

The logo for TOT, consisting of the letters 'TOT' in a bold, white, sans-serif font, set against a red rectangular background.

TOT

www.totbadalona.com
Del 25/11 al 12/12 '24
Num. 332

A large, illuminated light display in the shape of a stylized letter 'L' or a frame, constructed from red metal mesh and yellow LED lights. The display is set outdoors at dusk, with palm trees and a beach in the background. A white snowflake light decoration is visible on the right vertical bar of the 'L'.

Encenem
el Nadal



SOM

- ▶ Innovació
- ▶ Excel·lència
- ▶ Responsabilitat



menarini.es

SAL
GROGA
RESTAURANT

Obrim el 30/11

Reserva ja la teva taula

Consulta'ns
per als dinars
d'empresa

*C/ de Joan d'Àustria, s/n
Badalona*

657 914 653

www.salgrog.com





A FONTS

El caos d'aparcament a Can Ruti: històries reals de pacients i treballadors

Mobilitat | Redacció

L'aparcament al voltant de l'Hospital de Can Ruti continua sent un autèntic maldecap per als pacients, acompanyants i professionals que hi arriben cada dia. Tot i les noves mesures i l'ampliació del pàrquing amb 130 places més, la saturació és constant, especialment en hores punta. Aquest problema afecta persones com l'Eva i l'Eusebi, que han viscut en pri-

mera persona les dificultats per aparcar al Campus Can Ruti.

Eva, infermera: "Un suplici diari"

L'Eva és infermera i ve cada dia des de Vilassar de Dalt amb el seu cotxe privat. "Per a mi, no hi ha alternativa. El transport públic no em serveix per als torns, sobretot a la nit. Arribo cada matí i és un suplici trobar aparcament. He de marxar amb molta antelació perquè, si

no, no arribo a temps al meu lloc de feina." Malgrat les mesures per fomentar el cotxe compartit entre professionals, assegura que no sempre és pràctic per a ella ni per als seus companys.

Eusebi, acompanyant: "És incompreensible"

L'Eusebi fa quinze dies que té ingressada la seva dona a Can Ruti. Ve de Pineda de Mar i també utilitza el seu cotxe privat.



"És incompreensible que en un hospital d'aquesta magnitud encara hi hagi aquest caos. Les autoritats haurien d'haver pres mesures fa anys. No només és un problema d'aparcament; afecta també la qualitat de vida de les famílies que venim de fora. Hem vingut aquí perquè l'Hospital és referència, però aquesta situació és desesperant."

L'Eusebi també explica que, en més d'una ocasió, ha presenciat tensions entre conductors per una plaça d'aparcament. "He vist gent discutir i fins i tot baralles. És trist que es generin

aquests conflictes en un lloc que hauria d'estar enfocat a cuidar les persones."

Un problema estructural

Els casos de l'Eva i l'Eusebi són només dos exemples de com la problemàtica de l'aparcament impacta directament en la vida de les persones que visiten o treballen al centre. La ubicació de l'Hospital, al bell mig de la muntanya, i la seva condició de centre de referència per a més d'1,5 milions de persones, fan que el vehicle privat sigui sovint l'única opció viable per accedir-hi. Tot i l'ampliació del pàrquing i les mesures im-

plementades per potenciar el transport col·lectiu o el cotxe compartit, molts usuaris asseguren que el problema està lluny de solucionar-se. Les autoritats i la direcció del centre insisteixen que treballen per cercar solucions a llarg termini, però el dia a dia per a persones com l'Eva i l'Eusebi continua sent un autèntic repte. Mentre no es trobin solucions definitives, el caos de l'aparcament a Can Ruti continuarà sent un problema crònic que afecta milers de persones i genera frustració en un lloc que hauria de prioritzar la tranquil·litat i el benestar de tothom.

Nombroses línies d'autobús connecten Can Ruti

Tot i el caos d'aparcament, l'Hospital de Can Ruti compta amb una àmplia xarxa de connexions d'autobús que uneixen el centre de Badalona, Barcelona, Santa Coloma, Sant Adrià i fins i tot poblacions del Maresme amb el Campus sanitari. Malgrat això, molts usuaris es queixen de la manca de freqüències, especialment al vespre, a la nit i durant els caps de setmana. "A la pràctica, molta gent opta pel cotxe privat perquè el transport públic no sempre s'adapta als horaris hospitalaris", explica un usuari habitual. Aquesta manca d'opcions suficients en determinats moments del dia contribueix a mantenir el problema d'accés i saturació al Campus Can Ruti. Per a molts, una millora en el transport públic seria una solució imprescindible per reduir la dependència del vehicle privat i minimitzar el caos al voltant de l'Hospital, però també d'altres mesures. De moment, el Campus creix, i els cotxes també.

El judici de les antenes a punt

El 9 de desembre arrenca el "judici de les antenes", en què es demanarà per a l'alcalde Xavier Garcia Albiol dos anys i deu mesos de presó, inhabilitació per a càrrec públic durant deu anys i una multa de 9.000 euros per un suposat delictes de prevaricació continuada. També hi ha d'altres càrrecs implicats en aquest cas.

Sense metro durant part del cap de setmana

La línia 2 de metro quedarà sense servei entre Gorg i Badalona i Pompeu Fabra aquest dissabte, 30 de novembre, al vespre i tot diumenge per tasques de manteniment en aquest tram que requereixen més temps d'execució del qual el metro no està operatiu. Hi haurà un servei de bus llançadora.

Retiren la pancarta d'Albiol de la plaça de la Vila

El PP ha fet retirar la pancarta gegant amb la imatge de l'alcalde, Xavier Garcia Albiol, de la façana del bar Serra. La decisió coincideix amb la denúncia presentada al contenciós administratiu pel grup municipal de Guanyem Badalona que demanava la seva retirada.

