

# TOT

www.totbadalona.com  
Del 04/10 al 17/10 '24  
Num. 329

# Can Boter fa 100 anys!

Joan Boter Torrents, any 1929

**ASESORÍA INTEGRAL**



**CONTACTANOS**

**ASESORÍA CONTABLE**  
**ASESORÍA LABORAL / FISCAL**  
**ASESORÍA JURÍDICA / MERCANTIL**  
**CONSTITUCIÓN DE SOCIEDADES**  
**CONSULTORÍA FINANCIERA**

AV. MARTÍ PUJOL, 97 / BADALONA  
TEL. +34 93 021 30 50 / +34 658 327 911  
Mail: info@sgi360.es - www.sgi360.es



## ENTREVISTA

# 100 anys de Can Boter

### Parlem amb els germans de Can Boter

#### Quines eren les principals diferències entre el negoci fa 100 anys i ara?

Els canvis han estat molt importants perquè la societat i la tècnica han canviat molt en aquests 100 anys. Per començar, hem ampliat molt la nostra gamma de productes. Quan el meu avi va començar es venien productes químics a granel i fins i tot la pintura es feia manualment. Ara seria impensable vendre productes químics sense les mesures de seguretat que marca la legislació actual. Abans es treballava amb llibres de preus i ara tot està informatitzat. També hem anat ampliant les nostres seccions. El meu avi va obrir la botiga del carrer del mar. El meu pare va ampliar amb la botiga del carrer Canonge Baranera on trobem les belles arts i les manualitats i nosaltres hem ampliat amb el garden on a més de productes fitosanitaris també tenim plantes i flor tallada. Si l'avi aixequés el cap, veuria com han canviat les coses en aquests cent anys.

#### Quins han estat els moments més destacats o importants en la història de la drogueria?

Doncs els canvis més importants han estat els que han fet que ens anéssim adaptant a les noves circumstàncies. Innovant sense perdre el sentit de la tradició. Cada una de les inauguracions dels nostres locals ha estat un punt d'inflexió i un canvi de rumb en el nostre negoci, però també hi ha hagut moments difícils com els incendis que vam patir. El primer, el de l'any 2008, ens va fer replantejar moltes coses i va suposar un bon sotrac per la família i pel negoci. Per sort ens en vam sortir i d'aquell desastre vam aprendre i vam créixer.

#### Com veieu el futur de la drogueria?

El futur... Suposo que continuarem fent el que hem fet sempre. Servir als nostres clients i proporcionar-los allò que necessiten. Com i qui ho farà és cosa incerta. M'agradaria pensar que hi haurà una quarta generació que s'estimarà el negoci i el farà tirar endavant. De fet, ja tenim a la botiga representant d'aquesta quarta generació que aporten noves idees i podran continuar amb la tasca que

es va iniciar fa cent anys.

#### Com teniu previst celebrar aquest centenari?

Estem preparant moltes coses per aquest centenari. Divendres, 18 d'octubre farem un acte al Círcol Catòlic on repassarem la història de la nostra botiga i també parlarem del seu present i farem un homenatge a les persones que han treballat amb nosaltres tots aquests anys. Dissabte 19, tot el dia hi haurà activitats a les nostres instal·lacions, per tal que la gent de Badalona participi. Farem unes portes obertes on ensenyarem "el misteri" dels nostres magatzems, també hi haurà tallers i activitats (prèvia inscripció) en diversos espais de les botigues. Per la gent interessada hi ha informació a la pàgina web de la botiga. Durant tot l'any farem diferents promocions per celebrar l'aniversari i el 15 de novembre farem un acte per celebrar el reconeixement que ens ha concedit la Societat Catalana de Química per la nostra trajectòria i contribució al món de la química. Per qui estigui interessat us recomano que visiteu la pàgina web de Can Boter i de l'espai Boter.

100 anys  
**BOTER**

*des del 1924*

**festa dels  
100 anys**

**dissabte 19 d'octubre**

**portes obertes  
actuacions musicals  
demostracions  
tallers  
xerrades**

amb la col·laboració de:

**Biotrends**



**STARWAX**



**sociologia**

**Gual  
Gràfica**



A FONTS

## El Manresà: Un barri petit que creix sense perdre la seva essència

Platges | Redacció

El barri del Manresà, un dels més petits de Badalona, viu una transformació silenciosa. Situat al límit del terme municipal amb Montgat, aquest barri que encara conserva l'essència tranquil·la d'un poble del Maresme està veient créixer els seus habitants gràcies a les noves promocions d'habitatges que s'hi estan construint. El barri té

nombroses empreses, des de l'orxateria Fillol, coneguda per les seves delicioses orxates, fins a Fustes Alberch, que ofereix materials de construcció de qualitat. Tot i aquests canvis, el Manresà manté la seva pau característica, presidit per la plaça i l'església de Santa Maria i Santa Mina, un símbol del barri que actualment és utilitzat per la comunitat de l'església ortodoxa.

**Un barri amb pocs equipaments**

Des de fa molts anys, els veïns reclamen la necessitat d'equipaments que facin més funcional el barri del Manresà. Entre les seves demandes destaca la construcció d'un pavelló cobert, que permetria al veïnatge disposar d'un espai per a activitats esportives i culturals durant tot l'any. L'Eduard, un veí



de tota la vida, ens explica com ha evolucionat el barri al llarg dels anys. "El Manresà ha canviat molt amb l'arribada de nous veïns, però encara és un lloc on la tranquil·litat es respira a cada carrer. No tenim gaire comerç i ens hem de desplaçar a Montgat o bé al Centre de Badalona per poder fer les nostres compres". Alguns esperen l'obertura d'un supermercat, pròximament, a la nova promoció immobiliària que s'està acabant a la carretera de Mataró.

### **La platja de la Barca Maria, la platja del Manresà**

La platja de la Barca Maria és el gran tresor del barri. Tot i patir els efectes dels temporals, aquest estiu s'ha pogut gaudir d'una platja ampla, però sense serveis com les dutxes, és un racó molt especial pels veïns del Manresà. Els veïns, tal com expliquen al TOT, estimen molt la Barca Maria i creuen que es podria millorar el seu entorn.

### **D'on ve el nom del Manresà?**

El nom del Manresà prové d'una masia que hi havia a la

zona, cal Manresà, que era molt a prop del mar i després es traslladà a l'interior, i en construir-se l'autopista C-31, el 1968, fou finalment enderrocada. Al segle XVIII ja hi havia construccions al voltant d'aquesta masia; de fet, el barri és esmentat al Cadastre per primera vegada el 1827. El seu creixement, però, es produeix amb el limítrof barri de les Mallorquines de Montgat, tot i que l'augment de la població es va produir a mitjans dels anys cinquanta, a partir de l'arribada d'immigrants.

## L'ús de la platja de Badalona durant tot l'any



Platja del Pont d'en Botifarreta

### Ciutat | Redacció

Tradicionalment, la platja de Badalona s'ha associat a l'estiu, amb banyistes, tovalloles i para-sols ocupant la sorra durant els mesos més calorosos. No obstant això, el canvi climàtic està alterant els patrons habituals, i cada

vegada és més comú veure gent aprofitant l'espai de la platja al llarg de tot l'any. Tant si es tracta de fer esport, pescar, llegir un llibre o simplement passejar, les platges de Badalona s'han convertit en un espai d'ús continuat. Aquesta nova realitat planteja la necessitat de repensar els serveis i les infraestructures que la platja ofereix durant els mesos de tardor i hivern. Si bé a l'estiu l'espai està preparat amb serveis com dutxes, lavabos i vigilància, durant la resta de l'any aquestes instal·lacions es redueixen, malgrat que l'activitat no s'atura. Entitats nàutiques de la ciutat fa temps que demanen a l'Ajuntament poder ampliar serveis durant tot l'any, com mantenir les dutxes obertes.

## L'arbre del Gorg s'encendrà el 16 de novembre

Ja tenim data oficial de l'encesa del gran arbre de Nadal de la plaça Josep Tarradellas. Serà el dissabte, 16 de novembre, a les 19h. De moment ja sabem que l'acte d'encesa combinarà la llum i el so, amb un gran espectacle, segons ha pogut saber el TOT. L'acte d'encesa tindrà un cost d'uns 45.000 euros, segons la licitació publicada per l'empresa municipal Reactivació Badalona. D'altra banda, el dia abans, divendres 15 de novembre, s'encendran els llums de Nadal dels carrers de la ciutat.



## Venen il·lustracions falses de Badalona per internet

### Ciutat | Redacció

Alguns lectors del TOT Badalona ens han fet arribar imatges que han trobat a la venda per internet, sorpresos pel fet que es venen com a indrets singulars de la ciutat, però que no tenen res a veure amb Badalona. Aquestes il·lustracions mostren esglésies, carrers i monuments que, en realitat, pertanyen a altres llocs d'Europa, tot i posar un cartell amb el nom de Badalona. Un dels lectors



Una de les il·lustracions sobre "Badalona"

ha explicat que en lloc de trobar una representació fidel de Badalona, com la Rambla o el Pont del Petroli, s'estan adquirint imatges d'altres ciutats sota el nom de Badalona. De fet, la redacció del TOT ha trobat diverses pàgines web, algunes especialitzades en il·lustracions, on venen aquest mena de quadres on la imatge que es dona de Badalona no té res a veure amb la ciutat.



# L'ASSETJAMENT L'ACOMPANYA TOT EL DIA.

## Busca els senyals i atura'l

L'assetjament escolar és un tipus de violència que pot ser invisible, però deixa senyals. Saber identificar-los és el primer pas per poder ajudar. Estigues alerta. Detectar un senyal a temps pot marcar la diferència.

[assetjamentescolar.gencat.cat](http://assetjamentescolar.gencat.cat)



Generalitat  
de Catalunya

## Reallotjar els usuaris de Can Bofí Vell

La Síndica de Greuges ha demanat a l'Ajuntament de Badalona reallotjar els antics usuaris de l'alberg per a persones sense llar de Can Bofí Vell, clausurat el passat 29 d'abril. La Síndica ja havia traslladat a l'alcalde Albiol la necessitat de prestar urgentment aquest servei.

