

TOT

www.totbadalona.com
Del 15/11 al 28/11 '24
Num. 331



El circ
més històric

consum
Junts és
cooperativa

NOU SUPERMERCAT

T'ESPEREM A
C/ DE BALDOMER
SOLÀ, 90



Entrada al pàrquing pel C/ de Font i Escolà, 2



**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

CIRC HISTÓRIC RALUY

PRORROGUEM!

MÉS DE 7.000 ENTRADES VENUDES



BADALONA

Darrere C.C Magic · Parc Turó Caritg

Fins l' 1 de desembre!

WWW.RALUY.COM



A FONTS

120 carrers il·luminats aquest Nadal, amb gairebé un milió i mig de bombetes LED

Nadal | Redacció

Aquest Nadal, Badalona augmentarà la seva il·luminació nadalenca fins a un total de 120 carrers, una millora notable respecte als 74 que es van il·luminar l'any passat. L'empresa Ximenez Catalunya ha estat l'adjudicatària de la licitació, amb un pressupost que supera els 700.000 euros en llums de Nadal, i ha dissenyat una proposta

plena de novetats per transformar la ciutat durant les festes. Aquest any, la ciutat comptarà amb 16 grans elements lluminosos distribuïts per diversos barris, convertint zones comercials i espais emblemàtics en punts de trobada atractius i lluminosos. Alguns dels carrers que s'estrenen enguany inclouen la Via Augusta, que es va il·luminar per última vegada fa deu anys, el Passeig

Marítim des del Pont del Petrolí fins a l'hotel, l'Avinguda Alfons XIII, i el carrer de la Creu, al barri del Centre, o l'avinguda dels Vents, a Montigalà, per posar alguns exemples. En total, la ciutat lluirà gairebé un milió i mig de bombetes LED. Pel que fa a la plaça de la Vila, s'ha optat per un avet artificial, molt semblant a un de natural, i una decoració a la Casa de la Vila. L'encesa dels llums de



Qui té l'arbre de Nadal més gran? Badalona o Vigo?

Aquesta setmana, la tinenta d'alcalde de Badalona, Cristina Agüera, ha presentat en roda de premsa l'arbre de Nadal que presidirà la plaça de Josep Tarradellas aquest any. Amb una alçada de 42 metres i mig, l'arbre de Nadal de Badalona serà 2 metres i mig més alt que l'any passat, consolidant-se com un dels grans atractius de la ciutat durant les festes. Però, aquest any, Badalona, com va passar el Nadal passat, no serà l'única ciutat amb un arbre monumental. L'alcalde de Vigo, Abel Caballero, va anunciar fa uns dies que l'arbre de Nadal de la ciutat gallega arribarà als 44 metres, gairebé un metre i mig més alt que el de Badalona. De moment, amb les dades actuals, sembla que Vigo es manté com el líder en altura, però l'arbre de Nadal de Badalona serà, sens dubte, un dels més impressionants de Catalunya. L'encesa de l'arbre del Gorg, amb festa inclosa, serà el dissabte 23 de novembre, a les 19h.

Nadal de la plaça de la Vila serà el divendres 22 de novembre, a les 18h. D'altra banda, aquest Nadal, Badalona recuperarà una tradició emblemàtica de la dècada dels anys 70: l'escut lluminós de la ciutat, a la plaça de la Vila. En total, el pressupost de la campanya de Nadal és de 2,2 milions d'euros, segons el govern municipal, respecte a l'1,7 de l'any anterior.

Badalona tornarà a tenir pista de gel

Aquest Nadal, la ciutat recuperarà l'emblemàtica pista de gel, una instal·lació molt

esperada per als més joves i famílies de la ciutat. La pista quedarà muntada, a partir del 29 de novembre, al voltant de l'arbre de 42,5 metres situat a la plaça Josep Tarradellas. Aquesta iniciativa forma part de la campanya nadalenca 2024-2025 i té com a objectiu donar vida entorn d'aquest gran arbre decoratiu. A més de la pista de gel, la plaça Tarradellas acollirà una fira comercial, que envoltarà l'arbre amb parades diverses. L'any passat, molts ciutadans van trobar a faltar activitats al voltant de l'arbre del Gorg.

Badalona continua sense pla d'inundació

Protecció Civil de la Generalitat ha anunciat que més de la meitat dels municipis catalans obligats a tenir plans d'inundació segueixen sense o el tenen caducat. Badalona no el té ni presentat, tot i ser un dels municipis amb més risc de patir inundacions de la costa catalana.

Arriben les motos compartides a Badalona

L'Àrea Metropolitana de Barcelona (AMB) ha atorgat a cinc empreses un total de 9.950 llicències de moto elèctrica compartida per poder operar, no només a Barcelona com fins ara, sinó també a ciutats com Badalona, abans d'acabar l'any. A la ciutat hi haurà unes 900 motos elèctriques de lloguer.

Dia Internacional de l'eliminació de la violència envers les dones

El Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència envers les Dones es commemora el 25 de novembre per tal de denunciar la violència que s'exerceix sobre les dones a tot el món. A Badalona, l'Ajuntament ha preparat un acte institucional, el mateix 25, a les 18h, a la plaça de la Vila.

Badalona amb les víctimes de la DANA de València



Un membre de Protecció Civil de Badalona a València

Ciutat | Redacció

Badalona s'ha mobilitzat, durant les darreres dues setmanes, per ajudar a les víctimes de la Dana de València. La ciutat ha demostrat, una vegada més, el seu esperit solidari amb una resposta massiva per ajudar en un moment de necessitat. Des de la Guàrdia Urbana, amb agents que han viatjat fora de servei per col·laborar en tasques d'ajuda i suport, fins a Protecció

Civil, entitats culturals, associacions de veïns i empreses locals, tota la ciutat s'ha bolcat en una gran xarxa de solidaritat. Les campanyes de recollida de materials, així com les donacions impulsades per diverses organitzacions, han permès enviar subministraments i recursos necessaris per a les facultats valencianes. Una vegada més, la solidaritat s'ha repetit en tots els barris de la ciutat.



Destrossen els separadors dels carrers bicis

El tram del carril bici, del carrer d'Eduard Maristany, al barri de la Mora, ha aparegut vandalitzat. Durant els darrers dies, algú s'ha dedicat a destrossar els separadors que separen el pas dels vehicles amb les bicis. Fa un

temps, aquesta mateixa acció també va passar al carril bici del tram del carrer Sant Bru i Pozat. Durant els darrers dies, algú s'ha dedicat a destrossar els separadors que separen el pas dels vehicles amb les bicis. Fa un

Així, sí!

A la natura, porta el gos lligat,
per no molestar els animals
salvatges i els ramats,
per la seguretat del teu gos
i per respecte a la resta
de visitants.



El centre Parroquial Sant Josep anirà a terra



Exterior del Centre Parroquial Sant Josep

Ciutat | Redacció

En les pròximes setmanes, es procedirà a l'enderrocament del Centre Parroquial de Sant Josep, a la plaça del Doctor Rifé, una actuació que realitzarà la propietat privada de l'edifici, l'Arquebisbat de Barcelona. El projecte contempla la construcció d'una nova instal·lació esportiva, un centre social i diversos habitatges en aquest gran espai, amb la voluntat d'ordenar

l'entorn sense introduir cap modificació urbanística. Ara fa tres anys, la Comissió del Centre Parroquial va presentar aquest projecte a la ciutadania, després d'haver-lo compartit amb els feligresos al juny. Va ser també en aquell període que l'Ajuntament va precintat les tres entrades de l'edifici per ordre administrativa, sobretot després d'una queixa d'un veí pel soroll de la pista esportiva.

Queixes a la Rambla pel mal estat dels bancs

Ciutat | Redacció

Descontentament amb l'estat dels bancs de la Rambla, que van ser remodelats aquest passat estiu i que, només uns mesos després, tornen a presentar desperfectes. Tot i la inversió feta per renovar-los, molts bancs ja es troben precintats o mostren senyals de deteriorament, amb fustes trencades i claus que sobresurten, fet que suposa un risc per als usuaris. Les queixes s'estan multiplicant a mesura que més bancs han estat inutilitzats, limitant els espais

de descans en una de les zones més transitades de la ciutat.



Imatge d'un dels bancs precintats

Polèmic viatge d'Albiol i Carrera a Nova York

L'Ajuntament va concedir dissabte passat un dels seus màxims honors a Jordi Fernández, l'entrenador badaloní de l'NBA actualment amb els Brooklyn Nets, en reconèixer-lo com a fill predilecte de la ciutat. Tanmateix, la situació ha generat cert enrenou a les xarxes arran de la decisió del PP i del PSC de celebrar l'acte oficial d'entrega del títol a Nova York. L'alcalde de Badalona, Xavier Garcia Albiol, acompanyat per Fernando Carrera, del PSC, i Rosa del Amo, quarta tinent d'alcaldia del PP, van viatjar aquest dilluns a la ciutat nord-americana per reunir-se amb l'entrenador i dur a terme l'acte de reconeixement personalment. Aquest gest ha aixecat algunes crítiques d'ERC, Comuns i Guanyem, ja que consideren una despesa del tot innecessària i volen saber quants diners ha costat el viatge.