La Fira de Nadal de La Plana perd l'essència nadalenca



Imatge de la fira de Nadal a la Plana

Nadal | Redacció

La tradicional Fira de Nadal de La Plana, una cita que durant anys ha simbolitzat l'inici de les festes a Badalona, està perdent, any rere any, el seu caràcter distintiu. El nombre de parades dedicades exclusivament als ornaments, arbres, pessebres, tions i altres elements típics de Nadal ha disminuït significativament durant els darrers anys. En el seu lloc, cada vegada són

més habituals les parades que ofereixen productes que poc tenen a veure amb les festes nadalenes, com embotits, artesanía o altres articles generals. Aquesta evolució, segons expliquen alguns comerciants, es deu a la dificultat creixent de mantenir una parada durant tot un mes dedicada exclusivament a productes nadalencs, un esforç que molts comerciants ja no es poden permetre.



Bona afluència a la fira gastronòmica de Nadal

El passat cap de setmana, la Rambla del Gorg va acollir la segona edició de la Fira Gastronòmica de Nadal. S'ha de destacar la bona afluència de gent, sobretot dissabte al vespre coincidint amb l'encesa de l'arbre de la plaça Josep Tarradellas.

Ens movem per tu



La Diputació de Barcelona i els ajuntaments fem arribar serveis de qualitat a tota la ciutadania de la província de Barcelona, visqui on visqui.

Per als municipis petits, serveis molt grans!

Badalona homenatja València en l'encesa de l'arbre



Imatge de l'encesa de l'arbre del Gorg

Nadal | Redacció

L'alcalde de Badalona, Xavier García Albiol, va fer els honors i va ser l'encarregat

d'encendre l'arbre monumental de 42,5 metres d'alçada i 100.000 punts de llum led a la plaça Jo-

sep Tarradellas. Abans de l'encesa oficial, però, la ciutat de Badalona va voler retre un homenatge a tots els afectats de la dana al País Valencià. Així, l'arbre es va il·luminar amb els colors de la bandera valenciana i es va sentir l'himne oficial de la comunitat que va acabar amb un llarg aplaudiment. Milers de persones es van apropar a l'acte i van omplir la plaça i els carrers més propers. Un espectacle de llums, música i ball va precedir l'encesa de l'arbre. Aquesta activitat es repetirà cada tarda i vespre fins que s'acabin les festes de Nadal.

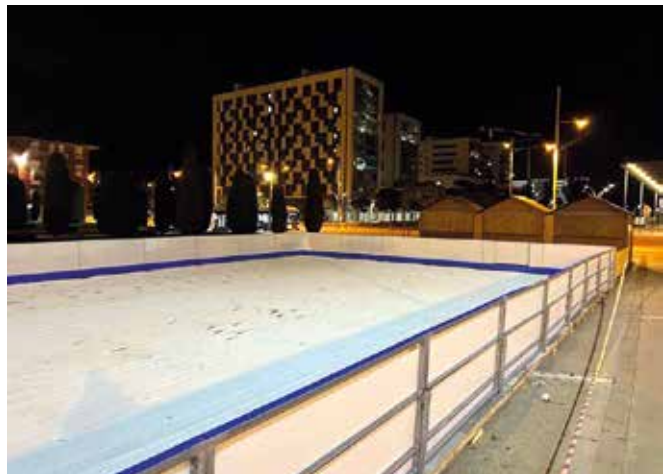
Pista de gel, trenet i fira per dinamitzar l'arbre

Ciutat | Redacció

L'Ajuntament de Badalona ha organitzat activitats entorn de l'arbre del Gorg, després que l'any passat quedava tot sense gràcia. A partir d'aquest 29 de novembre, tindrà lloc una Fira Comercial de Nadal, on es trobaran parades típiques i també una gran pista de gel de 420 metres quadrats. També hi haurà animació per als més petits amb personatges de dibuixos animats les tardes dels caps de setmana de desembre. Per afavorir el flux de persones a tota la ciutat, també s'habilitarà un trenet que sortirà des de la plaça del President Tarradellas en direcció als principals eixos

comercials. Des del Centre, Bufalà, Sant Crist, Lloreda,

La Salut, Llefià fins a arribar al Gorg.





Contra les violències masclistes, fem xarxa

25 N | Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència envers les Dones.

La Diputació de Barcelona, els ens locals i les associacions feministes treballem en xarxa per construir pobles i ciutats lliures de violències masclistes.

30 anys del Mercat del Trasto, 30 anys de fira

Fires | Redacció

EAquest diumenge, 1 de desembre, Badalona acollirà la 30a edició del Mercat del Trasto al Parc de les Muntanyetes, a Montigalà, un esdeveniment que s'ha convertit en una cita imprescindible per als amants de la segona mà. Organitzat per l'Ajuntament de Badalona, el Mercat del Trasto és el segon mercat més gran de Catalunya d'aquestes característiques, i enguany, per commemorar el seu 30è aniversari, oferirà una jornada plena d'activitats per a tota la família.

A més de les tradicionals parades d'objectes i productes de segona mà, els assistents po-



Imatge d'arxiu mercat del Trasto

dran gaudir d'una gran varietat d'activitats d'oci, com dj's, actuacions en viu, animacions de carrer i jocs infantils, tots

ells amb un fil conductor molt especial: la conscienciació i sensibilització sobre el reciclatge i la sostenibilitat.