## Mor un motorista en un accident a la C-31

Un motorista va morir aquest dimarts en un accident de trànsit al quilòmetre 213 l'autopista C-31, a l'altura de Quinta Elvira, segons ha explicat el Servei Català de Trànsit (SCT). La víctima és J. R. O., veí de Sant Adrià de Besòs de 22 anys. Les causes del succés estan sota investigació.

## El 9 de desembre: judici del "cas antenes"

El judici a Xavier Garcia Albiol i quatre ex alts càrrecs de Badalona per la instal·lació d'antenes de telefonia mòbil sense llicència a la comissaria de Turó d'en Caritg començarà el 9 de desembre. Els fets es remunten al 2012. La fiscalia els demana penes d'entre un any i mig i prop de tres anys de presó.

## Preocupació per l'estat dels arbres



L'arbre tombat al carrer de Santa Bàrbara, a Coll i Pujol.

### Ciutat | Redacció

La caiguda de cinc arbres a causa del vent, el passat divendres, ha posat de manifest l'estat dels arbres. Un dels incidents més greus va tenir lloc al carrer Santa Bàrbara, on un arbre caigut va ferir una noia que circulava amb patinet. També van caure arbres als carrers d'Holanda o Ventura Gassol. Aquesta situació, que s'agreuja cada cop que

hi ha episodis de tempestes o temporals, s'ha repetit en diverses ocasions, deixant imatges d'arbres tombats pels carrers de la ciutat. Diverses veus ja han demanat a l'Ajuntament que prengui mesures per evitar que aquests incidents es repeteixin, garantint la seguretat de tots els ciutadans i millorant el control i manteniment dels arbres de la via pública.



## Èxit de la fira fora estoc a Pompeu Fabra

El bon temps va acompanyar, de tota mena de productes, el passat cap de setmana, en des de moda, complements la cinquena edició de la fira o alimentació. Els comerciants van fer una valoració fora estoc a la plaça Pompeu positiva, sobretot per donar Fabra. A la fira es van exposar uns 40 comerços badalonins a conèixer els seus negocis.



## El mercat Torner exigeix garanties de seguretat a l'Ajuntament

**Comerç | Redacció**

Els paradistes del mercat Torner han expressat la seva preocupació davant la incertesa que envolta la seguretat de les instal·lacions. Han demanat a l'Ajuntament de Badalona que es pronunciï públicament per tranquil·litzar els clients i garantir que el mercat és un espai segur per a la compra. Tot i que des de fa una setmana, l'Ajuntament parla de problemes estructurals al mercat, els paradistes asseguren que les seves parades compleixen amb tots els requisits de seguretat i higiene. Malgrat això, temen que els rumors puguin afectar la confiança dels compradors i, en conseqüèn-



Façana del mercat Torner

cia, les seves vendes. Ara fa uns dies, el govern municipal va informar d'un problema estructural a l'edifici i que s'havien de tancar tres parades de manera urgent. De moment, el govern municipi-

pal no ha mostrat cap informe al respecte i algunes veus apunten que l'Ajuntament vol dedicar l'edifici de la plaça nova a un nou operador. De moment, el mercat continua obert amb normalitat.

## Els Badabons a partir de l'11 d'octubre



Carrer del Mar, aquest dimecres

**Comerç | Redacció**

L'Ajuntament de Badalona torna a posar en marxa els vals descompte per fomentar el comerç local a partir de l'11 d'octubre i fins al 22 de novembre. Aquests vals, els antics bons consum, permetran als ciutadans beneficiar-se de descomptes. Es podran fer compres de fins a 100 euros en els

comerços adherits pagant només 60 euros, ja que els 40 restants els cobreix l'Ajuntament. Els bons els podran fer servir en els establiments comercials minoristes, de restauració, serveis i titulars d'una llicència de venda en mercats no sedentaris (marxants) que s'adhereixin a la campanya. Més informació: [www.badabons.cat](http://www.badabons.cat)

## El TOT estrena nou disseny i seccions

A partir d'aquesta setmana, els lectors de l'edició en paper del TOT Badalona notaran una sèrie de canvis pensats per oferir una experiència de lectura encara millor. Hem apostat per un disseny renovat, més clar i atractiu, que fa la lectura més àgil i agradable. Una de les grans novetats és la incorporació de noves seccions, amb especial atenció a 'l'aparador', un espai dedicat exclusivament al comerç local. El TOT també continuarà apostant per l'edició digital, on som el mitjà més seguit a Badalona, amb més de 100.000 seguidors a les nostres xarxes socials.

## Doble cita de la Penya a València

**Basquet** | Redacció

El pavelló de La Fonteta de València serà l'escenari aquest cap de setmana, d'un doble enfrontament entre València Basket i Joventut Badalona. L'equip masculí jugarà dissabte contra l'equip entrenat per Pedro Martínez. Els de Dani Miret arriben a la segona jornada de la Lliga ACB després d'una solvent victòria contra l'actual subcampion de Lliga, UCAM Múrcia (91-76) en un gran partit de Kassius Robertson (25 punts), amb un joc coral de tot l'equip tant en atac com en de-



fensa. Diumenge serà una fita històrica per a l'entitat verd-i-negra. L'equip femení jugarà el seu primer partit de lliga a la màxima categoria del bàsquet

espanyol. Aquest debut arriba a més, a la pista de les actuals campiones de lliga. Les de Jordi Vizcaino venen de fer una molt bona pretemporada.



## Jordi López debuta a la banqueta del Badalona amb un empat

**Futbol** | Redacció

El nou entrenador del Badalona, Jordi López, va debutar amb un empat sense gols a l'Estadi contra L'Escala (0-0). Després d'una primera part igualada amb oportunitats per als dos equips, els escapulats van ser els dominadors del segon període, amb arribades a l'àrea visitant sense trobar l'encert de cara a porteria. Després de quatre partits i la

destitució de Gerard Albada-lejo, el Badalona suma 4 punts, el mateix bagatge de la passada temporada amb Santi Àlvarez. Aquest diumenge visita un camp de mals records, el de l'Hospitalet, El passat 9 de juny el Badalona s'acomiadava de les seves opcions d'ascens amb un gol riberenc al minut 94. Els de Jordi López tenen l'obligació de puntuar per no despenjar-se a la classificació.

## Dissabte de curses a Badalona

Aquest dissabte Badalona viurà dues curses ben diferents. El Passeig Marítim serà l'escenari durant tota la jornada, de la cursa solidària dels 100 km contra el càncer infantil, una cursa que es podrà fer de forma individual o per equips. A la tarda arribarà una

nova edició de la Bada Trail, una cursa de muntanya per la Serralada de Marina amb inici i final al costat del camp de futbol de Pomar. la cursa tindrà dues distàncies, de 10 i 18 km. A l'arribada a meta els participants podran gaudir d'un Frankfurt i una beguda.



## L'Ajuntament incompleix els terminis de les obres als poliesportiu

**Poliesportiu** | Redacció

El passat 27 de maig l'Ajuntament de Badalona tanca cinc poliesportius municipals per a la realització d'obres de millora i manteniment. La totalitat d'aquestes obres tenien un termini de quatre mesos, fins al 27 de setembre, i una gradual obertura de les instal·lacions amb un calendari previst. Aquestes obres han obligat a les entitats usuàries a fer de mans i mànigues per trobar lloc per als seus entrenaments. La recuperació parcial de La Colina i l'obertura d'alguns centres educatius amb pistes de bàsquet han ajudat en aquesta situació. A mesura que ha avançat el mes de setembre

quatre de les cinc instal·lacions han recuperat la seva activitat a la pista. La reobertura dels poliesportius, però, no ha estat completa. En totes elles i fins al moment, no es poden utilitzar els vestidors i alguns dels espais. En el cas de Casagemes

el cap de setmana es van disputar partits sense que pogués accedir públic. El poliesportiu que encara no ha pogut obrir les portes és el de Bufalà, sense que les entitats que entrenen i juguen tinguin coneixement de quan podran fer ús d'aquest.



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

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

quironsalud.com

# Continuem cuidant la salut de Badalona

Ara, amb acords amb les principals asseguradores.