El pont vermell de ferro, l'indret per als cadenats de l'amor



La moda de penjar cadenats com a símbol d'amor perdurable s'ha convertit en un fenomen global que segueix guanyant força. Tot

i que inicialment semblava una tendència passatgera, ciutats d'arreu del món mostren ponts i estructures metàl·liques carregades

de cadenats, cada un amb una història única al darrere. A Badalona, fa uns anys, el Pont del Petroli era el lloc triat pels enamorats per segellar les seves promeses d'amor amb cadenats. Tanmateix, l'Ajuntament va decidir retirar-los, ja que les peces de metall s'oxidaven ràpidament a causa de la proximitat al mar, i va advertir que el Pont del Petroli no era l'espai adequat per a aquesta pràctica. Tot i així, els badalonins no han renunciat a aquest costum i han trobat un indret per deixar el seu testimoni: el Pont Vermell, situat entre la CACI i la plaça del Vaixell Maria Assumpta.



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

Ara, amb acords amb les principals asseguradores.

Consulta-les



Hospital
quirónsalud
Badalona

Sant Jeroni de la Murtra recupera la seva entrada històrica

Patrimoni | Redacció

El Monestir de Sant Jeroni de la Murtra ha restaurat l'antiga entrada, recuperant un element patrimonial de gran valor per a la història del conjunt monàstic. Aquesta porta, situada a la part baixa del recinte, connecta amb les vinyes que actualment són conreades per la cooperativa Sargantana, i que aporten vida i activitat a la zona. Amb aquesta restauració, els responsables del monestir volen revalorar l'entrada original del monestir i reforçar el seu ús, convidant els visitants a accedir pel camí que antigament servia d'entrada principal. Aquesta recuperació patrimonial arriba en un any especial, ja que el 2024 es commemoren 50



Imatge de la nova porta de Sant Jeroni

anys de la declaració del monestir com a Bé d'Interès Nacional.

Nadal de fires a la ciutat de Badalona



Imatge d'arxiu de la Fira de Nadal a la Plana

Nadal | Redacció

Aquest Nadal, Badalona acollirà tres fires relacionades amb les festes. En primer lloc, torna la Fira de Nadal de la Plana, la més tradicional, que obrirà del 23 de novembre al 23 de desembre. Aquí podreu trobar decoracions de Nadal, arbres, pessebres i molsa, ideals per preparar la vostra llar per a les festes. D'altra banda, els dies 22, 23 i 24 de novembre arriba la segona edi-

ció de la Fira Gastronòmica de Badalona a la rambla del Gorg, on us esperen estands de fusta amb gastronomia local. Com a novetat, enguany s'inaugurarà la Fira Comercial de Nadal amb Pista de Gel a la plaça del president Tarradellas, al barri del Gorg. Aquesta fira, que estarà oberta del 29 de novembre al 7 de gener, oferirà un espai per fer compres nadalenques i fer un most.

Torna la campanya "Cap infant sense joguina"

Un any més, l'Ajuntament de Badalona posarà en marxa la campanya "Cap infant sense joguina", una iniciativa solidària per assegurar que tots els infants de la ciutat rebin joguines aquestes festes, ja sigui per Nadal o Reis. La campanya d'enguany es durà a terme del 25 de novembre al 10 de desembre, amb l'objectiu de recollir joguines noves que es distribuïran entre famílies amb menys recursos. Totes aquelles persones que vulguin col·laborar podran portar joguines noves a la Casa de la Vila, de dilluns a divendres en horari de 9 del matí a 9 del vespre. Amb aquesta iniciativa, Badalona vol contribuir a fer que cap infant es quedi sense la màgia de Nadal i la il·lusió de rebre una joguina nova.

La Peña es queda sense benzina contra l'Unicaja

Bàsquet | Redacció

El Joventut amb baixes va perdre a l'Olímpic contra l'Unicaja (75-79). Els de Dani Miret van tres grans primers quarts, en els quals van ser els dominadors en moltes fases del joc. El cansament al tram final del partit va acabar sent definitiu. El tècnic badaloní va apostar per jugar durant molts minuts amb dos homes grans; Ante Tomic i Artem Pustovyí. Aquesta, obligada per la manca d'un 4, va posar en dificultats a la defensa dels malagenys. Dos triples'les del francès Killian Tillie. dos rebots ofensius de



David Kravish, i tot un seguit de males decisions en atac van acabar decidint el partit per als homes d'Ibon Navarro. Amb aquesta derrota la Peña torna

a un balanç negatiu de tres victòries i Quatre derrotes. Els verd-i-negres juguen aquest dissabte a la pista del Bilbao Basket.



El Levante Badalona acaba cedint contra el Real Madrid

Futbol | Redacció

El Real Madrid femení va guanyar en la seva visita a l'Estadi (1-3). El Levante Badalona va ser capaç de posar contra les cordes a les madridistes. El Real Madrid va fer tres gols en els darrers quinze minuts de partit, després que les badalonines s'avancesin gràcies al gol d'Ana González al minut 20. Les de Ferran Cabello van disposar de diferents ocasions

per poder ampliar el gol inicial. La més clara la va tenir Chebbak amb un xut al pal. La profunditat de la banqueta de l'equip de Toril va ser determinant per capgirar el guió del partit. El desgast físic de les locals va acabar passant factura, malgrat disposar d'algunes aproximacions a l'àrea rival i l'existència d'algunes decisions arbitrals protestades; un gol anul·lat i un aigua caiguda a l'àrea.

Juan Pedro Crescenti, nou president de la UGE

Juan Pedro Crescenti s'ha convertit en el nou president de la UGE Badalona. La seva candidatura va ser la guanyadora de les eleccions a la presidència del club d'atletisme, celebrades el passat divendres, per 53 a 32 vots contra la candidatura encapçalada

pel fins ara president David Gallego. El nou president es marca com a objectiu prioritari el compromís municipal per a la remodelació de les pistes d'atletisme Paco Àguila, tota una assignatura pendent dels diferents governs que han passat per l'Ajuntament.



DIVENDRES 15 DE NOVEMBRE

Exposició J. Torrents Lladó, una mirada íntima, al Museu de Badalona

'Odisea' de Maria Rovira i Crea Dance Company, a les 20h, al teatre Zorrilla

Concert de Rafa Sánchez, cantant de la Unión, a les 24h, al Sarau 08911

DISSABTE 16 DE NOVEMBRE

Cinema en català infantil, "Del revés 2", a les 16h, als cinemes del Màgic

'Cançons que acaben en fade out' La Copla de Wisconsin, a les 20h, al teatre Margarida Xirgu

Concert dels Hotel Cochambre, a les 24h, al Sarau 08911

DIUMENGE 17 DE NOVEMBRE

'HAMELÍ' - Cia. Xip Xap, a les 18h, al teatre Blas Infante

DILLUNS 18 DE NOVEMBRE

Por d'acció: Entrega del premi i lectura de l'obra guanyadora, a les 19h, a l'Espai Betúlia

DIMARTS 19 DE NOVEMBRE

Conferència. La Venus de Badalona: una escultura romana plena de sorpreses, a les 19h, al Museu



ENCESA DE L'ARBRE DE NADAL DEL GORG

Dissabte 23 a les 19h, a la plaça Josep Tarradellas

DIJOURS 21 DE NOVEMBRE

JA ÉS DIJOURS! Ensemble Una Cosa Rara, a les 20h, Conservatori de Badalona

DIVENDRES 22 DE NOVEMBRE

Encesa de l'arbre de Nadal de la plaça de la Vila, a les 19h, a la mateixa plaça

Fira gastronòmica de Nadal, a la Rambla del Gorg, durant el cap de setmana

Concert tribut als The Cure, a les 24h, al Sarau 08911

DISSABTE 23 DE NOVEMBRE

Fira de joves creadors i creadores de Badalona, durant tot el dia, a la plaça Pompeu Fabra

Encesa de l'arbre de Nadal del Gorg, a les 19h, a la plaça Josep Tarradellas

Espectacle de la Coral del Círcol 'Veus de pel·lícula', a les 19:30h, al Círcol

Concert de Santa Cecília - Banda Simfònica de Badalona, a les 20h, al teatre Zorrilla

Concert de Versión Imposible, a les 24h, al Sarau 08911

DILLUNS 25 DE NOVEMBRE

Acte instucional 25N, Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència Envers les Dones, a les 18h, a la plaça de la Vila

Concert EMMB, Per fi és di-lluns! Fredi! a les 20h, a l'Escola de Música de Badalona

Arriba el Circ Històric Raluy a Badalona

Circ | Redacció

Fins l'1 de desembre, el Circ Històric Raluy ha instal·lat la seva carpa a l'avinguda Salvador Espriu, just darrere del centre comercial Màgic de Badalona. Aquesta nova edició del circ porta "Amuza", un espectacle que promet diversió, màgia i emoció per a tota la família. Durant 120 minuts, els assistents podran gaudir d'una experiència inoblidable, amb números de circ clàssic i contemporani en la seva essència més pura. Entre les disciplines que es podran veure hi ha màgia, malabars, equilibriste, contorsionisme i acrobàcies, totes interpretades per artistes de renom. A més, l'espectacle comptarà amb el retorn de Sandro Roque, el carismàtic i còmic portuguès, que torna a la pista després de vuit anys d'absència. El Circ Històric Raluy



Imatge del circ històric Raluy

ofereix l'oportunitat d'endinsar-se en l'univers circense amb un muntatge únic, que transportarà els espectadors al món de la fantasia i l'entreteniment.