Gala solidària per recollir joguines per als infants de València

Solidaritat | Redacció

Aquest diumenge, 1 de desembre, veïns de Badalona organitzen una gala en l'escenari d'una iniciativa solidària amb motiu de les festes nadalenques. El Poliesportiu de l'avinguda Nova Lloreda Nord (Camí de Sistrells s/n amb Rambla Sant Joan) acollirà una gala per recollir joguines de 10:00 h a 14:00 h, amb l'objectiu de garantir que cap infant dels afectats de la DANA de València es quedin sense joguines aquest Nadal. L'acte, presentat per José Luis Barceló, inclourà una gran varietat d'activitats per a tots els públics, com espectacles de baile flamenco, dansa del ioga, zumba i activitats infantils, així com una sessió musical de DJ JB BDN, que animarà la jornada amb una selecció de música festiva. La gala està organitzada per



diverses entitats de la ciutat amb la col·laboració d'empreses locals i té com a objectiu implicar els veïns i veïnes de Badalona en aquesta acció solidària. Per participar-hi, només cal portar joguines noves que es lliuraran posteriorment a famílies valencianes afectades per la DANA.

L'Especial de Nadal del TOT sortirà el 13 de desembre

El pròxim 13 de desembre arribarà al carrer el tradicional Especial de Nadal del Tot Badalona, una de les edicions més esperades per als lectors de la ciutat. Com cada any, aquesta edició estarà plena de contingut exclusiu per celebrar les festes de Nadal. L'especial inclourà reportatges dedicats a tradicions i històries nadalenques, una agenda detallada de totes les activitats i esdeveniments programats a Badalona, així com una àmplia oferta comercial. Trobareu el TOT Nadal als nostres distribuïdors.

A Badalona, també podem trobar bolets

Natura | Redacció

Els amants dels bolets que viuen a Badalona tenen la sort de poder gaudir d'una autèntica experiència micològica sense necessitat d'allunyar-se gaire de casa. A la Serralada de Marina, dins el mateix terme municipal de Badalona, és possible trobar diferents varietats de bolets en zones boscoses properes, com el Torrent de l'Amigó, la Vall de Betlem o la Coscollada. Pel qui vulguin saber-ne més, des del Parc de la Serralada de Marina s'ha preparat una sortida per buscar bolets, i fotografar-los al voltant de la Conreria. Serà aquest diumenge 1 de desembre. Els bolets més habituals de la Serralada de Marina: sis varietats imprescindibles:

1. Rovellons o esclata-sangs:



Els grans protagonistes de la temporada i molt apreciats per la seva textura i sabor intens.

2. Ous de reig: Un bolet delicat, poc tolerant al fred, amb un gust dolç i una olor molt suau que el fan una autèntica joia per al paladar.

3. Ceps: Famosos i molt versàtils, són un dels bolets més utilitzats en la gastronomia per la seva aroma característica.

4. Rossinyols: Un bolet mític que destaca pel seu color groguenc i per ser molt apreciat en plats d'estofat i saltejats.

5. Trompetes de la mort: Negres i amb un gust intens, són ideals per donar profunditat als plats.

6. Carlets: Un bolet tardà amb carn abundant, perfecte per preparar conserves i mantenir el seu sabor tot l'any.



Cursos de català

CONSORCI PER A LA NORMALITZACIÓ LINGÜÍSTICA

Inscripcions de desembre
Nivells de l'A1 al C1

Torn preferent: 17 de desembre
Torn general: 18 i 19 de desembre

cpnl.cat/inscripcions

Derrota del femení a l'Olímpic

Bàsquet | Redacció

L'equip femení del Joventut va perdre diumenge a l'Olímpic contra el Jairis de Múrcia (47-58). Les de Jordi Vizacaino van pagar una mala sortida a pista. Les verd-i-negres només van sumar cinc punts en el primer quart, arribant a l' descans anotant disset punts (17-29). Les badalonines van intentar reaccionar en el decurs del tercer quart després d'un primer parcial favorable a les visitants. Un parcial de 6 a 0 posava a la Peña a nou (36-45), sense que en cap moment arribés a tenir clares



opcions de poder competir per assolir la victòria. Mariam Coulibaly va ser la millor jugadora de les verd-i-negres amb 17 punts, mentre que Alima

Dembelé es va quedar amb 10. Després d'aquesta jornada les de Jordi Vizacaino són novenes amb un balanç de 4 victòries i 4 derrotes.



El Badalona guanya gràcies a un gol de David Jiménez

Futbol | Redacció

El Badalona es retroba amb la victòria després de dos empats consecutius. Els escapulats guanyen per 1 a 0 a l'AE Prat. David Jiménez va fer el gol de la victòria al minut 58, després d'una primera part en la qual el Badalona va gaudir de diverses opcions de perill mitjançant Álvaro Vázquez, Toni Larrosa i Bermu, en una acció a pilota aturada. El gol va arribar en un

moment en el qual semblava que els visitants estiraven les seves línies. La reaparició del lesionat Dani Homet va tornar a donar mossegada al joc ofensiu badaloní, gaudint de l'ocasió més clara amb una rematada desviada per sobre del traveser. El Badalona va patir una gran manca d'encert de cara a porteria, no aprofitant els contraatacs disposats pels espais deixats pels visitants.

Cara i creu del Rugby Club Badalona

Sort diferent per als equips sèniors del Rugby Club Badalona a la jornada del passat cap de setmana. L'equip femení va guanyar de forma clara a Granollers Spartanes Granollers (5-32). L'equip masculí no va córrer la mateixa sort. Els badalonins van perdre a Can

Ferrater contra el Gòtics de Barcelona (19-26) en un partit molt igualat. Malgrat que aquesta derrota el Rugby Club Badalona va deixar molt bones sensacions. L'equip veterà femení va participar en el Màster Series Espanya, organitzat pel Cau Rugby València.



perquè gaudeixis
d'un gran dia de
platja tot l'any,
hi som.