Hospital **quirónsalud** Badalona

Consulta-les



## DIVENDRES 4 D'OCTUBRE

**Exposició Badalona i el patí de vela**, fins diumenge dia 6 d'octubre, al Museu

**Teatre, 'Els ossos de l'irlandès' de Víctor Borràs Gasch**, a les 20h, al teatre Zorrilla

**Concert tribut a Bon Jovi**, a les 23:30h, al Sarau 08911

## DISSABTE 5 D'OCTUBRE

**Concert de versions amb The Tutsies**, a les 23:30h, al Sarau 08911

## DIUMENGE 6 D'OCTUBRE

**Concurs de paelles de Canyet**, migdia, a l'antiga església cremada

## DIMECRES 9 D'OCTUBRE

**Hora del conte : En Gustau el fantasma tímid**, de Flavia Z. Drago, a les 17:30h, a la Biblioteca de Sant Roc

**Cabòries al vent - Hora del conte. Biblioteca i salut**, a les 18h, a la biblioteca de Llefià

**Cicle Gaudí de cinema, 'Pájaros'**, a les 20h, al teatre Margarida Xirgu

## DIJOUS 10 D'OCTUBRE

**Taller 'A trossos' - Manifesta15+**, a les 16:30h, a la nau 3 de l'Escorxador

**Documental 'Històries de vida de Lloreda i Sant Crist' - Mani**



## TRIBUT BON JOVI

Divendres 4 d'octubre a les 23,30h al Sarau

**festa15+**, a les 18:30h, al Casal Cívic i Comunitari Badalona-Nova Lloreda

## DIVENDRES 11 D'OCTUBRE

**Teatre, 'Solar' Mos Maiorum**, a les 20h, al teatre Zorrilla

**Concert tribut a Depeche Mode**, a les 23:30h, al Sarau 08911

## DISSABTE 12 D'OCTUBRE

**Concert de Quimi Portet**, a les 22:30h, a la Sala Estraperlo

**Concert dels Hotel Cochambre**, a les 23:30h, al Sarau 08911

## DISSABTE 19 D'OCTUBRE

**Festa Colors de la Convivència**, a les 10:30h, a la plaça de la Dona

## DIUMENGE 13 D'OCTUBRE

**'El cant dels obrers' Societat Coral**

**La Badalonense**, a les 20h, al teatre Zorrilla

## Montgat

## DIUMENGE 6 D'OCTUBRE

**XXII Concurs de Paelles**, a l'AV Mallorquines, durant el matí/migdia

## DIMARTS 15 D'OCTUBRE

**Col·lecta de sang**, de 10 a 14 hores i de 17 a 21 h, a la Sala Pau Casals

## Tiana

## DISSABTE 5 D'OCTUBRE

**Dissabtes de Prop**, matí, fira productors locals i artesans al passatge Sant Cebrià

## DIUMENGE 6 D'OCTUBRE

**MUUUN de la cia. La Curiosa**, a les 18:30h, a la Sala Albèniz

## Importants troballes arqueològiques a Coll i Pujol

**Història** | Redacció

Aquest estiu, s'ha fet una intervenció arqueològica al carrer de Santa Bàrbara, al barri de Coll i Pujol. Arran d'aquesta intervenció s'han descobert diversos elements que abasten un àmbit cronològic de l'època romana a l'època contemporània, i que s'han conservat a una gran profunditat. El seguiment de les feines s'ha fet des del Museu de Badalona amb la supervisió del Servei d'Arqueologia i Paleontologia de la Generalitat de Catalunya.

Important troballa

Es tracta d'un espai que els darrers anys ha estat objecte de la troballa de nombroses restes arqueològiques pertanyents al suburbi occidental de la ciutat romana de Baetulo, i espais agraris d'època medieval i moderna. En



Imatge del solar del barri de Coll i Pujol

aquest sentit, s'han documentat parcialment dos edificis funeraris dels quals només es conserva la fonamentació. En destaca un mausoleu turriforme que estaria a peu de la Via Augusta, del segle I dC. També s'han conservat molt parcialment les restes d'una habitació que formava part d'un esta-

bliment rural del segle IV dC. En una altra part del solar, s'han excavat les restes de dos murs que funcionaven com a parcel·lació agrària i un pou de l'època baix-medieval. Les feines arqueològiques, que ja han finalitzat, permetran augmentar el coneixement dels espais periurbans de la ciutat.

# Ara és el moment!

Aquí trobaràs tot el que necessites:

[llengua.gencat.cat/aprendre](http://llengua.gencat.cat/aprendre)

Generalitat de Catalunya

Pel català, sempre endavant

## La colla micaco participa en el Concurs de castells

Els Castellers de Badalona van quedar en desena posició en la seva actuació el passat diumenge al Concurs de Castells de Torredembarra. La colla

## Quimi Portet actuarà a l'Estraperlo

Quimi Portet és un dels artistes de referència de la música catalana dels últims trenta anys. Després de formar part de grups com El Último de la Fila, Los Burros o Los Rápidos. Actuarà a la sala badalonina Estraperlo, el 12 d'octubre, a les 22:30h.



## Versions al Sarau 08911

Els Hotel Cochambre és una de les formacions que ha revolucionat el panorama de la festa i els grups de versions. Es basa en el talent natural, en la posada en escena i la seva forma única d'interpretar les cançons en un espectacle on es barregen elegància i picardia. Actuaran el 12 d'octubre, a les 24h, al Sarau 08911.

## Classes magistrals de pintura

L'Ajuntament de Badalona organitza a partir del pròxim dimarts 8 d'octubre una segona edició de classes magistrals de pintura adreçades a la gent gran. Les sessions es faran un cop al mes a la Masia de Can Canyadó i comptaran amb el suport de l'artista plàstic Pedro Baos.

micaco va marxar de terres tarraconines amb una sensació agredolça, ja que reconeixen que tenien les expectatives

molt altes. Els de Badalona han descarregat el segon 5d7 de la temporada en la primera ronda.

## CONEIXEU SANT JERONI DE LA MURTRA?

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

Per inscripció  
Telf +34 933 951 911  
[www.lamurtra.cat](http://www.lamurtra.cat)  
[info@lamurtra.cat](mailto:info@lamurtra.cat)



## Nova representació del cant dels obrers de la Societat Coral La Badalonense

**Teatre | Redacció**

Amb motiu de la commemoració del 200 aniversari del naixement d'Anselm Clavé, la Societat Coral La Badalonense torna a posar en escena al Teatre Zorrilla, sis anys després d'haver-lo estrenat, el musical de creació El cant dels obrers, amb un nou repartiment i una orquestra renovada. Escrit per l'escriptor badaloní Albert López Vivancos i el compositor Juan Carlos Márquez, el musical retro-



La representació serà el pròxim 13 d'octubre

cedeix a la Badalona de mitjan segle XIX, quan els artesans i els obrers es reunien als cafès de la ciutat per parlar de les precàries condicions laborals que patien. És, per tant, un record dels inicis

del Moviment Obrer Català, de la fundació de La Badalonense i del moviment coral iniciat per Anselm Clavé. L'obra la podrem veure el pròxim 13 d'octubre, a les 19h, al teatre Zorrilla.

## La badalonina Naia finalista del concurs Sona9

La cantant de pop i r'n'b de Badalona Naia és una de les quatre finalistes del concurs Sona9 2024, juntament amb Gavina.mp3, Quineta i Partipetes on han estat triats després dels concerts preliminars. Amb la seva proposta de pop urbà d'influències R'n'B, Naia aterra al panorama català portant una sonoritat fresca. A l'artista de Badalona li agrada connectar amb la gent a través de la seva música, i es defineix com a "intèrpret de cap estil en concret", perquè considera que la música no té límits i així vol reflectir-ho en la seva proposta artística, fent servir la seva veu com un instrument més. La final tindrà lloc el dissabte 16 de novembre a la sala Luz de Gas de Barcelona.

**EL CANT DELS OBRERS**

DRAMATURGIA  
ALBERT LÓPEZ VIVANCOS

MÚSICA  
JUAN CARLOS MÁRQUEZ

Teatre Zorrilla  
Diumenge 13 d'octubre a les 19:00  
Veniu a donar la vostra opinió a [www.teatrezorrilla.cat](http://www.teatrezorrilla.cat)

**La Badalonense**  
fent cultura, fent país

ESCRIBENTENERS  
**CLAVÉ**  
1824-2024

**B\_C**  
BADALONA CULTURA

## Missatges positius a calçats Vilalta

La sabateria Vilalta, del carrer Francesc Layret, 24, ha tirat una iniciativa que ha estat un èxit. Es tractava d'escriure bons desitjos i penjar-los a l'aparador de l'establiment. A més, s'ha organitzat un sorteig d'unes sabates.



## Qui fa anys?

### L'empresa Alberch fa 85 anys

Alberch és una empresa badalonina amb 85 anys d'història. Són experts en fusta i sanitaris que apostem per la qualitat, però també són una empresa familiar amb diverses generacions impli-

caades. Pere Alberch Puigcarbó va ser l'iniciador en 1939. Amb tot, no va ser el primer. Els orígens els trobem a Santa Maria de L'Estany quan Pere Puigcarbó i Font, el seu avantpassat, en el segle XVIII va ser el Fuster Gros de la localitat. Alberch és un cognom vinculat a la fusta des d'antic. Poc temps després, en 1945, els fills de Pere

Alberch, Pere i Josep, comencen a participar de l'empresa i s'adquireix un primer local a Badalona, per a emmagatzemar fustes nacionals. Anys més tard, en 1968, s'adquireix l'antiga fàbrica Rosés, actual seu, de 42.000 m<sup>2</sup> que fa el paper de magatzem, centre logístic i centre productiu.





## Fet a Badalona

### 40 anys del Trofeus Badalona

Des del primer dia, l'empresa està enfocada a oferir un servei a la societat: Trofeus Badalona va néixer l'any 1984, ara fa 40 anys, acompanyant l'auge competitiu, cultural i esportiu dels anys 80, que es va evidenciar del tot a partir de les Olimpíades del 92. Era un servei necessari i, fins el moment, inexistent a la ciutat, col·laborant així en el creixement del sector i reactivant les competicions esportives i lúdiques, de manera individual, amb empena i ganes.



### Challenge de Can Margenat

Les xarcuteries Margenat estan realitzant aquests dies un challenge molt especial; intentar menjar-se un tros de fuet al vol. Personatges com Manu Guix o l'excipità de la Peña, Albert Ventura han participat en aquesta iniciativa de les xarcuteries Margenat, dels carrers Santiago Rusiñol i Martí i Pujol. A més, clients habituals també estan participant. Podeu veure aquest challenge, on el fuet és el protagonista, a través de les xarxes socials de les xarcuteries Margenat. Una iniciativa que també ha agradat, i molt, als més petits de casa de Badalona que també han volgut "caçar al vol" un tros de fuet.

## Badalona en IA



Un lector llegint el TOT a la platja de Badalona (Imatge creada per IA)



## El TOT d'abans

Portada del TOT Badalona del 3 d'octubre de 1983. La portada estava

## El viral del TOT

Tanca Home Montigalà, el basar més gran de Badalona [@TotBadalona](#)

Diversos vehicles han patit actes vandàlics, durant aquest cap de setmana al barri de Canyadó. Un dels carrers més afectats ha estat el Pompeu Fabra [@TotBadalona](#)

Els contenidors accessibles: una aposta per la inclusió. Campanya a favor d'instal·lar aquest model a Badalona [@TotBadalona](#)

CCOO denuncia el mal estat de l'edifici on s'acull el CRAD, que podria veure's obligat a tancar [@TotBadalona](#)

dedicada a la reparació de cadires de boga. La fotografia la va captar en Josep Cortinas.