Un circ amb molta història

La família Raluy fa més de 80 anys que es dedica al circ. Luis Raluy

Iglesias va ser l'iniciador de la nissaga. Nascut l'any 1911 a Carcassona (França), era fill d'una família catalanoaragonesa i es va criar a Sant Adrià del Besòs (Barcelona) atret des de ben petit per la màgia del circ. Va ser el creador de números coneguts com l'home bala i l'espectacular triple salt mortal en automòbil.

La Bona



Paperveria

LIQUIDACION POR ENFERMEDAD

DESCUENTOS 30%, 40%, 50%

- Mochilas Eastpak a partir de 40€
- Mochilas Tutto a partir de 35€
- Cuadernos A4 Oxford 4€
- Top Model

C. Guifré, 280 - 08912 Badalona



Coral del Círcol 'Veus de pel·lícula'

La Coral del Círcol ha preparat un viatge emocionant a través de les bandes sonores més icòniques amb el seu nou espectacle, "Veus de pel·lícula". Després de vuit anys de trajectòria, sota la direcció de Txell Bascompte, aquest projecte és el resultat d'un treball intens i ple de dedicació. El concert serà el 23 de novembre, a les 19:30h, al Círcol.

La 26a mostra de Pessebres obrirà l'1 de desembre

Com cada any, el Refugi de la plaça de la Vila acollirà la Mostra de Pessebres de Badalona. Enguany, l'exposició de diorames obrirà al públic el pròxim 1 de desembre i tancarà la nit de Reis, el 5 de gener. Pel que fa a el pessebre de la plaça de la Vila s'inaugurarà per Santa Llúcia, el 13 de desembre, a les 19h.

Assajos dels Pastorets del Círcol

Ja han començat els assajos dels Pastorets del Círcol. La representació és una de les tradicions nadalenques per excel·lència a la ciutat de Badalona. La Dramàtica d'El Círcol, formada per unes 60 persones, entre adults, joves i infants, fa més de 100 anys que puguen als escenaris per Nadal.

Per Sant Climent, ruta per les Ermites de Badalona

Ruta de Sant Climent a la Serralada Marina: una oportunitat per descobrir les ermites de Badalona. Amb el lema "Per Sant Climent, tots al convent", el proper dissabte 23 de novembre es durà a terme la Via de Sant Climent, una ruta especial al voltant de la Serralada Marina. Els participants tindran l'oportunitat de descobrir les tres ermites de l'espai natural, una experiència que combina patrimoni, natura i cultura. La trobada serà al monestir de Sant Jeroni a les 11 del matí, i es recomana portar calçat adequat per caminar per la muntanya. L'activitat, amb una aportació voluntària de quatre



euros, promet ser una jornada perfecta per gaudir del paisatge i la història de Badalona. Les inscripcions es poden fer enviant un correu a festivalmedievalbadrona@gmail.com.

Concert d'homenatge a Antoni Botey

Música | Redacció

El pròxim dijous, 21 de novembre, a les 20 h, tindrà lloc a l'Auditori Eduard Toldrà del Conservatori Municipal de Música de Barcelona (Carrer Bruc 110-112 de Barcelona) el

concert d'homenatge a Antoni Botey. En col·laboració amb l'Associació Joan Manén, l'Orfeó Badaloní commemorarà el 130è aniversari del naixement del seu fundador, Antoni Botey i Badia, una figura cabdal en el panorama musical català. Aquest concert representa l'esforç d'un any de recerca i treball per a recuperar i presentar quatre obres instrumentals del mateix Botey, recentment editades per Brotons i Mercadal sota la direcció de Marc Renau Meier. Aquestes composicions s'incorporaran al repertori de grans compositors catalans, amb la intenció de preservar-les i donar-les a conèixer per a la seva interpretació futura. El concert començarà a les 20h.



Connect'Art, Fira de Joves Creadors de Badalona

Arts | Redacció

El dissabte, 23 de novembre, torna la fira Connect'Art, durant tot el dia, a la plaça Pompeu Fabra. Aquest espai té l'objectiu de facilitar als i a les joves de Badalona l'oportunitat de donar a conèixer, exposar i promocionar els seus projectes i la seva obra. La fira constarà d'una trentena de projectes emprenedors dins del món artístic, de diferents discipli-



Imatge d'arxiu de la fira Connect'Art

nes com fotografia, escultura, pintura, disseny tèxtil, joieria i bijuteria, confecció de complements, street art, creacions audiovisuals, etc. A més d'aquestes parades, s'oferiran

també diversos espais dedicats a la creació artística, i intervencions que representen processos de creació, en les quals hi ha una participació activa del públic assistent.

José Corbacho al Blas Infante

El 29 de novembre, a les 20h, l'actor José Corbacho arriba a Badalona. Corbacho portarà al Teatre Blas Infante el seu nou espectacle, Ante todo mucha calma. Un show on es riu de si mateix, tal com li van ensenyar des que va començar a treballar al món de la faràndula. Però també es mofa de tot el que l'envolta: de la seva dona, del seu fill, del seu cunyat i de tota la seva família.



3a Edició del Badasona, el Festival de Música Emergent de Badalona



Cartell del Festival Badasona

Música | Redacció

Organitzat pel Concurs de Música de Badalona, aquest festival és una celebració del talent musical emergent que floreix a la ciutat. Durant dos dies, 23 de novembre a les 21h i 24 de novembre, a les 18h, el Teatre Margarida Xirgu es convertirà en l'escenari de les actuacions dels grups guanyadors del Concurs de

Música d'enguany, així com de diverses bandes convidades, que prometen oferir una experiència inoblidable plena de música i emoció. Dissabte actuaran, Tribade, Ypnosi i 97Onzas. Diumenge actuaran La Culpa es de Paula, The High Astors, Lunars Cats, Botey Band, Badacordes i Combo Emmb.

Els comerços de Badalona es bolquen amb les víctimes de la Dana

Durant aquests dies, el comerç de Badalona ha mostrat un gran esperit solidari amb les víctimes de la Dana que ha afectat greument la zona de València. Molts establiments, empreses i comerços de la ciutat han organitzat recollides solidàries de materials essencials, aliments, i fins i tot menjar per a mascotes. A més, diversos propietaris han cedit espais com naus industrials, botigues i racons per poder concentrar-hi les donacions i facilitar la



logística d'aquesta ajuda. Aquesta onada solidària s'ha estès per tota la ciutat, amb la participació de comerços de diferents barris, que s'han sumat per donar suport

als afectats. Badalona ha demostrat, una vegada més, el seu compromís amb la solidaritat i la seva capacitat de resposta davant les dificultats d'altres territoris.

Qui fa anys?

130 anys de Ca l'Utset, i ara nova etapa

La històrica ganiveteria Ca l'Utset, després de 130 anys al

carrer Francesc Layret, ha anunciat el seu tancament del seu local del Centre de Badalona. No obstant això, Ca l'Utset no desapareix, sinó que es traslladarà al passatge de Ventós Mir. Reconeguda per la seva especialització en ganivets, Ca l'Utset s'ha convertit en una

botiga emblemàtica del Centre de la ciutat. Aquest canvi d'ubicació marca el final d'una era, però permetrà que la botiga continuï oferint els seus serveis en una nova adreça, i com sempre especialitzada en ganivets.



Fet a Badalona

Virospack, líder mundial dels comptagotes per a cosmètics

Virospack (Badalona, 1956) és el principal fabricant a nivell mundial de comptagotes premium per a la indústria de l'alta cosmètica amb productes per a la cura de la pell, cabell, ungles i altres maquillatges líquids. La companyia ostenta un sòlid posicionament de mercat, amb una quota de mercat pròxima al 40% en comptagotes del segment premium a nivell mundial. La companyia, coneguda com "The dropper company", compta amb un extens catàleg de productes, que inclou una àmplia gamma de formats, materials i acabats. Virospack ofereix



solucions personalitzades i innovadores per a les necessitats específiques dels seus

clients, complint alts estàndards de sostenibilitat, amb disseny i fabricació pròpia.



Green un espai familiar a la Ferreteria Prim

La Ferreteria Prim, del Centre de Badalona, ha creat un espai especial per als més petits de la casa, convertint-se en un establiment familiar on els clients poden comprar amb tranquil·litat. Mentre els pares fan les seves compres, els infants tenen un racó dedicat a activitats com dibuixar i pintar, mantenint-los entretinguts i feliços. Aquesta iniciativa no només facilita la compra als clients adults, sinó que aporta un ambient més acollidor i inclusiu, adaptant-se a les necessitats de les famílies. Així, la Ferreteria Prim esdevé un lloc on petits i grans poden gaudir d'una experiència més còmoda i agradable.

Badalona en IA

Com veu XatGTP el muntatge de l'arbre del Gorg



Playlist de la ciutat

El compositor i música badaloní Willy Fuego va ser l'encarregat, l'any 2021, de donar forma a aquesta cançó inspirada en les Festes de Maig de Badalona. Ho va fer sota el projecte de Muba Formació Musical que volen donar veu a un músic de la ciutat cada any per poder posar música en aquest mes tan especial per a la ciutat.