Als carrers, als parcs, a les platges,
a les llars, al transport, a les empreses,
a l'aire, a l'aigua, a la vida... hi som.
L'AMB treballa perquè més de 3 milions
de persones puguin gaudir d'un entorn
més net i sostenible i d'una societat
més igualitària.

Miris on miris, hi som.

 **AMB** : Àrea Metropolitana
de Barcelona

DIVENDRES 29 DE NOVEMBRE

Fira de Nadal tradicional, fins al 23 de desembre, a la Plana

Trenet de Nadal, fins al 26 de desembre, a diversos eixos comercials de Badalona

Fira comercial de Nadal amb pista de gel, fins al 7 de gener, a la plaça Josep Tarradellas

Exposició J.Torrents Lladó, al Museu de Badalona

'Ante todo mucha calma' - José Corbacho, a les 20h, al teatre Blas Infante

Concert amb Myriam Swanson i Jordi Mena, a les 22h, a la sala Estraperlo

Concert tribut "El último de la fila", a les 24h, al Sarau 08911

DISSABTE 30 DE NOVEMBRE

'Macho grita' d'Alberto San Juan, a les 20h, al Zorrilla

Concert de Viceversa, a les 18:30h, al Sarau 08911

Il Bloody Fest, a les 21:30h, a la sala Estraperlo

Concert amb Mala Vida, a les 24h, al Sarau 08911

DIUMENGE 1 DE DESEMBRE

26a Mostra de Pessebres de Badalona, fins l'1 de desembre, al Refugi de la plaça de la Vila



'ANTE TODO MUCHA CALMA'

Divendres 29 de novembre a les 20h, al teatre Blas Infante

L'incident alienígena del petit Alan' - Pack Màgic, a les 12h, als cinemes del Màgic

DIVENDRES 6 DE DESEMBRE

Concert amb OBK, a les 23:30h, al Sarau 08911

DISSABTE 7 DE DESEMBRE

Fira del Galet, durant el cap de setmana, a la plaça Pompeu Fabra

DILLUNS 9 DE DESEMBRE

Cicle ja és dilluns, a les 20h, a l'escola de música de Badalona

DIJOUS 12 DE DESEMBRE

Cicle Ja és dijous! amb emergents 2024, al Conservatori

DIMECRES 11 DE DESEMBRE

Concert de Nadal al Museu, a càrrec del Cor Jove del Conservatori, a les 20h, al Decomanu

DIVENDRES 13 DE DESEMBRE

Inauguració del pessebre de la plaça de la Vila, a les 19h, amb cantada de nades

La mostra de pessebres recupera dos diorames de la desapareguda Escola de Betlem

Nadal | Redacció

L'Associació d'Amics del Pessebre de Badalona inaugura la seva tradicional mostra de pessebres aquest diumenge 1 de desembre. La 26a edició d'aquesta exposició comptarà amb 31 diorames ambientats en llocs i escenes diverses oferint una mirada única sobre la riquesa del patrimoni del país i de la ciutat de Badalona. La mostra de pessebres es podrà visitar fins al 5 de gener a la sala d'exposicions El Refugi, a la plaça de la Vila. Una de les novetats més destacades d'aquesta edició és la recuperació de dos diorames de la desapareguda Exposició de l'Escola de Betlem de Barcelona, tota una referent mundial del pessebrisme, que van ser dissenyats per pessebristes de gran renom com Antonio Casulleras o Joan M. Rius.



Sis sessions dels Pastorets al Círcol

Nadal | Redacció

Els Pastorets del Círcol tornaran a pujar a l'escenari per fer gaudir grans i petits durant aquestes festes. Les entrades es posaran a la venda a partir d'aquest 29 de novembre, i, com sempre, l'expectació és màxima per veu-

re aquesta representació que fa més de 100 anys que forma part del patrimoni cultural de la ciutat. Amb la versió de Folch i Torres, Els Pastorets del Círcol són reconeguts com un dels més antics de Catalunya.

re aquesta representació que fa més de 100 anys que forma part del patrimoni cultural de la ciutat. Amb la versió de Folch i Torres, Els Pastorets del Círcol són reconeguts com un dels més antics de Catalunya.

Dies de representacions

Les representacions tindran lloc els dies 22 de desembre a les 18h, 28 de desembre a les 11.30 h: versió reduïda per als més petits de la casa, 28 de desembre a les 18 h: sessió especial ben... innocent, 29 de desembre a les 18h, 3 de gener a les 19h i 4 de gener a les 18h.



Imatge d'arxiu dels Pastorets

120 anys d'història de la Moral

Dimarts passat, l'Ajuntament de Badalona va homenatjar la cooperativa La Moral de Badalona amb una recepció oficial al Saló de Plens. L'acte es va celebrar amb motiu del 120è aniversari d'aquesta emblemàtica entitat, fundada el 1904 com a cooperativa de consum.

"Macho grita" d'Alberto San Juan

Alberto San Juan torna al Zorrilla produït per la Compañía Nacional de Teatro Clásico, amb un espectacle creat a partir del mite de Don Juan i que indaga, amb música i humor, en la construcció de lo macho en la història d'Espanya. Serà aquest dissabte, 30 de novembre, a les 20h, al Zorrilla.

Presentació del còmic « La línia de la vida »

Rubén Pellejero (Badalona, 1952), publica per primera vegada a la revista Cimoc la seva sèrie Historias de una Barcelona i ha editat nombrosos còmics al llarg de la seva vida. Ara en presenta un de nou, « La línia de la vida ». Serà el 13 de desembre, a les 19h, a l'Espai Betúlia.