## Badalona en xifres

- A la ciutat tenim 46.573 pensionistes (23.700 dones/ 22.873 homes) (dades 2024)

- Afiliats a la Seguretat Social segons resi-

dència de l'afiliat a Badalona: 94.915 (dades 2024)

- Badalona té 8 associacions de comerciants

## Badalonins

Hola! Us escrivim, perquè ens agradaria sortir al Tot. Nosaltres som una parella, jo de Badalona (més concretament del barri de La Salut) i ella italiana, que ara mateix estem fent el Camí de Sant Jaume a peu des de Barcelona. Portem tres setmanes i encara ens en queda molt, però a poc a poc anem avançant

cap a Santiago. Nosaltres pengem vídeos diàriament, tant a Instagram com Tik Tok, aquest últim tenim bastant suport. I ens agradaria sortir al Tot, a mi sobretot, ja que sóc de Badalona i tota la vida he llegit la vostra revista i sé que doneu suport a la gent de casa. Ho fem tot a peu, i dormir tant en tenda

### Moments

Imatge de la platja de Badalona.  
Foto: Andrea Garcia



de campanya com en dia i cuinem nosaltres albergs. Rentem la roba després de fer uns a mà i la eixuguem al 15km. a peu. Gràcies sol penjat a les nostres per llegir-nos! motxilles que pesen Imatge de la platja de entre 10 i 15 quilos. Per Badalona. Foto: Anmenjar, ho decidim al drea Garcia

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

## Les cistelles de Nova Lloreda

AV Nova Lloreda

Des de l'Associació veïnal Nova Lloreda Nord us comuniquem que el dimarts, dia 3 de setembre d'enguany ens vam reunir a la seu de la nostra associació amb el Sr. Xavier García Albiol, alcalde de Badalona, per abordar la problemàtica de la ubicació d'unes cistelles de bàsquet

a la Plaça Valentí Almirall del nostre barri. En aquesta reunió, el senyor alcalde, entre altres, es va comprometre que en un termini d'una setmana ens informaria de la nova ubicació de les cistelles, ja que per a ell, la solució és la retirada de les mateixes de la plaça. Aquesta problemàtica l'hem patit des de fa temps, a causa de la incompatibilitat de

l'ús de l'espai de la plaça amb la pràctica del bàsquet, pels conflictes, enfrontaments, amenaces, insults, intents d'agressió i actes incívics per part d'algunes persones practicants del bàsquet i les persones residents i usuàries de la plaça. Situacions que han motivat en moltes ocasions la presència de la Guàrdia Urbana i Mossos d'Esquadra.

## Queixes pels cables elèctrics i de fibra òptica a les façanes

Vull fer una queixa sobre l'estat dels cables elèctrics i de fibra òptica que pengen a les façanes de Badalona. Molts veïns expressen la seva preocupació pel mal aspecte que donen aquests cables, així com pels possibles riscos de seguretat que comporten. Aquests cables, sovint mal col·locats o deixats a l'aire lliure, no només afecten l'estètica de la nostra ciutat, sinó que també suposen una molèstia per als residents. És necessari que les companyies responsables prenguin mesures per ordenar i sote-

rrar aquestes instal·lacions, garantint així una ciutat més

segura i visualment agradable. *Andrea Sánchez*



## Bretolades constants a les estacions d'Ambici

Us envio una preocupació creixent: els actes de vandalisme constants a les estacions d'Ambici situades a la façana marítima de la ciutat. En especial, les bicicletes de les estacions de les platges del Cristall i Pont d'en Botifarreta apareixen, molts matins, malmeses,

amb rodes punxades o altres desperfectes. Aquestes accions no només afecten el servei de mobilitat sostenible, sinó també la imatge de Badalona i la qualitat de vida de tots aquells que utilitzen diàriament aquests mitjans de transport. *Arnau V.*

**BADALONA ►**

La plaça del Sol de Badalona, amb la primera font que va tenir.

*Francesc Josa  
Museu de Badalona.  
Al. Fons  
Francesc Josa*



**LA FOTO DELS LECTORS ►**

Interior d'una classe de l'escola de fusta de Bufalà.

*Desconegut  
Museu de Badalona.  
Al. Fons Ajuntament*



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



## Com aconseguir bons resultats acadèmics: el temps

**Eva Remolina** | Redacció

Amb l'inici d'un nou curs escolar, és fonamental establir una rutina d'estudi efectiva que permeti als estudiants aprofitar al màxim el temps que dediquen a fer les seves tasques. A casa, mantenir una disciplina i una organització adequades és clau per aconseguir bons resultats acadèmics i evitar l'estrès. Aquí hi ha algunes pautes per regular el temps d'estudi de manera eficaç.

### 1. Establir un horari fix

És essencial fixar un horari regular per estudiar, de manera que es creï una rutina estable. Cada dia, a la mateixa hora,

l'estudiant hauria de dedicar una franja específica al treball escolar. Aquest horari ha de ser realista i adaptat a l'edat i les necessitats de cada nen o adolescent. Això ajuda a consolidar hàbits i fa que el procés d'estudi sigui més consistent.

### 2. Prioritzar les tasques

Un dels principals reptes és aprendre a prioritzar. Abans de començar, és important que l'estudiant faci una llista de les tasques que ha de completar, classificant-les segons la seva urgència i dificultat. Començar per les tasques més complexes quan la concentració és màxi-

ma i deixar les més senzilles pel final pot millorar la productivitat.

### 3. Fer pauses regulars

El cervell necessita descans per funcionar de manera òptima. És recomanable seguir la tècnica del "pomodoro", que consisteix a estudiar durant 25 minuts seguits i després fer una pausa de 5 minuts. Després de quatre blocs de treball, es pot fer una pausa més llarga de 15 o 30 minuts. Aquestes pauses ajuden a evitar el cansament mental i milloren la capacitat de retenció.



## d'estudi a casa

### 4. Crear un espai d'estudi adequat

És important disposar d'un espai tranquil i ben il·luminat per estudiar. Aquest espai ha d'estar lliure de distraccions, com ara telèfons mòbils, televisors o jocs. Un ambient ordenat i propici per a l'aprenentatge permet que l'estudiant es centri millor i aprofiti el temps de forma més eficient.

### 5. Evitar la procrastinació

Posposar les tasques és un hàbit molt comú, però perjudicial. Per evitar-ho, una bona estratègia és dividir les tasques grans en parts més

petites i manejables. Això fa que semblin menys aclaparadores i és més fàcil començar i progressar sense sentir-se desbordat.

### 6. Flexibilitat i adaptació

Tot i que tenir un horari és important, també cal ser flexible. Hi haurà dies en què l'estudiant necessitarà més temps per completar una tasca o, simplement, se sentirà més cansat. És important que tant els pares com els estudiants sàpiguen adaptar-se a aquestes circumstàncies sense generar estrès innecessari.

### 7. Seguiment i avaluació

Portar un registre de les hores dedicades a l'estudi i de les tasques completades ajuda a mantenir una visió clara del progrés. Això no només permet ajustar l'horari si cal, sinó que també ajuda l'estudiant a sentir-se motivat en veure els seus èxits.

### 8. Recompenses i motivació

Incentivar els petits èxits pot ser una bona manera de mantenir la motivació. Oferir recompenses, com ara temps per a activitats d'oci després de completar els deures o projectes, ajuda a mantenir l'actitud positiva envers l'estudi.

## LA IMATGE DE LA SETMANA



Mercat Torner (plaça nova)  
1926  
Josep Fradera i Botey





157  
**QUEVIURES**

158  
**ANTONI**

159  
**CANSALADERIA**

161  
**FORMATGES**

**CORDERIA  
Y TERNES**

Patrocinat per:



**ObraDecor**

[info@obradecor.com](mailto:info@obradecor.com)

Guifré, 150 Badalona, Tel: 93 464 63 39  
Rosselló, 356 Barcelona, Tel: 93 459 35 09



Foto: Forn Bertran

## On fan els millors tornemis de Badalona?

### Gastronomia / Redacció

En una enquesta realitzada a l'Instagram del Tot Badalona, on es preguntava als badalonins on feien el millor tornemi de la ciutat ja tenim resultat. Bertran Mar, del carrer del Mar, s'ha endut la majoria dels vots amb un total de 2.148 participants. Els seguidors han destacat aquest establiment com el millor lloc per gaudir d'aquesta pasta dolça tan emblemàtica de la ciutat. Molts dels nostres seguidors també han destacat el tornemi de xocolata que elabora el forn Betran Mar. A part d'aquest establiment, el forn Bertran del carrer d'en Cueta ha quedat en segona posició. Altres establiments que han rebut força mencions han estat la pastisseria Vila, la pastisseria Guifré, el

Forn Marena i Turrís. Aquests forns i pastisseries de la ciutat han destacat per oferir als seus clients una bona varietat de tornemi, mantenint viva aquesta tradició gastronòmica de Badalona. Amb aquesta enquesta, queda clar que els badalonins els agrada comprar tornemis per endolcir algun moment del dia.

### D'on ve la paraula tornemi?

La pastisseria badalonina coneguda popularment com "Can Tornem-hi" estava ubicada al carrer del Canonge Baranera número 84, entre els carrers de Sant Domènec i Sant Pau. Sembla que la pastisseria la va fundar un matrimoni que provenia de les comarques gironines cap al 1890. No sabem ben bé si ells foren els que van po-

pularitzar el tornemi o altres continuadors més endavant. La casa, sempre coneguda pel seu nom popular, era regentada als anys quaranta i cinquanta del segle passat per una família anomenada Dalmau, i el seu nom comercial en aquells anys fou Pastelería Dalmau. A la dècada dels seixanta va passar a mans dels seus darrers responsables com a pastisseria, la família Batuecas. Llavors s'anomenà Pastisseria Batuecas. El senyor Vicenç Batuecas, molt bon pastisser, sempre va tenir cura de fer els tornemis excel·lents, tal com exigia el prestigi de la casa. El 1999 el senyor Batuecas es va jubilar i, en no tenir continuïtat familiar, va traspasar el local per a un altre negoci.