El TOT d'abans

Recordar aquesta portada de 2012 és una bona manera d'honorar la trajectòria del grup Gospel Sentis, que ja celebraven una dècada com a formació en aquell moment. La portada

sortia al carrer el 13 de juliol de 2012. Justament, el passat cap de setmana, el mateix grup, i la també formació de Badalona, Chappers Gospel Group, es van unir en un concert al teatre Zorrilla.

Badalona en xifres

Badalona només recita un 30,8% del que genera.

La ciutat té censat (dades 2023) uns 80.056 turismes. Pel que fa a les motos, a Badalona hi ha censades un total de 22.840.

Segons dades de l'Idescat, (2022) a Badalona hi ha un total de 922 places hoteleres.

Les dades de l'Idescat (2022) indiquen que Badalona té un total de 12 hectaeres de conreus, 4 d'elles de vinyes.

Badalonins

El badaloní Isaac Nogués ja ha debutat a la NBA

El jugador badaloní, Isaac Nogués, ja ha fet el salt als Estats Units per iniciar la seva carrera a la NBA. Nogués va ser seleccionat en el draft pels Rip City Remix, l'equip afiliat als Portland Trail Blazers a la G-League, i es prepara per destacar al bàsquet nord-americà amb el seu perfil atlètic i defensiu. Nogués, que medeix 1,95 m, ha estat fins ara al Club Baloncesto Peñas Huesca, competint a la lliga LEB Plata. La seva versatilitat li permet alternar posicions defensives, des de

base fins a ala-pívot, fet que el converteix en un jugador clau en diverses situacions de joc. Destaca com un autèntic

“stopper” defensiu, amb una capacitat atlètica superior i un excel·lent desplaçament lateral i salt vertical. Molta sort, Isaac!



Moments

Dos pescadors, el passat diumenge, a la platja del Pont del Petroli. Ara que s'ha acabat la temporada de bany, i no hi ha limitació per pescar en

canya durant el dia, molts pescadors utilitzen la platja per passar l'estona i pescar. Imatge enviada a la Redacció del TOT per Marc Hernández.



El viral del TOT

Centenars d'ocells (estornells) s'apleguen en una grua del carrer de Coll i Pujol, oferint una imatge sorprenent @TotBadalona

Moltes entitats de Badalona, associacions culturals i de veïns continuen recollint material per ajudar les víctimes de la DANA@TotBadalona

Campanya badalonina per refer una biblioteca de l'institut d'Algemès@TotBadalona

Preocupació per l'estat d'un solar de Coll i Pujol@TotBadalona

Ecovidrio ha instal·lat contenidors inspirats en Disney en diverses zones de Badalona per fomentar el reciclatge de vidre @TotBadalona

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

Seguretat viària al carrer Nàpols

Soc un veí del carrer Nàpols, a la Salut, i voldria demanar a l'Ajuntament que prengui mesures per millorar la seguretat en el tram entre el carrer Quevedo i el Passeig de la Salut. Aquest espai està senyalitzat com a zona residencial, però els vehicles no respecten la prioritat dels vianants i circulen a velocitats inadequades, posant en risc la seguretat de tothom. A més, la senyalització està en mal estat, i sovint hi ha cotxes estacionats sobre les voreres, obligant-nos a caminar per la calçada. Per això, demano que es reforcin els senyals, es facin reparacions a la via i



es col·loquin elements que impedeixin l'aparcament indègut.

Santiago Garcia Fernández, veí de Badalona

Falta llum al carrer Calderón de la Barca

Us escric per queixar-me de la situació d'il·luminació al carrer Calderón de la Barca, a Badalona, durant la nit. De matinada, al voltant de les 3:30, en arribar de treballar, em trobo el carrer totalment a les fosques. La meva preocupació i inseguretat em porta a demanar al meu marit que

em vingui a buscar, ja que la manca de llum fa la zona insegura. A més, alguna nit espero durant mitja hora, des de les 3 fins a les 3:30, esperant que passi alguna patrulla policial que supervisi la zona, però no veig a ningú. Crec que és imprescindible que es presti més atenció a

carrers com aquest, especialment en hores de poca afluència de gent, per garantir la seguretat dels veïns. Agraïria que aquesta queixa es compartís a les xarxes socials per fer-ne ressò, ja que aquesta situació afecta tots els qui vivim aquí. Gràcies.

Mischel Jiménez

Carta d'agraïment a l'Ajuntament de Badalona

Voldria expressar el meu agraïment a l'Ajuntament de Badalona per la instal·lació de pilones al carrer Quintana Alta, al barri de Dalt de la Vila. Aquesta mesura era molt necessària, ja que aquest tram acostumava a estar ple de vehicles mal aparcats que, a banda de dificultar el pas, generaven

una situació d'inseguretat per als veïns. Amb aquestes pilones, el carrer guanya en ordre i seguretat viària, fent que tant els residents com els vianants ens sentim més tranquils i protegits. Gràcies per escoltar les necessitats del barri i actuar-hi en conseqüència.

Paulina Ballester





Els micronutrients essencials que falten a la nostra dieta

Redaccio-consumer-eroski / amic.cat

Més de la meitat de la població mundial presenta mancances en 15 micronutrients essencials, com les vitamines C i E, ferro, magnesi i calci, segons un estudi nord-americà ha confirmat recentment. Aquesta deficiència és una de les formes més comunes de malnutrició i pot causar problemes de salut diversos.

Estudi únic sobre els micronutrients

L'Escola de Salut Pública TH Chan de Harvard, la Universitat de Califòrnia a Santa Bàrbara (UCSB) i l'Aliança Mundial per a la Millora de la Nutrició (GAIN) han dut a terme un estudi que revela que més de la meitat de la població mundial no consumeix suficients micronutrients essencials, com calci, ferro i vitamines C i E.

Publicat a The Lancet Global Health, aquest treball és el primer a oferir estimacions globals sobre la deficiència de 15 micronutrients clau per a la salut. Els investigadors van usar dades de la Global Dietary Database (base de dades dietètiques mundial), el Banc Mundial i enquestes dietètiques de 31 països per analitzar les necessitats nutricionals i comparar-les amb el consum real a 185 països. Van segmentar la població en 17 grups d'edat, des de noutans fins a adults majors de 80 anys, i van avaluar la ingesta de micronutrients essencials, com calci, iode, ferro, zinc, magnesi, seleni i vitamines A, B1 (tiamina), B3 (niacina), B2 (riboflavina), B6 (piridoxina), B9 (folat), B12, C i E. Les principals troballes de

l'informe

L'estudi revela deficiències generalitzades en gairebé tots els micronutrients analitzats. Les mancances més greus són de iode (68%), vitamina E (67%), calci (66%) i ferro (65%), amb més del 50% de la població presentant nivells baixos de riboflavina, folat i vitamines C i B6. Les dones tendeixen a tenir deficiències de iode, vitamina B12, ferro i seleni, mentre que els homes presenten més carències de calci, zinc i vitamines essencials. En termes regionals, el sud-est asiàtic registra les mancances més greus, seguit per Àfrica subsahariana amb deficiències de ferro, zinc i vitamina B12, i Amèrica del Nord, on els homes mostren carències de folats, vitamina E i riboflavina.

Tonyina en llauna: Oliva, Gira-sol o Natural? Quina és la més saludable?

Eva Remolina / amic.cat

La tonyina és una font excel·lent de proteïnes d'alta qualitat i àcids grassos omega-3, que són beneficiosos per a la salut cardiovascular i cerebral. Tot i això, quan ens trobem davant de la secció de conserves, sovint ens preguntem: què és millor, tonyina en oli d'oliva, en oli de gira-sol o al natural?

Tonyina en Oli d'Oliva

L'oli d'oliva és ric en àcids grassos monoinsaturats, especialment àcid oleic, que ajuda a reduir el colesterol dolent (LDL) i augmentar el colesterol bo (HDL). A més, conté antioxidants naturals com els polifenols, que poden contribuir a reduir la inflamació i a millorar la funció cardiovascular.

Beneficis: afegeix sabor i millora la textura de la tonyina. A més, manté les propietats beneficioses del peix, afegint els avantat-



ges propis de l'oli d'oliva, que és considerat un dels olis més saludables.

Consideracions: Tot i ser saludable, l'oli d'oliva augmenta el contingut calòric de la tonyina. Per tant, si busques un aliment més lleuger o vols reduir la ingesta de greixos, cal tenir-ho en compte.

Tonyina en Oli de Gira-sol

És ric en àcids grassos poliinsaturats, principalment omega-6, que són essencials per al cos. No obstant això, un excés d'omega-6 en la dieta, sense un equilibri adequat amb els omega-3, pot tenir efectes negatius sobre la salut cardiovascular.

Beneficis: El preu de la tonyina en oli de gira-sol sol ser més assequible que en oli d'oliva, i encara ofereix una bona conservació del producte.

Consideracions: Tot i que l'oli de gira-sol és ric en vitamina E, sol contenir més àcids grassos poliinsaturats que monoinsaturats, i pot promoure desequilibris si es consumeix en excés. També és menys estable a la calor que l'oli d'oliva, cosa que afecta la qualitat general de la conserva.

Tonyina al Natural

Aquesta tonyina es conserva en la seva pròpia aigua o en una salmorra lleugera, fet que fa que tingui el contingut calòric més

baix de totes les opcions. Aquesta variant no conté olis afegits, per la qual cosa és ideal per a aquells que volen controlar la seva ingesta de greixos.