Viceversa i OBK porten la seva música al Sarau



Aquest dissabte, 30 de novembre, el mític grup badaloní Viceversa, conegut per èxits dels anys 90, oferirà un concert al Tardeo del Sarau 08911. La cita començarà a les 18:30 h i promet ser una festa nostàlgica per repassar els temes que van marcar una generació i que van triomfar a tot l'Estat. D'altra banda, el proper dijous, 5 de desem-

bre, OBK, el famós grup barceloní de música synthoop, pujarà a l'escenari de la mateixa sala badalonina. El concert començarà a les 23:30 h, i serà una oportunitat per gaudir dels èxits d'aquesta icònica banda, que ha marcat la música en castellà des dels anys 90. Les entrades pels dos concerts estan disponibles al web del Sarau.

Tradicional concert de Nadal del Museu de Badalona

Música | Redacció

Nova edició del tradicional concert de Nadal, organitzat pel Museu de Badalona i el Conservatori Professio-



nal de Música de la ciutat, tindrà lloc el pròxim dilluns 11 de desembre a les 8 del vespre. El concert serà protagonitzat pel Cor Jove i el Quintet de Corda del Conservatori. Durant l'actuació, s'interpretaran nadales clàssiques com El dimoni escuat, El noi de la mare o Fum, fum, fum, que faran viure l'esperit nadalenc als assistents. L'esdeveniment tindrà lloc al mateix Museu i serà d'entrada de pagament.

Homenatge a Picasso en un espectacle de circ

Circ | Redacció

La companyia de pallassos Rhum&Cia ens endinsarà el divendres 13 de desembre, a les 20h al Zorrilla, en l'univers Picasso en un retaule circense meravellós on l'emperador dels artistes es despulla i disfressa alhora. Picasso, el gran triomfador del segle XX, pintor bohemí, reeixit i fascinant, viu un perpetu homenatge després de la seva mort. Però a la festa del seu aniversari arriba una visita inesperada:



Imatge de l'espectacle de circ

la companyia de pallassos Rhum&Cia. I amb ells, un poeta i cronista de circ, vell amic

de Picasso: Ramón Gómez de la Serna. L'obra arriba a Badalona amb molt bones crítiques.

Nou CD de les músiques de les Festes de Maig



Aquest novembre s'ha presentat el disc compacte (CD) "La festa sona. Músiques de les Festes de Maig de Badalona", una obra que recull cinquanta de les peces més significatives dels balls del seguici popular de Badalona. El projecte s'ha gravat a l'estudi del tècnic de so i acordionista Pau Vinyoles.

Concert solidari a favor de la Fundació Acollida i Esperança

Música | Redacció

Aquest dissabte 30 de novembre a les 16h s'obriran les portes de la Parròquia de Sant Josep de Badalona per celebrar la festa de Nadal de la Fundació Acollida i Esperança, que enguany conviu sota el lema: "Un dret social, una oportunitat". L'entrada al concert serà en format de donatiu. No es podrà reservar l'entrada. Hi haurà aforament limitat fins a 300 persones. La Fundació Acollida i Esperança és una entitat sense ànim de lucre de Catalunya que treballa per generar oportunitats de canvi i acompanyar a persones en situació d'exclusió social, especialment persones afectades pel VIH/Sida, sense recursos econòmics, personal ni suport familiar,

per tal de millorar la seva qualitat de vida i la seva autonomia.



El concert tindrà lloc a Sant Josep

Els aparadors ja s'han vestit de Nadal

Badalona comença a sentir l'esperit nadalenc gràcies a la dedicació dels comerços locals, que ja han preparat els

seus aparadors amb les millors gales per a aquestes festes. Un exemple destacat és la floristeria Loreak, al carrer de Prim, que ha decorat el seu aparador amb plantes i llums, creant una imatge vibrant i acolorida que convida a viure el Nadal en tot el seu esplendor. D'altra banda, Vinalium, situat al carrer de Francesc Llairet, també ha donat la benvinguda a les festes amb una decoració nadalenca que no passa desapercebuda.

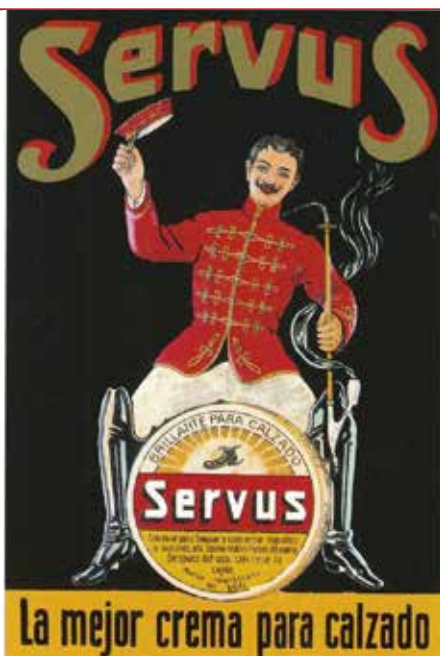


Què es fabricava a Badalona?

CERVUS, per netejar el calçat

La crema per a sabates CERVUS va ser un producte fabricat als anys 20 a Badalona per l'empresa Productos Químicos Hispano-Lubinski. Aquest producte va ser molt conegut en el seu temps, ja que era una patent alemanya per a la neteja i cura del calçat, fabricada en una petita fàbrica a Badalona. La crema

CERVUS es destacava per la seva qualitat i eficàcia, convertint-se en una marca popular entre els consumidors. L'empresa Productos Químicos Hispano-Lubinski estava situada en aquesta ciutat, especialitzada en productes químics diversos, incloent-hi els que es feien servir per a la cura del calçat, com aquesta crema.