# La xucrut

Eva Remolina / amic.cat

La xucrut (o "cruchut" en algunes variants dialectals) és una preparació alimentària tradicional originària d'Europa central i oriental, especialment popular a Alemanya, França (a la regió d'Alsàcia), Polònia i Rússia. El seu nom prové de l'alemany Sauerkraut, que significa literalment "col àcida", i es tracta d'un procés de fermentació de la col blanca (o col verda) amb sal.

El procés de fermentació de la xucrut és senzill, però requereix paciència. Es talla la col a tires fines i es barreja amb sal. Després, es col·loca en un recipient hermètic on la col es premsa fins a alliberar el seu propi suc. Aquest líquid cobreix la col completament i crea un ambient anaeròbic (sense oxigen) que permet que es produeixi la fermentació làctica. Aquesta fermentació converteix els sucres naturals de la col en àcid làctic, donant-li el seu característic gust àcid.

El procés pot durar de setmanes a mesos, depenent de la temperatura i de les preferències de sabor. Com més temps fermenta, més àcid i intens és el sabor de la xucrut.

La xucrut no és només un ingredient saborós en molts plats tradicionals, sinó que també ofereix una sèrie de beneficis per a la salut gràcies a les propietats dels aliments fermentats. Aquests són alguns dels seus beneficis principals:

## 1. Promou la salut digestiva

El procés de fermentació conver-



teix la xucrut en una font rica de probiòtics, bacteris beneficiosos que ajuden a mantenir l'equilibri de la flora intestinal. Aquests probiòtics poden millorar la digestió, prevenir problemes com el restrenyiment i la diarrea, i enfortir el sistema immunitari.

## 2. Enforteix el sistema immunitari

Conté una gran quantitat de vitamines i minerals, especialment la vitamina C, que és clau per a un sistema immunitari fort. A més, els probiòtics que conté poden augmentar la resistència a infeccions i reduir la inflamació.

## 3. Afavoreix la pèrdua de pes

És baixa en calories, però rica en fibra, cosa que ajuda a sentir-se saciat durant més temps i evita la temptació de picar aliments menys saludables. Aquesta fibra també contribueix a una millor digestió i al control del pes.

## 4. Font de vitamines i minerals

A més de la vitamina C, també és una bona font de vitamina K, ferro, potassi i calci, nutrients essencials per al bon funcionament del cos. La vitamina K és especialment important per a la salut òssia i la coagulació de la sang.

## 5. Pot millorar la salut del cor

Conté compostos que poden ajudar a reduir els nivells de colesterol i a mantenir una pressió arterial saludable. Això es deu tant al seu contingut de fibra com als probiòtics que ajuden a reduir la inflamació, un factor de risc per a les malalties cardiovasculars.

La xucrut es pot consumir sola, com a guarnició, o afegir-se a una gran varietat de plats. En molts llocs, es menja amb embotits, carns o patates, però també es pot afegir a entrepans, amanides o fins i tot a pizzes. És important assegurar-se que es consumeix xucrut fermentada naturalment, ja que moltes versions comercials han estat pasteuritzades, cosa que mata els probiòtics beneficiosos.

**Bar - Restaurant**  
**La Bota de Aragó**  
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

# Qui hi ha darrera de les marques blanques



## **Eva Remolina / amic.cat**

Les marques blanques, també conegudes com a marques de distribució o marques pròpies, són productes venuts sota la marca del supermercat o distribuïdor, en lloc de la marca del fabricant. En els darrers anys, aquestes marques han anat guanyant molta popularitat gràcies a la seva qualitat i preus competitius. No obstant això, el que molts consumidors no saben és que darrere d'aquestes marques blanques, sovint s'hi troben grans empreses i fabricants reconeguts que també produeixen per a marques comercials.

## **Qui hi ha darrera de les marques blanques?**

Tot i que les empreses de distribució no solen fer públics els seus proveïdors, algunes investigacions i estudis del sector han permès identificar alguns dels principals fabricants darrere de les marques blanques espanyoles.

### **1. Hacendado (Mercadona)**

Mercadona, la cadena de supermercats líder a Espanya, comercialitza la seva marca blanca Hacendado per a productes alimentaris, així com Bosque Verde per a productes de neteja i Deliplus per a cosmètica. Al darrere

d'aquestes marques hi ha fabricants de renom:

Casa Tarradellas produeix pizzes i altres aliments.

Dulcesol elabora productes de brioixeria i dolços.

Sovena és el responsable de l'oli d'oliva que es ven sota la marca Hacendado.

Grefusa fabrica alguns snacks i fruits secs.

### **2. Carrefour**

La marca blanca de Carrefour, anomenada Carrefour, ofereix una àmplia gamma de productes, des de lactis fins a congelats. Entre els seus fabricants associats es troben:

Nestlé ha elaborat productes alimentaris sota aquesta marca.

Mantequerías Arias ha estat fabricant de productes lactis com el formatge.

#### 4. Lidl

Lidl és conegut per la seva marca blanca Cien (cosmètica) i Deluxe (gama premium d'aliments). Tot i que Lidl no revela clarament tots els seus proveïdors, se sap que:

Mondelez ha fabricat alguns productes de xocolata per a la cadena.

Rians produeix formatges i altres lactis.

Renova és responsable dels productes de paper higiènic i mocadors.

#### 5. Eroski

La cadena Eroski disposa de diverses marques blanques com Eroski Basic o Eroski Seleqtia. Entre els seus fabricants es troben:

Angulas Aguinaga, que produeix marisc i productes de peix congelat.

Galletas Gullón, un fabricant de galetes conegut que també elabora per a altres cadenes.

#### Avantatges i desavantatges de les marques blanques

Les marques blanques ofereixen múltiples avantatges per als consumidors. El principal és l'estalvi econòmic, ja que els preus solen ser més baixos que els de les marques de fabricant. Això es deu al fet que els costos de màrqueting i publicitat són menors o inexistents. A més, la qualitat sovint és comparable a la de les marques comercials, perquè, com hem vist, els mateixos fabricants de marques de renom estan darrere d'aquests productes.

D'altra banda, els desavantatges poden incloure una menor varietat de productes o una qualitat desigual en alguns casos. A més, els consumidors poden sentir-se menys segurs comprant productes de marques desconegudes, tot i que es trobin en supermercats de confiança.

Lactalis és un dels proveïdors de productes làctics, com ara formatges i iogurts.

Puleva produeix llet i altres derivats làctics per a la marca. Coca-Cola European Partners s'encarrega de fabricar begudes sota marques blanques.

#### 3. Alcampo

Alcampo, part del grup Auchan, també té una potent gamma de marques blanques com Auchan o Cosmia (cosmètica). Algunes de les empreses darrere dels seus productes són:

El Pozo per a productes carnis, com pernil i embotits.



**GRIFELL**  
SERVEIS DE NETEGES. S.L.

**URGENCIAS 24H**

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

**DESATASCOS DE TUBERÍAS**

**INUNDACIONES Y VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS**

admin@grifells.com



## Per què instal·lar panells de fusta a casa?

Decoració | [amic.cat](http://amic.cat)

Els panells de fusta han guanyat popularitat com a opció de decoració d'interiors per les seves múltiples qualitats. Instal·lar panells de fusta a casa no només aporta un toc

d'elegància, sinó que també ofereix diversos beneficis pràctics i estètics.

En primer lloc, la calidesa que la fusta proporciona és incomparable. Aquest material natural crea una sensació acollidora i confortable, convertint qualsevol espai en un lloc càlid i agradable per viure-hi. A més, la fusta és un aïllant natural, tant tèrmic com acústic, ajudant a mantenir una temperatura més constant a casa i reduint el soroll entre les habitacions o des de l'exterior.

Un altre motiu per triar panells de fusta és la seva durabilitat. Si es mantenen adequadament, aquests panells poden

durar molts anys, resistint el pas del temps i mantenint la seva bellesa original. A més, la fusta és un material versàtil que es pot adaptar a diferents estils decoratius, des del més rústic fins al més modern, cosa que permet una gran flexibilitat en el disseny.

Instal·lar panells de fusta també pot augmentar el valor de la llar. Aquest material de qualitat aporta un aspecte més sofisticat i luxós als espais, fet que pot ser atractiu per a possibles compradors o inquilins. A més, la fusta té un impacte mediambiental baix si s'obté de fonts sostenibles, fent-la una opció ecològica.

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



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

**AMB  
BADAGRES  
ETS + PRO**

[www.badagres.com](http://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



## Els beneficis del Grounding

**Eva Remolina** / [amic.cat](http://amic.cat)

El grounding, o arrelament, és una tècnica que té l'objectiu

**NATURAL BELLEZA**  
**Productes de cosmètica naturals i ecològics**  
 Complementes.  
 Productes ecològics  
 Wilda Siberica per la cura de la teva mascota  
 C. Doctor Robert, 3 local 1  
 626 766 380

de reconnectar el cos i la ment amb la Terra, establint una connexió directa amb l'energia natural que ens envolta. Aquesta pràctica es basa en la idea que el contacte amb la Terra (tan físicament com energèticament) ajuda a equilibrar el nostre sistema corporal i a millorar la salut general.

El grounding es fonamenta en el fet que la Terra té una càrrega elèctrica negativa, i el nostre cos pot absorbir aquestes càrregues quan tenim un contacte directe amb ella. El nostre estil de vida modern ens manté gairebé sempre aïllats

de la Terra, per mitjà de les sabates o dels sòls sintètics, impedit així aquesta interacció natural.

Quan caminem descalços per superfícies naturals com l'herba, la sorra o la terra, o quan toquem l'aigua natural (com la del mar o d'un riu), el nostre cos té l'oportunitat d'equilibrar-se energèticament. Aquest procés redueix l'acumulació de càrregues positives o radicals lliures, que poden provocar inflamacions o estrès oxidatiu.