Beneficis: És la més baixa en calories i greixos, fet que la fa una opció perfecta per a dietes més lleugeres o per a persones que volen una opció més senzilla. A més, manté el contingut proteic elevat sense afegir greixos extres.

Consideracions: Algunes persones poden trobar que la tonyina al natural és menys gustosa, ja que no té l'afegit de l'oli que millora la textura i el sabor del peix. Però això es pot solucionar fàcilment afegint oli d'oliva extra verge o altres condiments al gust abans de consumir-la.

En termes de salut, l'elecció depèn de les teves necessitats nutricionals i preferències personals:

Si busques greixos saludables que contribueixin a la salut cardiovascular, la tonyina en oli d'oliva és probablement la millor opció. Tot i així, cal tenir en compte el seu contingut calòric més elevat.

Si prefereixes una opció més lleugera, baixa en calories i greixos, la tonyina al natural és la més indicada. És perfecta per a dietes hipocalòriques o per controlar el pes.

Bar - Restaurant
La Bota de Aragón
des de 1973



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



Aquest Nadal, el TOT sorteja tres paneres!

A partir de l'1 de desembre, entra al perfil d'Instagram del TOT Badalona i segueix les instruccions!



Carrer Quevedo, 18

Sorteja una Panera per llepar-se els dits!

Sorteig: 17 de desembre de 2024



@carniceria_mari_bellota

FONTISI
BADALONA 1965

Plaça Pep Ventura., 16

Sorteja la Panera més dolça!

Sorteig: 19 de desembre de 2024



@fontisipastisseria

Condis

Guifré, 100

Sorteja la Panera més nadalenca!

Sorteig: 18 de desembre de 2024



@condis_badalona





La platja de l'Estació és una de les més afectades pels temporals dels darrers anys. Les imatges d'aquesta setmana mostren els efectes dels últims forts onatges al litoral de la ciutat, amb nombroses destrosses. Aquest pròxim hivern, segons els experts, aquesta podria ser una de les zones del litoral que més desperfectes podrien tenir, i arribar les onades més enllà del passeig marítim. Un altre dels punts més afectats és al voltant del Pont del Petroli.



TANATORI DE **BADALONA**

Confiança, proximitat
i professionalitat,
al vostre servei.

Atenció 24h.
93 497 0 497

Tanatori de Badalona



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

Barcelonès, Maresme i Baix Llobregat

Oficina del Centre
93 807 36 45

C/Francesc Layret, 84
Laborables: de 9:30 h a 18:00 h

2 hores
PÀRQUING GRATUÏT
per a tràmits en l'oficina del centre



BADALONA ►

Des de l'edifici de l'actual Conservatori, vista general de l'església de Santa Maria, la Torre Vella, els camps de la Torre Vella i la zona de les excavacions, 1936.

Miquel Domingo / Museu de Badalona. Al. Col. Miquel Domingo

**LA FOTO DELS LECTORS ►**

Anys 60. En Pere Recasens Fonollà, un cop plantada la tenda a la platja del Coco amb la seva neboda "la Rosa del Coco". Rosa Poch Recasens i els seus nebots-nets.

Cada diumenge d'estiu esperàvem amb ànsia i il·lusió aquest aconteixement. (Maria Antònia)



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

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

651 976 517





Com fomentar que els nostres fills estudiïn

Eva Remolina / amic.cat

El tema d'estudiar en moltes llars, sovint genera tensions i maldecaps a petits i grans. Tot i que cada nen té el seu propi ritme i interessos, és natural que els pares vulguin assegurar-se que els fills aprofiten al màxim el seu temps d'estudi i desenvolupament. Però, què podem fer per fomentar que els nostres fills estudiïn quan mostren resistència? Abans de tot, és fonamental intentar entendre el perquè abans d'actuar. La resistència a l'estudi pot venir de diversos factors, com l'estrès, la falta de confiança o la percepció que

no li agraden les assignatures. En lloc de castigar o imposar mesures estrictes, podem:

- Conversar amb el nen per saber com se sent respecte a l'estudi i què li resulta difícil.
- Buscar suport educatiu extern, com un professor particular, que pot fer que el nen se senti més segur.
- Oferir recompenses raonables, com petits privilegis després de sessions d'estudi.
- Provar diferents mètodes

d'estudi per veure si troba alguna tècnica que li agradi més.

- Sobretot, el més important és tenir paciència i perseverança, ja que fomentar un hàbit d'estudi és un procés llarg. Cada pas és important i, amb temps i constància, els nens poden aprendre a veure l'estudi com una part essencial i valuosa del seu creixement. Recordem que l'objectiu final és que aprenguin per interès propi i no només per complaure els pares o obtenir bones notes. Veiem quines són algunes de

les estratègies més efectives que podem implementar quan el nostre fill no vol estudiar:

1. Crear un ambient d'estudi positiu i adequat

És fonamental que el nen disposi d'un espai tranquil i ordenat per estudiar, lliure de distraccions. Si els nens estudien en un lloc caòtic, sorollós o desorganitzat, és molt probable que es distreguin fàcilment. Com a pares, podem ajudar-los a establir un racó d'estudi amb tot el necessari: llibres, llapis, llibreta, etc. Això els ajudarà a concentrar-se i associar aquest espai amb el moment de treball.

2. Establir una rutina d'estudi

Un dels grans reptes per a molts nens i adolescents és la constància. Per tal de crear un hàbit d'estudi sòlid, és recomanable establir una rutina, fixant horaris diaris dedicats a l'estudi. Aquests horaris haurien de ser flexibles, però constants, de manera que el nen s'acostumi a estudiar a una hora determinada del dia, per exemple, després de berenar. Una rutina clara ajuda a disminuir la resistència a l'hora d'estudiar, ja que es converteix en una part natural del seu dia a dia.

3. Motiviar amb objectius

clars i assolibles

És molt útil que el nen tingui objectius d'estudi clars i assolibles, ja sigui completar una tasca, millorar en una assignatura específica o preparar-se per a un examen. Aquests objectius poden ser definits conjuntament entre els pares i el nen, de manera que ell mateix tingui una motivació per assolir-los. També és positiu celebrar els petits èxits, ja que això pot reforçar el seu interès per l'estudi.

4. Evitar la pressió excessiva

La pressió excessiva sovint produeix l'efecte contrari. És normal que els pares tinguin expectatives, però si el nen sent que se li exigeix massa, pot acabar frustrat o, fins i tot, desenvolupar una actitud negativa cap a l'estudi. Per tant, és essencial donar suport, reconèixer els esforços i comprendre que cada nen té el seu propi ritme.

5. Mostrar interès per les seves activitats acadèmiques

Els nens acostumen a respondre positivament quan veuen que els seus pares estan interessats en els seus estudis. En lloc de limitar-nos a preguntar "has fet els deures?", podem fer qüestions més concretes: "Què heu après avui a classe?", "Com et va amb aquesta

assignatura?" o "Hi ha alguna cosa que et costi més?". Aquesta actitud de suport i escolta activa ajuda a establir una relació de confiança i a fer que els nens vegin l'estudi com una cosa positiva, no només com una obligació.

6. Oferir suport quan troben dificultats

És molt comú que els nens es frustrin quan troben dificultats en certes assignatures. Davant d'això, és important oferir suport en lloc de recriminar o castigar. Si un nen no vol estudiar, potser és perquè se sent aclaparat per alguna tasca o tema difícil. En aquests casos, oferir-se a ajudar-lo, buscar un professor particular o fins i tot recórrer a recursos en línia pot fer que el nen recuperi la confiança en si mateix.

7. Fer servir tècniques d'estudi dinàmiques

No tots els nens tenen el mateix estil d'aprenentatge. Algunes tècniques, com el resum, l'ús de mapes mentals o la creació de targetes de memòria, poden ser més efectives i, a més, fer l'estudi més amè i motivador. Trobar activitats que s'adaptin als interessos i l'estil de cada nen pot fer que estudiar sigui més interessant i menys feixuc.



L'origen de la plastilina

Eva Remolina / amic.cat

La plastilina és una massa sòlida, però flexible, que pot ser modelada i reformada de manera gairebé indefinida. Es compon principalment de greixos, ceres i polímers, i és coneguda per la seva capacitat de mantenir la seva forma una vegada modelada, sense que s'assequi ni es torni fràgil. La plastilina és utilitzada per a fer figures i formes en 3D, i és molt popular en l'ensenyament de tècniques de modelatge i en activitats lúdiques. Ha estat un element fonamental en l'art i la creació de figures des de fa més d'un segle, i és que el seu origen es remunta al segle XIX. Els primers antecedents de la plastilina es poden trobar en l'ús de masses de fang que es feien servir per a la creació de models. Tanmateix, la plastilina tal com la coneixem avui va néixer a Anglaterra a finals del segle XIX, quan un empresari anomenat William Harbutt va crear un producte comercialitzat com a "plasticine".

Harbutt era un professor

d'escultura i ceramista que buscava una alternativa a les masses de modelatge que s'assecaven ràpidament i eren difícils de treballar. Després de diversos experiments amb diferents tipus de ceres i greixos, va aconseguir una fórmula que permetia als escultors crear obres sense que el material es desintegrés o s'assequés. Així, el 1897 va fundar la seva pròpia empresa i va patentar la plastilina, que es va fer molt popular entre els artistes i, posteriorment, entre els nens.