Fet a Badalona

Badalona, epicentre dels lots de Nadal: Eurolotes

Badalona es consolida com a referent en la preparació de lots de Nadal gràcies a Eurolotes, una de les principals empreses d'aquest sector a tot l'Estat. Situada al barri de Canyadó, aquesta empresa es troba en plena activitat frenètica aquests dies, preparant milers de lots nadalencs que arribaran a destinacions de tot el país i també més enllà de les nostres fronteres. Eurolotes, amb anys d'experiència, s'ha convertit en una peça clau en la tradició dels lots de Nadal, oferint una àmplia varietat de productes adaptats a totes les necessitats. Els seus lots



inclouen des de delicadeses gastronòmiques fins a productes típics nadalencs, sempre

amb una gran qualitat que ha fet destacar l'empresa en un mercat altament competitiu.



Can Soler torna a posar a la venda els torrons de Badalona

6 torrons dedicats a la ciutat de Badalona, i sobretot al seu passat. L'Albert Soler, de Can Soler, torna a fer un homenatge a la ciutat, per segon any, presentant els torrons de Bètulo. Elstorrns tenen alguna particularitat que recorda la ciutat de Badalona, des del torró "Els Dofins" amb patates Corominas, "La Venus" amb llimona i Anís del Mono, el "Domus" amb neula, "Caldarium" de taronja Contreua, "L'Heura", de cacauet i quicos o el "Bacus" de vermut i aranja.

Badalona en IA

Com veu XatGTP el Pont del Petroli



Playlist

El cantautor badaloní, Albert Fibla, va compondre aquesta cançó, l'any 2010, dedicada a la ciutat. Fibla fa un repàs a diversos racons de Badalona, com la Rambla o la platja.



el TOT Badalona
Montgat · Tiana

Del 12 al 19 de desembre de '14 - www.totbadalona.com - Número 3660

El fort vent de dimarts deu un centenar d'incidències a Badalona, entre elles la caiguda d'una vintena d'arbres

Entrevista a Marc Jell, ex del Club de Rem Badalona i triolista del Top Chef de televisió

Pessebres molt nostres

El TOT d'abans

Fa just 10 anys, el TOT dedicada la seva portada als pessebres de la ciutat. Una imatge d'un diorama de la Mostra de Pessebres, a la sala El Refugi, recordava

que s'acostava Nadal. La portada també servia per informar d'un episodi de fort vent, aquest mes de desembre de 2014, que deixava nombroses incidències a la ciutat, com la caiguda d'una vintena d'arbres.

Badalona en xifres

El Servei d'Atenció a la Victima de la Guàrdia Urbana de Badalona i els Mossos han atès 272 persones durant aquest 2024

En els primers sis mesos d'aquest any, s'han registrat 54 casos d'agressions sexuals a Badalona

A Catalunya, la xifra de femicidis del que portem d'any ja supera la de tot el 2023, 19 assassinats, un total de 16 dones i 3 menors

A nivell català, els Mossos han rebut 1.910 denúncies per agressió sexual durant els sis primers mesos de l'any

Badalonins

Martina Lucena: una influencer badalonina amb només 13 anys.

Martina Lucena, amb només 13 anys, s'ha consolidat com una de les joves promeses en el món dels influencers de l'Estat. La seva trajectòria, que combina la naturalitat amb el carisma, l'ha portat a ser candidata al premi de Creadora d'Entreteniment de l'Any als Influencer Awards Spain, al costat de figures com Hiba Abouk i Jordi Wild. Des de fa mesos, els seus seguidors no han parat de créixer

de forma exponencial. La Martina, veïna del barri del Progrés, destaca per la seva espontaneïtat: "Sempre m'ha agradat gravar-me ballant o fent qualsevol cosa", explica, assegurant que el secret del seu èxit resideix en la seva autenticitat. Lluny de definir-se com una "famosa", prefereix destacar els seus hobbies i passions, més enllà de la seva popularitat a les xarxes. Per cert, que la Martina va participar el passat dissabte a l'encesa de l'Arbre de Nadal del Gorg.



Moments

La plaça Constitució, a Dalt de la Vila, ha estrenat llums de Nadal. Unes cortines de llums càlides decoren la plaça del nucli antic de Badalona. De fet, la plaça Constitució

mai havia tingut llums de Nadal i és un dels espais més singulars que podem trobar a la ciutat. Us recomanem la seva visita durant aquests dies de festes de Nadal.



El viral del TOT

Un videoclip gravat en part a Badalona supera 1,5 milions de reproduccions en 3 dies

Desenes de venedors ambulants fan l'agost al peu de l'arbre de Nadal del barri del Gorg, venent tota mena d'artilugis lluminosos.

Un veí de Canyadó denuncia haver trobat presumptament un lladre al pàrquing del barri. Tot i avisar els mossos i aportar fotos, assegura que l'individu ha pogut escapar i refugiar-se a l'antiga escola ocupada Lola Anglada.

Segueixen els treballs per enderrocar l'antiga fàbrica Mobba. Les obres ja són ben visibles, sobretot al carrer Sant Isidre. S'espera que l'enderrocament estigui gairebé complet abans d'acabar l'any.

