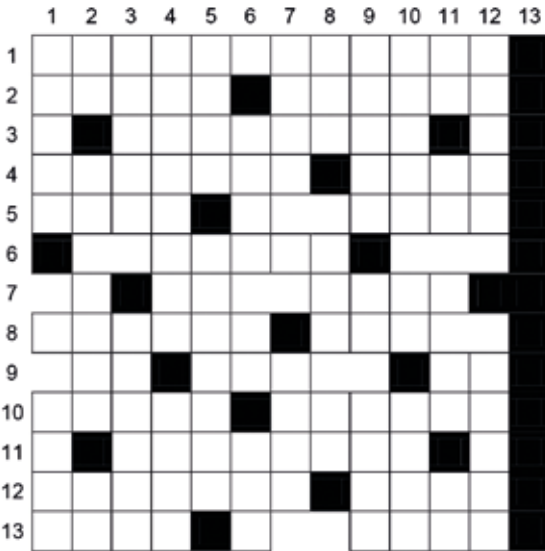
Distribució Gratuïta a Badalona. La Revista TOT Badalona no es fa necessàriament responsable del contingut dels articles, opinions i missatges comercials inclosos en la revista. Disseny: Marc Gasau · Comercial: Pilar Rigol

651 976 517 · totbadalona@gestio comunicativa.com

Mots encreuats per Pau Vidal

HORIZONTALS: 1. No es tracta d'omplir cap formulari, amb dir quatre floretes n'hi ha prou / 2. Prolongació del cotxe del macarró. Pel bestiar, millor com més verda / 3. La nitrogenada. Centre de comunicacions del barri. I la fluorada / 4. Butaca a mida de la princesa turca. Parada i fonda al desert / 5. Peti de conya, com un bon aparell japonès. Deduí que era una escola de procedència oriental / 6. Vivendes exclusives per a nines de Planoles. Ral mal encunyat / 7. No gaire gaire. Petit crustaci per a un gran banquet / 8. D'un tal espant tothom se'n surt. Tractant-se d'un ós resulta exemplar / 9. Al mig de tots els cantons. Sistemes de seguretat anti-quixots. Principis de declaració / 10. Val més que no la remenis, una escopinada així. Eixorivit com l'home dibuixat / 11. Per la revolució. Una italiana feta a mida d'en Zapata. I per l'anarquia / 12. Unitat mòbil de turistes en massa. Tot de bolets al perol / 13. Estany al jardí de can Pallac. Quatre ianquis i un bastó.

VERTICALS: 1. De cap blanquinós. Li solem dir Bum bum, si no es parla en particular / 2. Oliva lliure d'impostos. Queden pròxims, a tocar d'aquests topants. Anima de mula / 3. No és que sigui un meló de segona, és més llarg. Brou que el nen es pren a la una / 4. Com que està a favor del Miquel i del Ciscu, s'ho munta amb tothom. Ajuntament andorrà mirant cap a França / 5. No cola, és un drag queen esbojarrat. Fa de mal recitar, amb un captivament tan poc fiable / 6. Té dues veus al sindicat. Com a quantitats són mínimes, car tenen mesura. Accés al laboratori / 7. Com el patogen però en lloc d'emmalaltir fa canviar. Faré la digestió amb la barca ben aturada / 8. Això que s'ensenyia. A molts afortunats els surt un os ben bé al mig. Goita, la segona veu / 9. Pare de la nerolina, que és un alcohol. Són qüestions dels exemplars que diem / 10. Llistaré d'una manera que quedaran les restes, escorrialles. Bram cap al cel / 11. Engloben una actitud. És la més buscada a les estacions de metro. Un parell d'ous / 12. L'africà no es veu bé per culpa d'un cop de vent. Per vendre eines amb fulla?: a la menuda.



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**

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**.

PLAZA DE PARQUING amplia en propiedad en al calle Jerusalén, junto carretera Antigua de Valencia, De 18m². dispone de puerta automática y sistema de Seguridad -Vigilancia y 2 ascensores. Precio 17.000€ **666 266 807**

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

TREBALL

CHICO FISIOTERAPEUTA busca trabajo, cuidado y rehabilitación personas mayores **626 660 738**

CHICA RESPONSABLE busca trabajo experiencia

limpieza ,cuidado personas mayores y niños **612 483 502**

SEÑORA ARGENTINA busca trabajo en cuidado de personas mayores ,por horas o cuidado de niños .Disponible festivos y días de semana **695 758 972**.