Avui dia existeixen diversos tipus de plastilina, adaptats a diferents usos i necessitats. Alguns dels més comuns són: **Plastilina escolar:** És la més coneguda i utilitzada en l'àmbit educatiu. Sol ser de colors vius i de textura suau, fàcil de manipular per als nens. **Aquesta plastilina no s'asseca,** cosa que permet utilitzar-la una vegada i una altra. Es comercialitza en blocs o en petites pastilles.

Plastilina professional: Utilitzada per artistes, escultors i animadors, aquest tipus de

plastilina és més densa i té una textura més sòlida. Es fa servir per a crear models detallats i duradors. Els animadors de "stop-motion" o animació en plastilina, com els creadors de films com *La núvia cadàver* o *Wallace & Gromit*, utilitzen aquest tipus de plastilina per a crear figures que es poden manipular i posar en diferents postures per a cada fotograma.

Plastilina per a modelatge industrial: Aquesta plastilina té característiques més tècniques, ja que s'utilitza en sectors com l'automoció o la fabricació de prototips. És més dura i pot suportar temperatures més altes, cosa que permet crear models precisos per a la producció de peces o prototips.

Plastilina de colors: La plastilina pot ser trobada en una àmplia gamma de colors, i en alguns casos també es pot barrejar per a obtenir tons personalitzats. Algunes marques ofereixen plastilina amb efectes especials com metal·litzada, fosforescent o translúcida.

Capçals de llit originals: idees per personalitzar el teu dormitori



Eva Remolina / amic.cat

Transformar el dormitori en un espai acollidor i ple de personalitat sovint implica cuidar els petits detalls. Un d'aquests elements clau és el capçal del llit, una peça que no només serveix per a la comoditat, sinó que també es converteix en un punt focal per definir l'estil de l'habitació. Si estàs pensant a renovar el teu dormitori i vols un capçal únic, aquí tens algunes idees per fer-lo més original.

1. Capçals de fusta reciclada

Els capçals de llit de fusta reci-

clada estan en plena tendència gràcies al seu estil rústic i sostenible. Pots utilitzar palets de fusta, portes antigues o fins i tot bigues velles per crear una estructura de capçal amb un toc natural i autèntic. Aquest tipus de capçal dona un aspecte càlid i acollidor a l'habitació, ideal per a un ambient rústic o d'estil nòrdic.

2. Capçals amb teles i tapisseria

Un capçal entapissat amb teles de qualitat pot canviar radicalment l'aspecte del dormitori. Pots optar per teles suaus com el vellut

per a una estètica més elegant, o per teles amb estampats ètnics o florals per a un toc bohemi. A més, amb una mica de creativitat, pots incloure coixins o tires de tela suspeses darrere del llit, creant un ambient càlid i personalitzat.

3. Capçals pintats a la paret

Si vols un espai més minimalista, una opció interessant és pintar directament a la paret un disseny que funcioni com a capçal. Aquesta tècnica et permet jugar amb colors, formes geomètriques, dibuixos o fins i tot una pintura mural

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



93 147 70 00
615 90 32 48

URGENCIAS 24H

DESATASCOS DE TUBERÍAS

**INUNDACIONES Y
VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS**



admin@grifellsl.com

més abstracta. Aquesta solució és especialment útil en espais petits, ja que no ocupa espai físic i afegeix estil sense recarregar.

4. Capçals amb plantes

Per a aquells que volen una connexió més gran amb la natura, els capçals decorats amb plantes poden ser una opció refrescant i plena de vida. Pots utilitzar estanteries amb plantes petites, penjar testos, o fins i tot crear una estructura de fusta o metall per col·locar enfiladisses darrere del llit. Aquest tipus de capçal és perfecte per a estils més bohèmies i naturals, però requereix manteniment regular de les plantes.

5. Capçals de metall

Els capçals de metall, siguin d'acer, ferro forjat siguin coure, poden aportar un toc industrial o vintage molt atractiu. Aquest material, a més de ser resistent, permet dissenys elaborats i amb detalls que poden ser tant minimalistes com barrocs, segons l'estil que vulguis aconseguir. A més, són duradors i poden integrar-se en una varietat d'estils decoratius.

6. Capçals amb miralls

Un capçal amb miralls pot ser una opció molt original, especialment en dormitoris petits, ja que ajuda a fer una sensació d'amplitud i a reflectir la llum natural. Pots col·locar un gran mirall darrere del llit, o bé diverses peces amb formes geomètriques o fins i tot mosaics que es converteixin en el centre d'atenció del dormitori.

7. Capçals amb troncs

Si busques un estil rústic, però amb un toc diferent, els capçals fets amb troncs o branques amb forma natural poden ser una opció interessant. Aquest tipus de capçal destaca pel seu aspecte natural i orgànic, amb les formes originals del tronc o la fusta a la vista. Es tracta d'una elecció perfecta per a un ambient de muntanya o un estil més salvatge i autèntic.

8. Capçals modulars

Per als qui busquen flexibilitat, els capçals modulars permeten personalitzar completament la disposició segons les necessitats. Pots utilitzar prestatgeries,

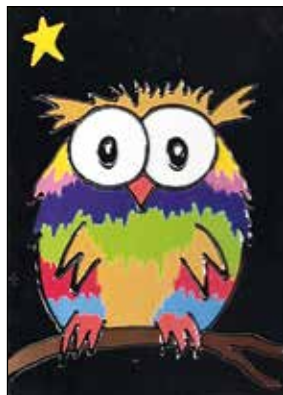
panells desmuntables o fins i tot petits compartiments per guardar objectes com llibres o llums de lectura. A més, els capçals modulars poden canviar-se fàcilment, adaptant-se al teu gust amb el temps.

9. Capçals amb llums integrats

Els capçals amb llums integrats són ideals per a aquells que desitgen una il·luminació suau i acollidora al dormitori. Pots col·locar tires de llums LED, llums de lectura ajustables o fins i tot llums encastades a la paret. Aquesta opció és pràctica i estètica, i proporciona una sensació relaxant ideal per a llegir o descansar abans de dormir.

10. Capçals artístics amb quadres o fotografies

Si ets amant de l'art, un capçal de llit fet a partir de quadres, fotografies o làmines pot donar un toc personal i creatiu. Pots disposar-los de manera simètrica o amb un collage més desordenat i espon-tani, i fins i tot anar canviant les imatges segons la temporada o el teu estat d'ànim.



EL MUSSOL MÀGIC ADMINISTRACIÓN DE LOTERIAS 18



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



Cirurgians assistents de Can Ruti estrenen unes ulleres amb visió immersiva en 3D

Salut / redacció

Cirurgians assistents en intervencions robòtiques bariàtriques de l'Hospital Germans Trias han engegat una prova pilot mai fins ara desplegada a Espanya. Per primera vegada, i gràcies a unes ulleres amb visió immersiva en 3D, aquests professionals han aconseguit experimentar completament la mateixa visió tridimensional del procediment que, fins ara, només estava disponible per al cirurgià principal que lidera la operació des de la consola. Així, les ulleres Apple Vision Pro els permet tenir una visió realista i amb profunditat, factors clau que augmenten, entre d'altres, la coordinació

i la precisió en procediments molt complexos.

Han estat desenvolupades per l'empresa espanyola de telepresència immersiva mSurgery, en col·laboració amb dos professionals del Germans Trias – els doctors Jordi Tarascó i Pau Moreno-, que van dur a terme cirurgies bariàtriques amb la plataforma robòtica da Vinci.

"L'accés a una visió compartida en 3D és una eina innovadora que millora la comunicació entre el cirurgià a la consola i l'assistent, optimitzant cada fase de la intervenció i reforçant la seguretat del procediment", explica Tarascó. En aquest sentit, aquesta tecnologia permet als cirur-

gians assistents observar el procediment amb una perspectiva tridimensional, facilitant una comprensió més gran de la profunditat del camp i una coordinació en temps real més precisa.

El sistema transmet en temps real la imatge en 3D des dels endoscòpis del robot Da Vinci fins a les ulleres, amb una sincronització perfecta entre la visió del cirurgià de consola i la del assistent. Això permet a aquest darrer situar la pantalla virtual dins del camp visual i adaptar-la a les seves necessitats, barrejant la visió real amb la imatge endoscòpica estereoscòpica 3D en directe del procediment.

Controlar el dolor dels pacients hospitalitzats en temps real

Salut / redacció

L'Institut Català de la Salut posa a disposició dels professionals d'atenció hospitalària el mapa del dolor, una eina que permet controlar el dolor dels pacients hospitalitzats en temps real. En una sola pantalla, els professionals sanitaris poden visualitzar tots els registres de dolor dels pacients hospitalitzats, com si fos un mapa, i donar resposta per alleujar-lo i controlar la seva progressió. Aquest mapa ha estat elaborat pel Programa assistencial d'expertesa del dolor de l'ICS (PADEICS del dolor) amb el suport de la Direcció de Sistemes d'Informació de la institució amb l'objectiu d'incorporar aquesta eina a l'activitat assistencial dels hospitals i s'ha desenvolupat de manera pionera a l'Hospital



Universitari Germans Trias i Pujol de Badalona. Actualment, els vuit hospitals de l'ICS (Hospital Universitari de Bellvitge, Hospital Universitari Vall d'Hebron, Hospital Universitari Germans Trias i Pujol, Hospital Universitari de Girona Doctor Josep Trueta, Hospital Universitari Arnau de Vilanova de Lleida, Hospital Universitari Joan

XXIII de Tarragona, Hospital de Tortosa Verge de la Cinta i Hospital de Viladecans) ja disposen d'aquesta eina. El mapa del dolor mostra els registres de dolor dels pacients mitjançant l'escala visual analògica (EVA). En aquesta escala, el pacient expressa la seva percepció del dolor des del 0 (no dolor) fins al 10 (el pitjor dolor imaginable).