Diversos estudis han suggerit que el grounding pot tenir



un impacte positiu en la salut física i mental. A continuació, alguns dels principals beneficis associats:

**Reducció de l'estrès:** El contacte amb la natura i l'energia de la Terra ajuda a disminuir els nivells d'estrès, promovent la relaxació i una sensació de benestar general.

**Millora del son:** Algunes persones han informat que el grounding millora la qualitat del seu son, ajudant-los a descansar millor i a tenir un cicle de son més equilibrat.

**Reducció de la inflamació:** Hi ha investigacions que apunten que el contacte amb la

Terra pot disminuir els processos inflamatoris del cos, en gran part a causa de l'efecte antioxidant que pot tenir el grounding.

**Millora de la circulació sanguínia:** El contacte amb la Terra ajuda a regular la circulació sanguínia, afavorint una millor oxigenació i distribució dels nutrients a les cèl·lules del cos.

El grounding es pot practicar de diverses maneres, algunes de les quals són molt senzilles i accessibles:

**Caminar descalç:** Fer-ho sobre herba, sorra, terra o qualsevol superfície natural és una

de les formes més senzilles de practicar el grounding.

**Nedar en aigua natural:** Banyar-se al mar, a un riu o a un llac facilita l'intercanvi d'energia amb la Terra.

**Meditació a l'aire lliure:** Practicar la meditació o el ioga a la natura, en contacte directe amb la Terra, pot afavorir un estat de calma i connexió amb l'entorn natural.

**Ús de materials conductors:** Algunes persones utilitzen materials com làmines o catifes conductores que es connecten a la Terra per a poder practicar el grounding des de casa.



Vull comunicar a tots els clients, veïns i amics que la farmàcia del carrer Creu, que primer va obrir el meu pare i després vaig continuar jo, passa a ser del nou titular Xavier Gandia, que us atindrà amb la mateixa dedicació que sempre us hem volgut dispensar.

**Us agraeixo la confiança que heu depositat en nosaltres tots aquests anys.**

Montse Coves Figueras



## Intersexualitat i Transsexualitat: la polèmica en els Jocs Olímpics

Eva Remolina / amic.cat

En l'actualitat, els termes referents a les diverses identitats de gènere i sexualitats poden causar confusió, tant per la seva complexitat com per la falta de coneixement de la població. D'entre tots,

dos dels més comuns són la intersexualitat i la transsexualitat. És important comprendre que, tot i que poden semblar similars a primera vista, fan referència a realitats molt diferents.

La intersexualitat es refereix a les persones que neixen amb característiques sexuals (genitals, gònades, o cromosomes) que no s'ajusten completament a les definicions típiques de mascle o



**M**  
ORTOPÈDICS  
SOCIETAT LIMITADA  
Pla. FMO 279 CAT

**TENS DOLOR DE PEUS?**



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



Producte ortopèdic a mida subjecte a mesurament facultatiu.

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. Pi i Gubert, 57-59 · T. 93 397 07 81

femella. Això pot incloure una varietat de combinacions anatòmiques, cromosòmiques i hormonals que no es conformen amb les categories tradicionals de sexe.

Les persones intersexuats poden presentar:

**Cromosomes inusuals:** per exemple, una persona amb cromosomes XXY en lloc de XX o XY.

**Genitals que no es consideren completament masculins ni femenins:** per exemple, una combinació de teixits ovàrics i testiculars.

Nivells hormonals atípics: per

exemple, insensibilitat als andrògens.

La transsexualitat, per altra banda, fa referència a les persones que s'identifiquen amb un gènere diferent del sexe que se'ls va assignar en néixer. Això implica una discordança entre la identitat de gènere (la percepció interna i individual del mateix gènere) i el sexe biològic. Les persones transsexuals poden optar per seguir un tractament mèdic o quirúrgic per alinear el seu cos amb la seva identitat de gènere, però no totes ho fan ni és una condició necessària per a la seva identitat.

**La transició pot incloure:**

**Tractament hormonal:** per exemple, teràpia amb estrògens per a dones trans (persones assignades masculines en néixer) o testosterona per a homes trans (persones assignades femenines en néixer).

**Cirurgies de reassignació de gènere:** intervencions quirúrgiques per modificar els genitals, el pit, o altres característiques sexuals secundàries.

**Canvis legals i socials:** canvi de nom i gènere en documents oficials, i viure com a la identitat de gènere desitjada en la vida diària.

**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

# El pilates vs el pilates somàtic

Eva Remolina / amic.cat

El Pilates és una disciplina coneguda per la seva combinació d'exercici físic i control mental, centrada en el desenvolupament de la força, la flexibilitat i la consciència corporal. No obstant això, en els darrers anys, un variant d'aquest mètode ha anat guanyant popularitat: el Pilates somàtic. Però, què és exactament el Pilates somàtic i en què es diferencia del Pilates tradicional?

El Pilates somàtic és una aproximació més profunda i conscient del mètode Pila-

tes, que combina els principis bàsics d'aquesta disciplina amb els conceptes de la somàtica. La somàtica, del grec "soma" que significa "cos", es refereix a l'estudi del cos com a experiència vivencial, no només com a una estructura física. En aquest sentit, el Pilates somàtic s'enfoca en la percepció interna del moviment i la connexió entre la ment i el cos. Els exercicis es realitzen amb una atenció plena cap a les sensacions internes, posant èmfasi en el control, la respiració i la postura. Aquesta pràctica no només



**Bm**  
Boramar *Serveis*

Av. President Companys, 57 local  
08911 Badalona  
Tel. 93 464 21 34  
info@boramarserveis.com

**Persones que cuiden de persones**  
Els serveis domèstics i d'assistència domiciliària de la teva zona

Empresa Registrada amb el núm. 502775 en el Registre d'Entitats, Serveis i Establiments Socials del Departament d'Acció Social i Ciutadania de la Generalitat de Catalunya

busca l'enfortiment muscular, sinó també la reeducació del moviment, ajudant els practicants a alliberar tensions, corregir desequilibris i millorar la seva postura de manera conscient i sostenible.

**Aquestes són les diferències amb el pilates més tradicional:**

- Mentre que el Pilates tradicional se centra en el desenvolupament de la força, la flexibilitat i la coordinació, el Pilates somàtic posa un major èmfasi en la conscièn-



cia corporal i la qualitat del moviment. El Pilates somàtic es preocupa més pel "com" es realitza el moviment que pel "què" es fa. Aquesta pràctica pretén millorar la relació del cos amb la ment, ajudant les persones a ser més conscients dels seus patrons de moviment i a modificar-los si és necessari.

- Els exercicis del Pilates somàtic solen ser més lents i controlats en comparació amb el Pilates tradicional. Aquesta lentitud permet als practicants explorar amb més profunditat les seves

sensacions internes i realitzar ajustos subtils en el moviment, cosa que afavoreix un aprenentatge motor més profund i una major eficàcia en la correcció de patrons de moviment incorrectes.

- A diferència del Pilates tradicional, el Pilates somàtic integra els principis de la somàtica, una branca de la teràpia corporal que es basa en la consciència corporal i l'experiència subjectiva del cos. Això implica que el Pilates somàtic no només busca resultats físics visibles, com la tonificació muscular,

sinó també una millora en l'autopercepció i en la relació entre el cos i la ment.

- Encara que el Pilates tradicional pot adaptar-se a diverses necessitats i nivells de forma física, el Pilates somàtic és particularment beneficiós per a persones que pateixen de dolors crònics, tensions musculars persistents o desequilibris posturals, ja que aquesta pràctica ofereix una eina per a explorar i comprendre les causes d'aquests problemes des d'una perspectiva interna i conscient.



## Com funciona un cotxe amb lloguer de bateria

Eva Remolina / amic.cat

Els vehicles elèctrics són cada cop més freqüents, gràcies a la seva capacitat de reduir les emissions de CO2 i oferir una alternativa més ecològica als vehicles de combustió interna. Un dels desafiaments principals d'aquests vehicles ha estat el cost elevat de les bateries, la seva curta autonomia en comparació amb els cotxes convencionals i els temps de càrrega llargs. Per solucionar aquests inconvenients, algunes marques han implementat un model de lloguer de bateria, que separa la propietat del vehicle i la bateria, oferint una nova forma de gaudir dels avantatges dels

cotxes elèctrics.

### Com Funciona?

El model de lloguer de bateria permet que els conductors adquireixin el cotxe elèctric, però no la bateria. Aquesta es lloga mitjançant un contracte amb el fabricant o una empresa de serveis de mobilitat, la qual cosa redueix el preu inicial d'adquisició del vehicle. El conductor paga una quota mensual pel lloguer de la bateria, que inclou la seva substitució si presenta problemes o si la seva capacitat de càrrega es redueix per sota d'un cert nivell. Aquest sistema ofereix una major flexibilitat als usuaris i alleuja les preocupacions re-

lacionades amb la degradació de la bateria al llarg del temps. A més, alguns serveis inclouen la possibilitat d'intercanviar bateries a estacions especialitzades, eliminant així els llargs temps de càrrega.

El model de lloguer de bateria ja ha estat implementat en diversos països, particularment en llocs on el mercat del cotxe elèctric està més desenvolupat. Destaquem, entre d'altres, països com:

**Xina:** Un dels països on aquest model ha tingut més èxit és la Xina, especialment gràcies a la companyia NIO, que ofereix un servei d'intercanvi de bateries

per als seus cotxes elèctrics. Els usuaris poden conduir fins a una estació d'intercanvi i substituir la bateria en menys de cinc minuts.

**França:** El fabricant francès Renault va ser un dels pioners a introduir aquest model amb el seu vehicle Renault ZOE, on els clients podien comprar el cotxe i llogar la bateria.

**Noruega:** Amb una gran acceptació dels cotxes elèctrics, Noruega és un altre país on el model de lloguer de bateria ha trobat una bona acollida.

**Països Baixos:** Aquest país és conegut per estar al capdavant de les iniciatives de mobilitat sostenible, i el lloguer de bateria s'està consolidant com una opció viable per als conductors elèctrics.

**Els avantatges de llogar la bateria són:**

**Cost Inicial Més Baix:** La compra d'un vehicle elèctric sense la bateria redueix considerablement el cost inicial, fent-lo més accessible als usuaris.