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

Més llum per a la plaça de Pompeu Fabra

Francesca Vilardell

Sóc una ciutadana preocupada per l'estat de la plaça de Pompeu Fabra, un espai que, malgrat ser un lloc central i molt transitat de Badalona, pateix una evident manca d'enllumenat públic. Durant aquestes

dates, en què els carrers de la ciutat s'han instal·lat les llums de Nadal, és especialment xocant veure com aquesta plaça roman en una foscor gairebé total. Aquesta situació fa que passar-hi a determinades hores esdevingui una experiència incòmoda i, fins i

tot, insegura. Hi ha camins dins del parc que estan tan mal il·luminats que s'hi fa difícil veure-hi bé, un problema que preocupa tant veïns com vianants. A través d'aquest escrit al TOT, demano a l'Ajuntament que instal·li més fanals i reforci l'enllumenat actual.

Les palmeres de la Rambla, un perill imminent

Sóc una veïna del carrer Santa Madrona i escric aquesta carta per expressar la meva preocupació sobre un problema que afecta la nostra ciutat i que, en la meua opinió, mereix més atenció: l'estat de les palmeres de la Rambla. Cada vegada que fa vent fort, sembla inevitable que alguna d'aquestes palmeres caigui, posant en risc la seguretat de les persones que passegen per aquest espai emblemàtic. Fa pocs dies, un altre episodi de vent va provocar la caiguda d'una d'aquestes palmeres, afortunadament sense cau-

sar danys personals, però podria no ser així la pròxima vegada. Té l'Ajuntament

algun pla per les nostres estimades palmeres?
Encarnita P.



A què esperem? Que caiguin?

Fa temps que els veïns del barri del Progrés estem preocupats per l'estat dels tres pals de l'Associació de Comerciants del barri. Aquests pals, que fa anys que formen part del nos-

tre paisatge urbà, es troben en un estat molt deteriorat i presenten un risc evident de caure. Demano a l'Ajuntament que ho revisi, abans que sigui massa tard.
Manel Prat




Restaurante chino
SHAN HAI CITY
山海城



Shan Hai City te ofrece la más exquisita variedad de comida china que puedes encontrar en Badalona

Reserva tu mesa o haz tu pedido a domicilio por teléfono

Horario: Martes a Domingo de 12:30h a 16h y de 19:30h a 23h
Av del Marquès de Mont-Roig, 72, 08912 Badalona
933 979 163 - 617 628 785

SÍGUENOS EN  @SHANHAICITY





L'arbre de Nadal i la decoració nadalenca ja llueixen a la Casa de la Vila, des del passat divendres 22 de novembre. Aquest any, un arbre artificial d'aspecte natural presideix la plaça, decorat amb vermells i daurats, boles i estrelles, tradicionals que omplen l'espai d'un esperit nadalenc únic i emblemàtic. La llum que s'ha triat és de colors càlids. Pel que fa al Pessebre, s'inaugurarà el pròxim 13 de desembre, per Santa Llúcia i es podrà visitar fins passat Reis.

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



@fontispastisseria




Guifré, 100

Sorteja la Panera més nadalenca!

Sorteig: 18 de desembre de 2024



@condis_badalona



BADALONA ▶

Colla de veïns comprovant els efectes de la nevada a la riera d'en Martí Pujol, cantonada amb el carrer de la Creu, desembre de 1962, durant les festes de Nadal.

*Vicenç Fonollosa/
Museu de Badalona.
Al. Fons l'Abans-família Fonollosa Serra*

**LA FOTO DELS LECTORS** ▶

Un grup d'amics (els seixanta), als banys La Pista de la platja de Badalona, a finals dels 60. A la imatge, entre d'altres, la Maite Coll Simó, que aquest any ha celebrat el seu aniversari aquesta setmana. Per molts anys!



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



Com començar a introduir el cinema en l'educació dels més petits

Eva Remolina / [amic.cat](#)

El cinema, a més de ser una forma d'entreteniment, és una eina poderosa d'educació i desenvolupament per als infants. A través de la pantalla, els més petits poden viatjar a mons imaginaris, conèixer cultures diverses i aprendre valors com l'amistat, la valentia i la perseverança. No obstant això, per fomentar el cinema en els nens i nenes de manera enriquidora, cal crear una relació activa i conscient amb aquest mitjà, que promogui la curiositat i el diàleg.

El cinema, per tant, més que una mera distracció, és una finestra oberta al món

que fomenta la imaginació, l'empatia i el pensament crític. Convertir-lo en una activitat educativa i compartida amb la família o en l'entorn escolar els ajuda a desenvolupar una mirada reflexiva i creativa. Fomentar el cinema en els infants significa, doncs, donar-los eines per ser persones més conscients, amb una actitud activa i curiosa envers el món que els envolta. Com implementar-ho:

1. Tria de continguts adequats

El primer pas per fomentar el cinema en els infants és seleccionar pel·lícules i sèries

adequades a la seva edat i capacitat de comprensió. És important buscar continguts que siguin entretinguts, però també que transmetin valors i missatges positius. Pel·lícules amb personatges amb els quals es poden identificar, o que enfronten situacions de superació i aprenentatge, poden ser de gran valor.

També cal fer una revisió de les pel·lícules que s'ofereixen, evitant continguts que puguin ser massa violents o que reforcin estereotips negatius. Per exemple, el cinema d'animació, amb pel·lícules com *La sireneteta* o *Toy Story*,

sovint és una bona opció, ja que combina valors positius amb històries emocionants i adaptades a les diferents edats.

2. Convertir el cinema en una experiència familiar

Anar al cinema o veure una pel·lícula a casa pot ser una activitat enriquidora si es converteix en una experiència compartida. Mirar pel·lícules en família permet que els pares i mares expliquin els conceptes o situacions que poden ser complexes per als nens i nenes. A més, parlar sobre la pel·lícula en acabar ajuda a establir una connexió entre el que veuen a la pantalla i la seva vida quotidiana.