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



Què fer quan estàs marejat

Eva Remolina / amic.cat

Els marejos són una sensació desagradable que provoca sensació de pèrdua d'equilibri o d'inestabilitat i que pot tenir moltes causes, des de la deshidratació i la fatiga fins a problemes més

greus com ara les infeccions de l'oïda, la tensió arterial baixa o el vertigen vestibular.

Aquests són alguns dels consells que pots seguir si pateixes un mareig:

1. Descansa en un lloc segur

Quan et sentis marejat, el més important és assegurar-te que estàs en un lloc segur. Asseu-te o recolza't en una cadira o en una superfície estable per evitar caigudes. Si és possible, tomba't i tanca els ulls per

M
ORTOPÈDICS
SOCIETAT LIMITADA
Pw. 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 mesuració 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. Pi i Gubert, 57-59 · T. 93 397 07 81

reduir la sensació de gir.

2. Mantingues-te hidratat

La deshidratació és una causa molt freqüent de marejos. Beure aigua pot ajudar a establir el cos, especialment si els marejos es deuen a la manca de líquids. Intenta portar sempre una ampolla d'aigua amb tu, especialment durant els dies de molta calor o si has estat fent exercici físic intens.

3. Controla la teva respiració

L'ansietat i la respiració ràpida poden intensificar els marejos. Si creus que l'ansietat o l'estrès poden estar contribuint a la sensació de mareig, intenta fer respiracions profundes i lentes. Inhala pel nas durant quatre segons, mantingues l'aire durant quatre segons i exhala per la boca també en quatre segons.

4. Consumeix alguna cosa dolça o salada

Els marejos poden ser el resultat d'una baixada de sucre en sang o d'una falta de sodi. Si no has menjat res durant un temps, una mica de menjar pot ajudar a augmentar els nivells de sucre en sang i a reduir els símptomes. És recomanable portar una mica de fruita o fruits secs com a solució ràpida per aquests casos.

5. Evita moviments bruscos

Quan tens marejos, intenta

moure't amb lentitud i evita moviments bruscos que puguin agreujar la sensació. Aixeca't lentament després de seure o ajupir-te i, si pots, mantingues el cap en una posició estable.

6. Evita la cafeïna i l'alcohol

La cafeïna i l'alcohol poden deshidratar el cos i empitjorar els marejos. És millor evitar aquestes substàncies si ja et sents inestable, ja que poden augmentar els símptomes i allargar el temps de recuperació.

7. Consulta un metge si els marejos persisteixen

Si els marejos són recurrents, intensos o van acom-

panyats d'altres símptomes com visió borrosa, dolor al pit, dificultat per respirar o pèrdua de consciència, és essencial consultar un professional de la salut. Aquests poden ser indicatius d'una afecció mèdica més greu, com ara problemes cardíacs, neurològics o de l'oïda interna.

8. Considera la fisioteràpia vestibular

En casos de vertigen o marejos recurrents relacionats amb l'oïda interna, la fisioteràpia vestibular pot ser útil. Aquest tipus de teràpia ajuda a entrenar el sistema d'equilibri i pot reduir els episodis de mareig a llarg termini.

Bm
Boramar *Serveis*

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

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

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



El trencavidres: l'eina que et pot salvar la vida

Eva Remolina / amic.cat

Tenir un trencavidres al cotxe pot ser un element crucial en cas d'emergència i un accessori de seguretat imprescindible per a qualsevol conductor. Aquest dispositiu, dissenyat per trencar fàcilment les finestres del cotxe, pot ser la clau per sortir del vehicle en situacions perilloses o per ajudar algú que es trobi en una situació d'emergència. A continuació, analitzem els avantatges d'aquest útil dispositiu.

1. Eina de salvament en accidents

Un dels principals avantat-

ges d'un trencavidres és la seva capacitat de permetre la sortida ràpida en situacions d'accident. Quan el cotxe queda bolcat o encastat, les portes poden quedar bloquejades, i trencar el vidre pot ser l'única sortida. També és possible que en cas de bolcada o impacte, els sistemes electrònics fallin i les finestres automàtiques no responguin. El trencavidres, en aquests casos, permet forçar la sortida per la finestra de manera ràpida i segura.

2. Ajuda en situacions

d'ofegament

Si el vehicle cau a l'aigua, és fonamental sortir com més aviat millor, ja que les finestres i les portes poden quedar bloquejades per la pressió de l'aigua. En situacions d'ofegament, el temps és crucial i un trencavidres facilita trencar la finestra per escapar abans que el cotxe s'ompli completament d'aigua. Aquestes situacions són poc freqüents, però, en cas de produir-se, l'eficàcia del trencavidres pot ser la diferència entre la vida i la mort.



3. Utilitat en rescats de tercers

Un trencavidres no només és útil per a qui el porta al cotxe, sinó que també pot ajudar a rescatar altres per-

sones. En veure un accident en què algú queda atrapat dins el vehicle, un testimoni pot actuar ràpidament per trencar el vidre i ajudar la persona afectada a sortir, abans que arribin els serveis d'emergència. És especialment útil per a persones que fan tasques de socorrisme o que treballen en equips de rescat, però pot ser igualment important per a qualsevol conductor.

4. Compacte i fàcil d'utilitzar

Els trencavidres estan dissenyats per ser compactes i manejables. Sovint, tenen un disseny ergonòmic per poder-los utilitzar fàcilment amb una sola mà i estan pensats per aplicar la força de manera directa. N'hi ha de diverses formes i mides, però tots comparteixen l'objectiu d'aconseguir una ruptura ràpida i efectiva de les finestres laterals del vehicle. Alguns models inclouen altres eines, com ganivets per tallar el cinturó de seguretat, cosa que els conver-

teix en eines multiús encara més útils.

5. Accessibilitat i preu assequible

Els trencavidres tenen un cost relativament baix, i estan disponibles en moltes botigues especialitzades i en línia. Es poden col·locar fàcilment en algun lloc accessible dins del vehicle, com el compartiment de la porta o el guanter, per tenir-los sempre a mà en cas d'emergència. És una inversió mínima que pot resultar de gran valor en una situació crítica.

És important tenir present que el trencavidres està pensat per trencar les finestres laterals del cotxe, però no els parabrises, que són de vidre laminat més resistent. A més, és recomanable practicar una mínima familiarització amb l'eina per saber com utilitzar-la en una situació d'estrès. També convé assegurar-se que està ben col·locada en el vehicle per poder-hi accedir amb facilitat en cas de necessitat.

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



Facilitat per Roser Bona · AMIC



Àries (Del 21/3 al 20/4)

Et reafirmes amb molta contundència i això pot portar-te algun problema. Augmenta la teva vitalitat i tens més ganes de fer activitats lúdiques, fins i tot esport.



Taure (Del 21/4 al 20/5)

Pots viure un desacord amb el pare o figura d'autoritat i això serà una font d'estrès. En lloc de quedar-te a casa rumiant, surt a passejar o fes una activitat artística.



Bessons (Del 21/5 al 21/6)

Culmines un projecte laboral o etapa en el lloc de feina. Si tenies por d'enfrontar una xerrada incòmoda, ara et sents més valent i capaç. Finalitza un tractament de salut.



Cranc (Del 22/6 al 21/7)

Pots sentir una mica d'estrès fruit de la sobrecàrrega laboral. Intenta que el temps lliure t'ompli i el passis amb els que més aprecies. Un assumpte amorós es consolida.



Lleó (Del 22/7 al 23/8)

Tendència a prendre la iniciativa. Si alguna cosa et feia por ara tens l'energia necessària per enfrontar-la. Vigila amb l'excés de vehemència perquè podries vessar-la.



Verge (Del 24/8 al 23/9)

Amb la parella aconseguíu viure una etapa més tranquil·la i amb més complicitat. Si tens problemes amb la comunitat de veïns, en parleu per arribar a alguna solució.



Balança (Del 24/9 al 23/10)

Pots estar preocupat per algú que viu lluny de tu. Has pensat a organitzar un grup per defensar alguna causa. Tot i que ja treballis cerques una feina més a prop de casa.



Escorpió (Del 24/10 al 22/11)

Podries perdre la paciència amb la parella perquè no porteu el mateix ritme vital o per diferències ideològiques. T'agradaria dur endavant un projecte laboral en solitari.



Sagitari (Del 23/11 al 21/12)

Aquests dies pots sentir-te una mica inquiet. Has de resoldre un assumpte i no saps com fer-ho. Si estàs cercant feina t'has de moure més i potser començar a formar-te.



Capricorn (Del 22/12 al 20/1)

Tot i que la teva aparença és controlada, la processó va per dins. Pots rebre una agradable sorpresa inesperada i descobrir que algú t'aprecia més del que et pensaves.