**Flexibilitat:** Els usuaris poden substituir la bateria quan aquesta es degrada o ja no ofereix la mateixa autonomia, sense haver de preocupar-se pel cost d'una bateria nova.

**Temps de Càrrega Reduït:**

Amb el sistema d'intercanvi de bateries en llocs com la Xina, el temps que es tarda a recarregar un cotxe elèctric es redueix dràsticament, millorant la conveniència per als usuaris.

**Manteniment inclòs:**

Les empreses que ofereixen el lloguer de bateria sovint inclouen manteniment en la quota mensual, la qual cosa alleuja els conductors de la responsabilitat del manteniment i substitució.

**Quin són els inconvenients que presenta?**

**Costos recurrents:** Tot i que el cost inicial és més baix, el lloguer de la bateria implica una despesa mensual contínua, cosa que a llarg termini pot ser més cara que comprar la bateria.

**Dependència del servei:** Els usuaris estan lligats a l'empresa que proporciona el servei de lloguer, i poden trobar-se limitats pel nombre d'estacions de recanvi de bateries o serveis de manteniment disponibles.

**Menys opcions de mercat de segona mà:**

A l'hora de vendre el vehicle, el nou propietari haurà de signar un nou contracte de lloguer de bateria, fet que pot limitar les opcions en el mercat de segona mà.

Els preus del lloguer de la bateria varien segons el fabricant, el país i la capacitat de la bateria. Per exemple:

Renault ofereix el lloguer de bateries per a alguns dels seus vehicles elèctrics a preus que oscil·len entre els 50 € i els 100 € al mes, depenent de la capacitat de la bateria i del quilometratge previst.

NIO, a la Xina, ofereix serveis d'intercanvi de bateria amb preus que poden variar, però solen estar al voltant dels 130€ mensuals.

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





## Àries (Del 21/3 al 20/4)

Potser hauràs de posar pau entre alguns membres de la família que tenen desacords. Aquests dies pots estar una mica despistat. Per evitar oblits, apunta-ho tot a l'agenda.



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

Pots conèixer a una persona més jove per qui sentiràs atracció, però un dels dos té parella. Voldries canviar de feina perquè estàs cansat dels llargs desplaçaments diaris.



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

Si vius un conflicte d'interessos amb algú proper, abans d'esclatar, prepara el terreny i parleu-ne. En el temps de lleure surts a gastar i a trobar-te amb els amics.



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

No saps si iniciar un idil·li amb una amistat especial o deixar les coses com estan. Pot ser que estiguis pensant a comprar-te un habitatge o que hagi de fer reformes.



## Lleó (Del 22/7 al 23/8)

Si estàs estressat, caminar al capvespre pot ajudar-te a respirar millor i a deixar de pensar tant. Pots tenir notícies d'una antiga parella que necessita que l'ajudis.



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

Si cerques una altra feina per poder estalviar una mica, explicar-ho als amics i coneeguts. Passes per l'oftalmòleg o l'òptica per fer una revisió o un canvi d'ulleres.



## Balança (Del 24/9 al 23/10)

A la feina pots viure moments una mica tensos amb el cap de l'empresa i ser prudent et protegirà. Si tens fills adolescents, haureu de parlar de la gestió dels diners.



## Escorpí (Del 24/10 al 22/11)

Possible opció de treball lluny d'on vius i que has de valorar. Dies per a la reflexió en general. Si has començat una relació, sembla que tu prefereixes que sigui estable.



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

Necessites una mica d'aire pur i faràs el possible per sortir fora el cap de setmana. Si tens alguns deutes acumulats, li dones voltes al tema per no pagar tants interessos.



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

Penses a renovar el teu vehicle i fas una visita al concessionari. Una persona t'observa en una xarxa social amb intencions romàntiques. Necessites renovar il·lusions.



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

En l'amor pots sentir-te una mica pressionat perquè has de prendre decisions importants. Si professionalment has emprès un camí en solitari, comences a veure'n els fruits.



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

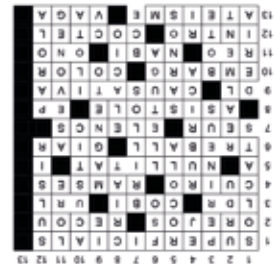
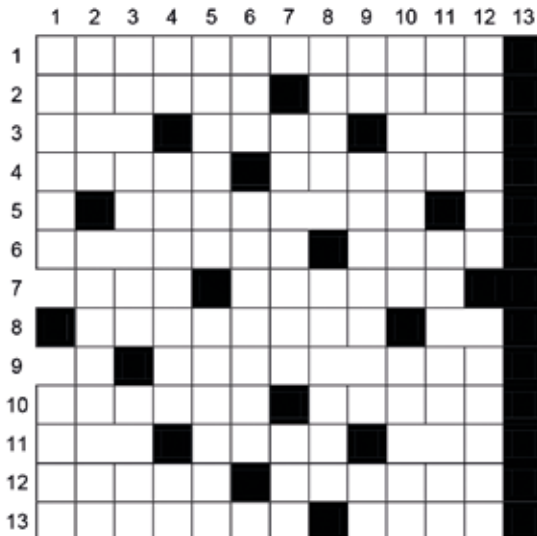
Vigila les aixetes de casa o la teva instal·lació de l'aigua perquè pot haver-hi alguna fuga. Si mantens una relació sentimental a distància, podeu concretar una trobada.



## Mots encreuats per Pau Vidal

**HORIZONTALS:** 1. Frívols com són els nedadors, que no practiquen la immersió / 2. Ventets que confonen l'orellut. Pica sobremanera, repetir el post-batxillerat / 3. Líder per absència de vocals. Mascota esportiva feta d'un bocí. Burla sense límits / 4. Material per fer una bona pilota d'importació. Tot de masers revoltats pel faraó / 5. Dimarts a migdia. No li demanis cap habilitat, no sap ni votar. A migdia i prou / 6. Estudi universitari sobre la castellanització de la feina. Tot d'hòsties per l'esquena / 7. Duu paquets quasi fins a Seül. Llistats / 8. Paràlisi vital estranyament estilosa. Tu, que escapces el cep! / 9. Als límits del digital. Frase que porta conseqüències / 10. Per aquest segrest dels béns el veí sovint es queda sense. Quan no n'hi ha està massa clar / 11. Indicis de reobertura. El Jonàs carnerià. Tota la vida rere la Yoko / 12. La tecla grossa, dins! De tots els licors, la barreja més pija / 13. S'oposa al budisme tant com al cristianisme. En general és cosa de no treballar.

**VERTICALS:** 1. Sallats per clastos manipulats. Quina fal·lera de publicar, l'editorial! / 2. Sistema de comunicació entre el Raval i el Pakistan. Veritablement, sincerament / 3. Membranes a l'abdomen del País Basc a l'Empordà. Com saltà, cridant propina... / 4. Al cor de l'envejosa. Signatura amb pedigrí. Abracen la Remei / 5. Esmicola a cops de roc. Prou ronyós per ser amant d'en Groucho / 6. Fos de qualsevol manera. Enciam amb elevat component lacti. Les mil... / 7. ...i una. En qüestió de lluentons, vistós. Bec desordenadament / 8. Educat per estar al servei dels amos. Exaltació de l'ànim en tallar d'arrel la relació / 9. Entre vies. Davant del dons deixa d'imantar per emetre música. Mig 2CV / 10. Tot rock hauria de ser-ho, si no no se sentiria. L'ímfim espartà que escapça la pilota / 11. Tot de bolets cap allà dalt. La mare d'en Marco devia ser-ho, des dels baixos fons dels seus orígens / 12. Cremar, abusar, socarrar. Un mot a la italiana?: una torrentera, de mots!



## VARIS

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

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

**REFORMAS INTEGRALES:** se realizan todo tipo de reformas, baños, cocinas, fontanería, pintura, pladur, electricidad y suelo parquet precios justos y económicos presupuesto sin compromiso **641 943 612**

**CONSTRUCCIONES Y REFORMAS CHOULLI, SL.** Instagram: equipo .ncc Reformas en general: Interior, exterior, rehabilitación fachadas y pintura. Ofertas: Baños, mano de obra, desde 2000€. Cocinas, mano de obra, desde 1500€. Pintar piso desde 400€. Obtenga su presupuesto sin compromiso. Trabajo de calidad. Disponibilidad inmediata. Trabajamos para empresas y particulares. Precios razonables. **699 20 40 45 - 631 01 16 68**

## TREBALL

**CHICA BUSCA TRABAJO** de interna o externa de lunes a

viernes para cuidar personas mayores **631 486 420**

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

**CHICA BUSCA TRABAJO** limpieza y cuidado personas mayores **673 903 247**

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

**SEÑOR BUSCA** empleo en construcción, en almacén en carga y descarga, cuidado adultos, pasear mascotas **610 889 203 - 656 880 639**

**M'OFEREIXO** per cuidar persones grans **626 270 553**

**SEÑORA BUSCO** trabajo por horas y fin de semana para cuidar personas mayores y limpieza **612 445 742**

**CHICA BUSCA TRABAJO** externa cuidando personas mayores y limpieza por horas **611 353 270**

**CHICA RESPONSABLE BUSCA TRABAJO** de cuidar personas mayores y limpieza, con mucha experiencia **612 483 502**

**CHICA BUSCA TRABAJO** de cuidar personas mayores, niños y limpieza de 9 a 18 h disponibilidad inmediata **605 754 688**

**PARTICULAR VENDE PISO EN BADALONA DE 80M (64m ÚTILES) EN MARTI PUJOL, CERCA METRO POMPEU FABRA, 3 HABITACIONES, 1 BAÑO, BALCÓN, COCINA+ LAVADERO + TENEDERO, ASCENSOR, CALEFACCIÓN, AIRE ACONDICIONADO, SOLEADO**  
**PRECIO VENTA 260.000€**  
 ABSTENERSE AGENCIAS  
**669 480 120 Rosa - 657 912 273 Toni**