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

SEÑORA CON EXPERIENCIA busca trabajo cuidado personas mayores y/o niños,

limpieza de hogar **632 029 895**

SE OFRECE CHICA Peruana de 36 años con experiencia para el cuidado de personas mayores, interna o por horas disponibilidad **674 648 911**

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**



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

Envieu curriculum a:
secretaria@casinodetiana.com

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

Interessats/des enviar
C. Vitae a meritxell_ayra@condis.es



INSERTA EL TEU CLASSIFICAT AL TOT A

Preu: 0,35€/paraula

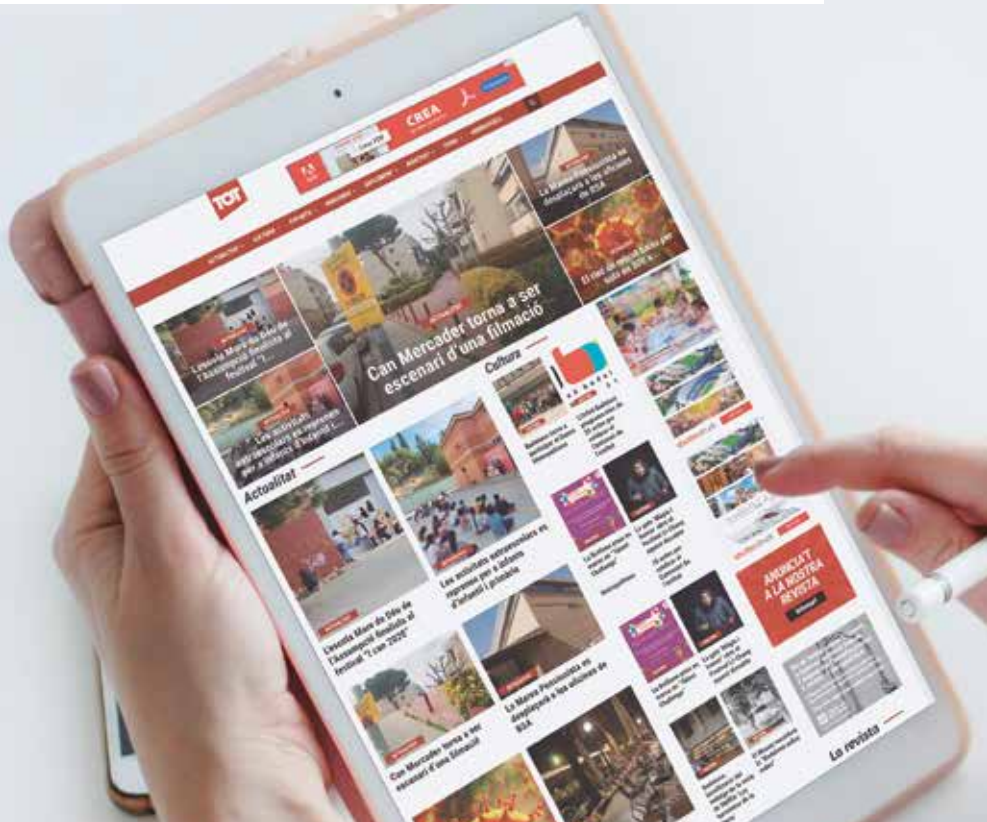
princk

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 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!**

TOT

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



Distribuïdors

Troba la teva
revista als
distribuïdors
oficials del TOT



Farmàcia
Cairó

RENOVACIÓ ▶
Canonge Baranera, 60
933 840 453
655 039 269

Horari: de dilluns a divendres de 9:00h a 14:00h
i de 16:30h a 20:30h - Dissabte de 9:00h a 14:00h
Dosificació Personalitzada de Medicaments (SPD),
anàlisi express: colesterol, triglicèrids i sucre, control
de la tensió arterial, assessorament i consell, fórmules
magistral, homeopatia, còsmetica, targeta client amb
grans descomptes

Per què continues de distribuïdor del TOT?

Ens fem distribuïdors del TOT Badalona per estar més
aprop de la gent amb les notícies de la nostra ciutat.



RENOVACIÓ ▶
Prim, 11
934 64 31 99
Reserves.

Horari: Dilluns tancat.
Dimarts i Dimecres de 13h a 17h.
Dijous de 13h a 17h. i de 20,30h a 24h.
Divendres de 13h a 17h i de 20,30h. a 00.30h.
Dissabte de 13h a 17,30h i de 20,30h a 00,30h
Diumenge de 13h a 17:30h
Dinars i sopars. Menú diari, menú per a grups i carns
a la brasa.

Per què et fas distribuïdor del TOT?

Perquè és la publicació de referència de la ciutat
i la volem oferir als nostres clients.



RENOVACIÓ ▶
C/ de Mar, 126
933 89 45 61

Horari: Dilluns a divendres 10h. - 13.30h. 17h. - 20.30h.
Dissabte 10h. - 14h. 17h. - 21h.

Vestim la tercera generació de roba d'home amb moda Sport Wear

Per què et fas distribuïdor del TOT?

Per la demanda que té la revista i les notícies més
rellevants de Badalona



RENOVACIÓ ►
Independencia, 188
933 88 65 08

Totes les seccions: Fruiteria, xarcuteria i carnisseria, peixateria amb Peix de la Llotja de Badalona cada dia a partir de les 13 hores i forn. Més de 15 anys al vostre servei!
Comandes a domicili.
Reserva d'hores de comanda.
No tanquem al migdia.