Aquari (Del 21/1 al 19/2)

Pot ser que et plantegis si vols ser pare/mare i tot el que això suposaria per tu. Una amistat es podria acabar perquè teniu maneres molt diferents de veure la vida.



Peixos (Del 20/2 al 20/3)

Possible lluita d'egos al sector laboral on hauràs de mantenir un pols perquè no et perjudiquin. Aconseguixes agafar les regnes del teu futur i estàs més tranquil.



Dipòsit Legal:
B 11724-2015
Núm. 331

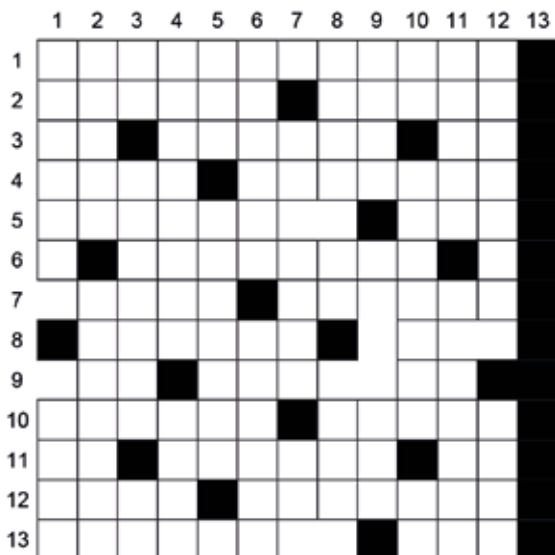
Distribució Gratuïta a Badalona. La Revista TOT Badalona no es fa necessàriament responsable del contingut dels articles, opinions i missatges comercials inclosos en la revista. Disseny: Marc Gasau · Comercial: Pilar Rigol

651 976 517 · totbadalona@gestiocomunicativa.com

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'ínfim espartà que escapçà 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

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

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

TREBALL

SEÑORA SE OFRECE para limpieza **686 089 972**

SOFIA, BUSCO TRABAJO cuidando personas mayores, niños o limpieza de lunes a sábado **631 750 466**

BUSCO TRABAJO para limpieza, cuidado de niños y personas mayores, interna **651 641 241 - 612 410 247**

CHICA BUSCA trabajo de cuidadora de mayores de interna o externa por horas **631 486 420**

SEÑORA RESPONSABLE, honesta, ofrece servicios de limpieza y cuidado de mascotas, de lunes a viernes, externa e interna **614 236 548**

BUSCO TRABAJO DE ATENCIÓN AL CLIENTE, cuidado personas mayores, niños, limpieza hogar ,carnet de conducir **666 300 101**

BUSCO TRABAJO de cuidado personas mayores, niños, limpieza, atención al cliente **613 550 635**

ALEXANDRA: se ofrece chica colombiana de 44 años con experiencia cuidado de gente mayor interina o por horas total disponibilidad **632 007 732**

CHICA BUSCA TRABAJO cuidado personas mayores , niños y limpieza , externa **668 575 102**

CHICA DE 38 AÑOS busca trabajo de interna o fines de semana para cuidar personas mayores o niños de dia o de noche disponibilidad inmediata **604 488 182**

CHICA RESPONSABLE con experiencia, se ofrece para cuidado de personas mayores, niños o limpieza. Disponibilidad inmediata. **677 176 065**

CHICA RESPONSABLE con experiencia, se ofrece para cuidado de personas mayores, niños o limpieza. Disponibilidad inmediata. **631 592 414**

SEÑORA SE OFRECE para limpieza, cocina, cuidar niños y personas mayores. **664 850 973**

CHICA JOVEN busca trabajo de interna para cuidar personas mayores o niños y limpieza **643 375 961**

SE OFRECE chica peruana de 36 años con experiencia para el cuidado de gente mayor. Interna o por horas total disponibilidad. **674 648 911**

BUSCO TRABAJO de cuidado de adulto mayor, niños(as), limpieza (Con referencia) BARCELONA EN SANTA COLOMA DE GRAMANET. **675 646 449**

SEÑORA SE OFRECE para limpieza y plancha **686 089 972**

JOVEN RESPONSABLE y trabajador me ofrezco para cuidado de personas mayores ,limpieza, trabajos de construccion,hosteleria,paseo de mascotas,compañia de personas mayores.Disponibilidad inmediata **634 151 980**

SEÑORA HONESTA ofrece servicio de limpieza, cuidado de personas mayores, niños, mascotas .Disponibilidad inmediata. **614 236 548**

BUSCO TRABAJO de soldadura , pintura domestica y mantenimiento general
675 645 301

BUSCO TRABAJO de fontanero, lampista, electricidad. Con mucha experiencia.
636 357 281

SE PRECISA PESCATERA para fin de semana en Badalona interesados llamar mejor por las tardes para ser bien atendidos **635 636 310**

SEÑORA JOVEN busca empleo por horas o fija por las noches para cuidado personas mayores o limpieza general con experiencia de 2 años y referencias **658 265 625**

BUSCO TRABAJO operario de carpintería y melamine con carnet de conducir **722 218 684**

OFREZCO SERVICIOS de cuidadora de mayores con experiencia, recogida niños en escuela, limpieza de pisos ,disponibilidad inmediata
673 528 826

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

PALETA / pintor profesional. Muchos años de experiencia. Reformas en general. Presupuestos razonables. **Tels. 699 20 40 45 - 631 01 16 68**
Instagram: equipo.ncc

BUSCO TRABAJO de cuidar personas mayores de interna con experiencia disponibilidad inmediata **612 214 249**

CHICA BUSCA trabajo de limpieza ,cuidado personas mayores o niños ,con experiencia **617 376 183**

Mercat municipal



La Salut

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

COMUNICA'T AMB EL WHATSAPP DEL TOT 651 976 517



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

651 976 517

INSERTA EL TEU CLASSIFICAT AL TOT A

Preu: 0,35€/paraula

prink

Cartuchos y Tóner para todas las impresoras

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

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



Per què continues de distribuïdor del TOT?

Volem que els nostres clients puguin trobar el TOT al nostre establiment.



RENOVACIÓ ►
Indústria, 143 - 149 local
610 53 29 16
inmo@alfabadalonacentromar.com
www.alfabadalona.com

Horari:

De dilluns a dijous de 9h a 13,30h i de 16h a 19,30h,
divendres de 9h a 14h i de 15h a 18h.

La xarxa immobiliària n°1 a Espanya. Deixi's assessorar per agents especialitzats, que sàpiguen entendre les seves necessitats d'avui, protegint la seva tranquil·litat de demà.

Per què continues de distribuïdor del TOT?

Volem continuar oferint el TOT als nostres clients.



RENOVACIÓ ►
Cadis, 45
934 64 26 77

Dilluns de 17 a 20h. Dimarts a divendres de 11h. a 13h. i de 17 a 20h. Dissabte de 11h. a 13h.

Tot el que necessitis pel ball i la dansa.

Per què continues de distribuïdor del TOT?

Perquè és la revista més coneguda per la gent de Badalona i ens agrada molt la informació que dóna de la ciutat.



Forn DIMA

RENOVACIÓ ▶
President Companys, 55
676 368 583

Horari:

De dilluns a divendres de 6 a 20.30h
Dissabtes, diumenges i festius de 7 a 14.30h
Ambient agradable, cafeteria i una gran varietat
d'entrepans i pastes

Per què continues de distribuïdor del TOT?

És una revista amb informació molt variada sobre la
nostra ciutat i demanda pels nostres clients.



RENOVACIÓ ▶
Canonge Baranera, 84
93 464 19 76

Horari: Obert de dilluns a divendres de 10 a 20,30h
Dissabte i diumenge de 10 a 16h.

Menjars per emportar.
Especialitat en arrossos i fideuas per encàrrec,
pollastres a l'ast, braves i croquetes.
Menú diari: Primer, segon, aigua i postre

Per què continues distribuïdor del tot?

Volem tenir un detall amb els nostres clients.



RENOVACIÓ ▶
Independència, 156
934 605 516

Horari:

Dilluns a Dissabte 8:30 a 20:30h.
Diumenge 9:30 a 14:00h.
El teu supermercat. No tanquem al migdia.

Per què continues com a distribuïdor del TOT?

És com una tradició, els nostres clients ja
l'esperen cada divendres.



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 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

FERRETERIA 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^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

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
676 368 583

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 SWING
Catalunya, 39 - 93 460 66 70

DIETETICA SANDRA
Rambra 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
Conquista 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



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



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



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

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

Comerços:

Federació de comerciants de Badalona: 692 343 693

Que sona a Badalona?

Ràdio Ciutat de Badalona:
94.4FM

Ona Mar: 88.0FM

Ràdio Pomar: 101.2 FM

Portals informatius:

El TOT: www.eltotbadalona.cat

Diari de Badalona:
www.diaridebadalona.com

Webs municipals:

Badalona: www.badalona.cat
Montgat: www.montgat.cat
Tiana: www.Tiana.cat

El temps a Badalona:
www.meteobadalona.com

BLACK

FRIDAY 30%



Jack Beds

Calle de Bélgica 21, Nave 60, Badalona, Montigalà - 937 15 64 35 - montigala@jackbeds.com

WWW.JACKBEDS.COM