Mercat municipal



# La Salut

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

**INSERTA EL TEU CLASSIFICAT AL TOT A**

Preu: 0,35€/paraula

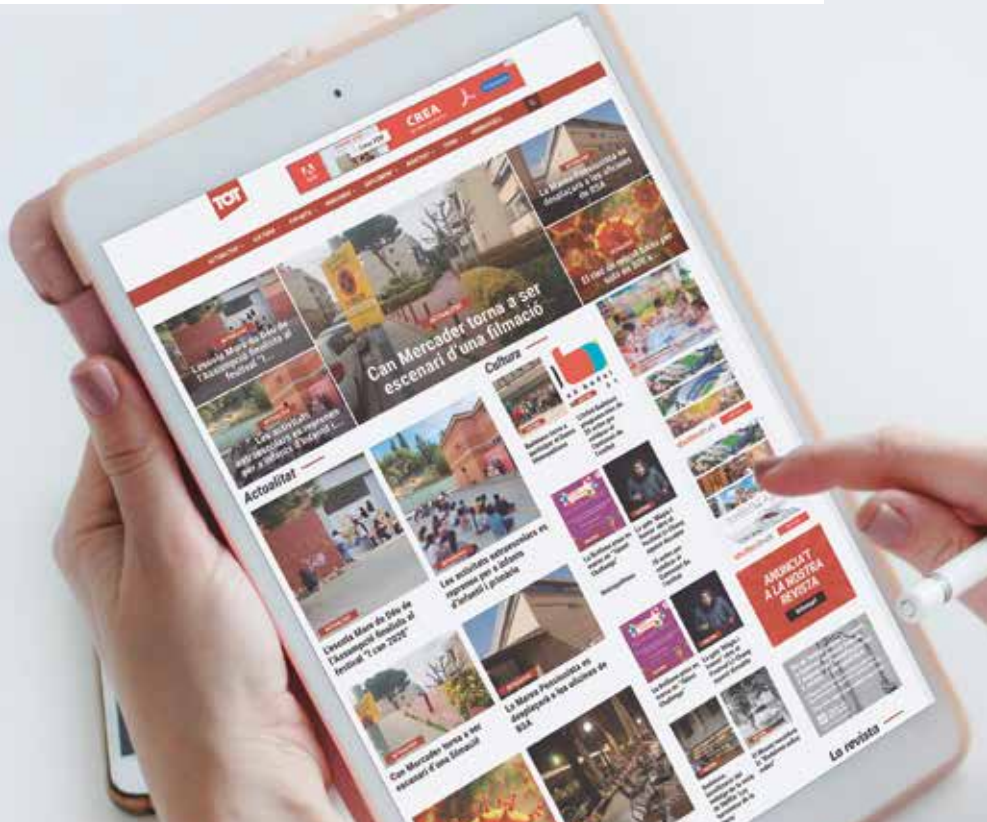
**prink**

**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



# **Anuncia't a l'Especial Nadal 2024 de TOT Badalona!**

Aquest Nadal, arriba més lluny amb la teva marca! L'Especial Nadal 2024 de TOT Badalona és l'oportunitat perfecta per donar visibilitat als teus productes. Contacta amb nosaltres i reserva el teu espai publicitari.

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

**651 976 517**





**PLAÇA VELLA**  
DES DE 1889

ASSOCIACIÓ DE VENDEDORS DEL  
MERCAT MUNICIPAL MAIGNON

**RENOVACIÓ ►**  
Avda. Martí pujol 70  
93 483 29 24

**Horari:** Dilluns de 8 a 13.30.  
Dimarts de 8 a 14h i de 17 a 20h.  
Dimecres de 8 a 14. Dijous de 8 a  
14 i de 17 a 20. Divendres de 8 a  
20h. Dissabte de 8 a 14

Al Mercat Maignon trobaràs la millor qualitat de producte fresc i de proximitat. Tot tipus de carns , fruites i verdures, xarcuteria selecta, fruits secs , llegums, pesca salada, menuts, servei de Bar i cafeteria.



**RENOVACIÓ ►**  
Rmbla. Sant Joan, 81  
933 872 824

**Horaris:** De dilluns a divendres de 9h a 14h i de 17h a 20h. Dissabtes de 9h a 14h.  
Amb més de 30 anys d'experiència, us oferim productes ecològics, cosmètica natural, productes frescos ecològics, herbes medicinals i tenim el servei de la Dieta Activa. Terapeuta de reflexoteràpia, teràpia craneosacral. Massatge limfàtic relaxat.

**Per què renoveu com a distribuïdors del TOT?**  
Perquè és la revista més coneguda de Badalona i penso que és una manera de donar-te a conèixer.



**RENOVACIÓ ►**  
Carrer Francesc Macià 94,  
08912 Badalona  
933 870 647

**Horari:**  
De Dilluns a Divendres, de 9:00 a 20:30h.  
Dissabtes alterns, de 9:00 a 13:30h.

**Per què continues de distribuïdor del TOT?**  
Som una farmàcia present a Badalona des del 1933, que ha anat passant per les diferents generacions familiars. Una farmàcia tan arrelada a la nostra ciutat, ha de poder oferir la revista més llegida pels badalonins!



## 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 TARTELETA**  
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

**QUINEM**  
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

**FLORISTERIA 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

**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

**FERRERIA PRIM**  
D'en Prim, 113-117  
93 384 41 51

**PAM I PIPA LLAMINADURES**  
D'en 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

## DALT LA VILA

**PASTISSERIA LA VILA**  
Martí Pujol, 192 - 93 389 36 25

**ESTANC BENEYO**  
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 CHARCUTERIA MARI LA EXTREMA**  
Quevedo, 18 - 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

**DIETÈTICA SANDRA**  
Rambla Sant Joan, 81  
93 387 28 24

## MORERA

**BON ÀREA (MORERA)**  
Morera, 101 - 93 395 50 12

## POMAR

**FORN DE PA ARTESÀ**  
Plaça Pomar, 3 - 645 45 00 32

## PROGRÉS

**FARMÀCIA PRAT**  
Francesc Macià 94  
93 387 06 47 - 607 26 72 21

**FLORISTERIA S. VENTURA**  
Plaça Pep Ventura, 13  
93 387 17 95

**LA BONA PAPERERIA**  
Guifré, 280 - 93 348 45 76

**CAN MIXO**  
Tot per la teva mascota  
Roger de Flor, 82 - 93 388 74 57

**LOTERIA MUSSOL MÀGIC**  
Alfons XIII, 6 - 640 662 756

**CONDIS**  
Guifré, 100-108 - 93 464 69 89

**JOIERIA LA PLANA**  
Guifré, 82 - 93 397 71 56

**ALFA BADALONA CENTRE - MAR**  
Indústria 143 - 149 local  
93 397 59 65

**CONDIS**  
Torner, 5-7 - 93 461 07 70

**ULTRAMARINOS MARTINA**  
Progres, 93 - 93 388 12 42

**XARCUTERIA TENA**  
Conquesta 72 - 93 389 04 93

## RAVAL

**FONTISI PASTISSERIA**  
Plaça Pep Ventura, 16  
93 387 49 42

**ABACUS**  
Francesc Macià, 60-64  
93 384 19 19

## SANT CRIST

**BON ÀREA**  
Coll i Pujol, 185 - 93 461 04 05

## Telèfons d'emergències

**Emergències:** 112

**Guàrdia Urbana de Badalona:** 092/  
93 483 29 01

**Mossos d'Esquadra:** 088/  
93 497 72 00

**Bombers:** 112

**Bombers caserna de Badalona:** 93 395 00 13

**Polícia Nacional, comissaria Badalona:** 93 497 24 60

## Telèfons de salut:

**Sanitat respon 24 hores:**  
061

**Servei a les persones grans:**  
900 502408

**Hospital Municipal:**  
93 464 83 00

**Hospital Can Ruti:**  
93 497 88 00/ 93 465 12 00

**CAP Doctor Robert:**  
93 384 24 24

**Centre ajuda drogodependència:** 93 384 66 56

## Serveis municipals:

**Ajuntament de Badalona:**  
93 483 26 00

**Servei de recollida mobles**  
901 114 115

**Dipòsit grua municipal:**  
93 460 09 00

**Atenció al ciutadà:**  
93 483 26 00

**Serveis socials**  
93 483 26 00 (ext. 3149 o 3081)

**Departament d'informació al consumidor:**  
93 483 27 44

**Oficina de turisme de Badalona:**  
93 483 29 90

**Defensor del ciutadà de Badalona:** 93.389.55.02

## Altres telèfons d'interès:

**Generalitat de Catalunya:**  
012

**Atenció víctimes situació violència de gènere 016/**  
900 900 120

**Infància respon 116.111**

**Emergències de persones amb discapacitat auditiva (SMS) 679 436 200**

## Transport públic:

**Tusgsal, servei d'atenció al client:** 900 909 061

**Metro (TMB)** 900 701 149

**Rodalies RENFE** 900 410 041

**Tramvia (TRAM-BAIX)**  
900 701 181

**Ferrocarrils de la Generalitat (FGC)** 012

## Comerços:

**Federació de comerciants de Badalona:** 692 343 693

## Que sona a Badalona?

**Ràdio Ciutat de Badalona:**  
94.4FM

**Ona Mar:** 88.3FM

**Ràdio Pomar:** 101.2 FM

## Portals informatius:

**El TOT:** [www.eltotbadalona.cat](http://www.eltotbadalona.cat)

**Diari de Badalona:**  
[www.diaridebadalona.com](http://www.diaridebadalona.com)

## Webs municipals:

**Badalona:**  
[www.badalona.cat](http://www.badalona.cat)

**Montgat:** [www.montgat.cat](http://www.montgat.cat)

**Tiana:** [www.Tiana.cat](http://www.Tiana.cat)

**El temps a Badalona:**  
[www.meteobadalona.com](http://www.meteobadalona.com)



# SOM

- ▶ Innovació
- ▶ Excel·lència
- ▶ Responsabilitat



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