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.



RENOVACIÓ ►
Av. d'Alfons XIII, 127
933 87 93 50
638 210 154
@farmaciaolimpic

Horari de 9 a 21 h OBERT 365 Dies

Fes la teva comanda per whatsapp i recull-la al CLICK AND COLLECT

Per què continues de distribuïdor del TOT?

Perquè a Farmàcia Olímpic ens agrada estar al costat de la gent de Badalona i oferint el TOT als nostres clients/pacients, ens ajuda a aconseguir-ho.



Vols distribuir el TOT al teu comerç?

Posa't en contacte amb nosaltres:
651 976 517

totbadalona@gesticomunicativa.com



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

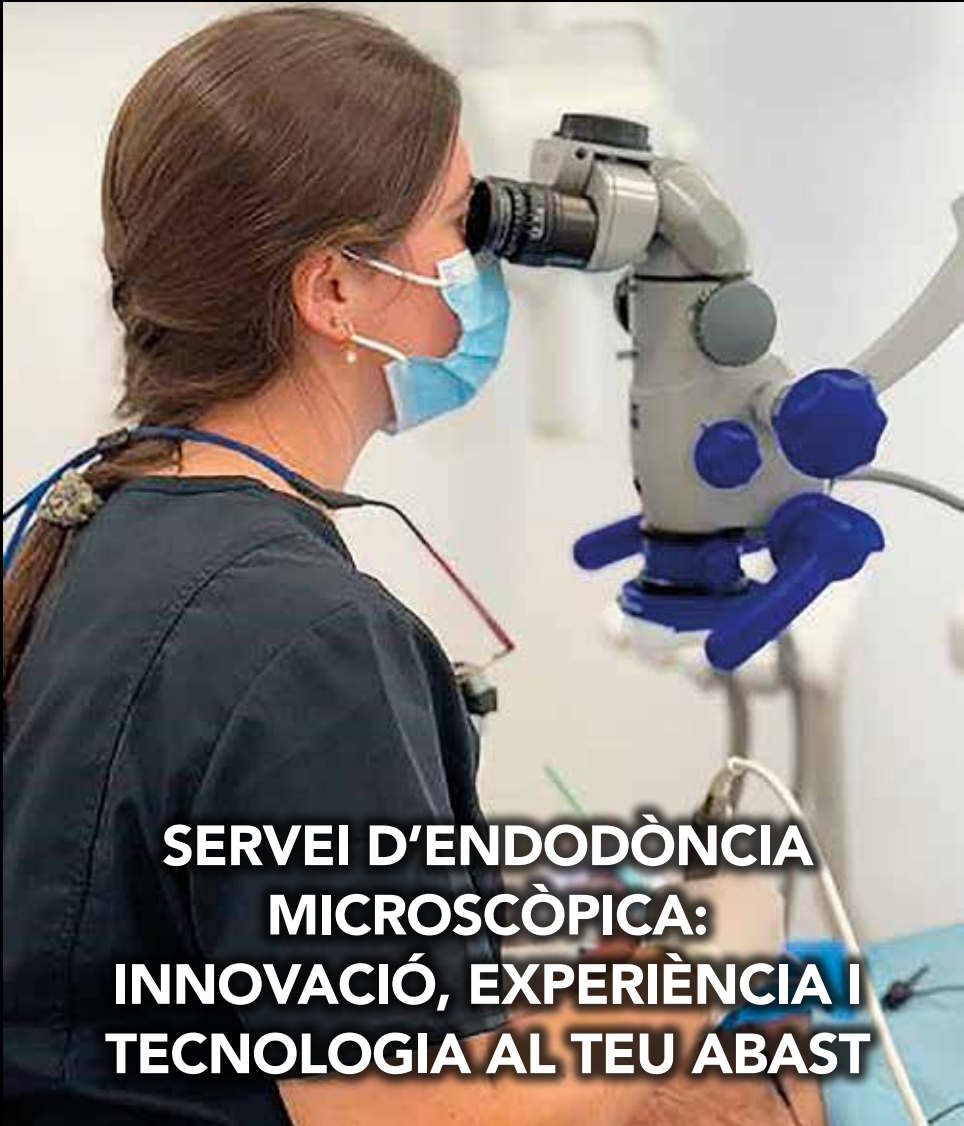
Francesc Macià, 60-64
93 384 19 19

SANT CRIST

BON ÀREA


Coll i Pujol, 185
93 461 04 05

MORA | CLÍNICA
DENTAL
ODONTOLOGIA ESPECIALITZADA



**SERVEI D'ENDODÒNCIA
MICROSCÒPICA:
INNOVACIÓ, EXPERIÈNCIA I
TECNOLOGIA AL TEU ABAST**

ODONTOLOGIA 100% DIGITAL
La teva clínica a Badalona!

93 540 74 59 |  @mora.clinicadental · www.dentalmora.com
Carretera Antiga de Valencia, 35 Badalona · info@dentalmora.com