Aquesta pràctica de veure pel·lícules junts, en un ambient distès i segur, també fomenta el diàleg intergeneracional i ofereix una oportu-

nitat per comentar temes com la diversitat, la solidaritat i la resolució de conflictes.

3. Fer que el cinema sigui creatiu

Fomentar el cinema en els més petits no només consisteix a consumir pel·lícules; també és important fomentar la creativitat i l'expressió. Animar els nens a fer les seves pròpies històries, guions o escenes, amb dibuixos, ninots o petits vídeos casolans, pot ser molt motivador i educatiu. Aquesta activitat els ajuda a desenvolupar habilitats com la narrativa, la capacitat de planificació i la resolució de problemes.

Alguns centres educatius i entitats ofereixen tallers de cinema per a infants, on poden aprendre a fer servir una càmera, editar vídeos i entendre

el procés de creació audiovisual. Participar en aquestes iniciatives pot despertar la seva passió pel cinema i potenciar la seva creativitat.

4. Aprofitar festivals i programes educatius

Cada vegada hi ha més festivals de cinema dedicats als infants, com el "Festival Internacional de Cinema en Català", o programes educatius com "Cine en curs". Aquests esdeveniments ofereixen projeccions adaptades a diferents edats, amb temàtiques enriquidores i activitats posteriors de debat o anàlisi. Participar en aquests espais és una oportunitat perquè els nens i nenes coneguin diferents estils cinematogràfics, pel·lícules internacionals i formats que, sovint, no estan disponibles a les grans plataformes comercials.

La Bona



Papetereria

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



Fins el 4 de gener

L'origen del crochet



Eva Remolina / amic.cat

Encara que no es pot determinar amb precisió quan i on va sorgir el crochet (ganxet en català), existeixen diverses teories sobre el seu origen. Una de les hipòtesis més acceptades és que aquesta tècnica podria tenir arrels antigues en pràctiques artesanals similars desen-

volupades a diferents regions del món.

En algunes cultures, com la xinesa, es troben traces de tècniques semblants al crochet utilitzades en el treball de fils decoratius ja a l'antiguitat. Alhora, a l'Orient Mitjà i a l'Àfrica, es practicaven mètodes de teixit

que podrien haver inspirat l'art del ganxet tal com el coneixem avui dia.

No obstant això, el crochet modern, tal com el practiquem avui, sembla haver pres forma a Europa durant el segle XVI. Es creu que tècniques com el "nålbinding", un antic mètode

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



**URGENCIAS
24H** **93 147 70 00**
615 90 32 48

DESATASCOS DE TUBERÍAS

**INUNDACIONES Y
VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS**



admin@grifells.com



nòrdic de cosir amb agulla, podrien haver influït en el desenvolupament d'aquesta pràctica.

L'expansió a Europa

El terme "crochet" prové del francès, que significa "ganxo petit". A Europa, el crochet va adquirir popularitat al segle XVIII i XIX, especialment a països com França, Irlanda i Itàlia. Durant aquest període, es va utilitzar tant com una forma d'art decoratiu com per crear peces pràctiques, com ara taps, cortines i roba.

A Irlanda, el crochet va tenir un paper destacat durant la Gran Fam (1845-1852), ja que moltes famílies van aprendre aquesta tècnica per crear peces que venien a altres països per obtenir

ingressos. Això va contribuir a la disseminació de l'art del ganxet per Europa i Amèrica del Nord.

Amb el pas del temps, el crochet ha passat de ser una necessitat pràctica a convertir-se en una forma d'expressió artística. Durant el segle XX, especialment als anys 60 i 70, el crochet es va associar amb el moviment hippie, que valorava l'artesania i la personalització.

Avui en dia, aquesta tècnica ha experimentat un renaixement, gràcies a la seva versatilitat i a les xarxes socials, on artistes i aficionats comparteixen dissenys i tutorials. A més, és una activitat relaxant i creativa que ha guanyat adeptes de totes les edats.



**Toldos
Zaballos**

**Celebra el
25è aniversari!**

**3 de decembre
1999-2024**

Tel. 93 399 01 00

Baldomer Solà, 63 - Badalona **S.L.**

Tel. 93 392 07 30

Bruc, 58 - Sta Coloma de Gramanet

www.toldoszaballos.com - info@toldoszaballos.com



Com netejar les persianes

Llar / amic.cat

Les persianes són un element clau en qualsevol llar. A més de regular la llum que entra a les habitacions, també contribueixen a la decoració de la casa. Així i tot, són un dels elements que més acumulen pols i brutícia amb el temps, especialment si donen a l'exterior. Per mantenir-les en bon estat, és essencial fer-ne una neteja regular.

1. Freqüència de neteja

Per evitar l'acumulació de brutícia, és recomanable netejar les persianes almenys un cop al mes si són interiors, i cada dues setmanes si estan a l'exterior o si vius en una zona amb molta pols.

2. Materials necessaris

Abans de començar, assegura't de tenir a mà aquests materials:

- Aspirador amb accessori per a superfícies delicades.
- Drap suau o esponja.
- Sabó neutre o un detergent suau.
- Aigua tèbia.
- Vinagre blanc (opcional).
- Plomall (per a neteges ràpides).

Neteja segons el tipus de persiana:

Persianes enrotllables de



les persianes tenen taques o greix, prepara una barreja de sabó neutre amb aigua tèbia. Mulla un drap o una esponja amb aquesta solució i frega suaument cada làmina. Si les taques persisteixen, pots afegir una mica de vinagre blanc a la barreja, que actua com a desgreixador natural.

Esbandida i assecat: Després de netejar amb sabó, passa un drap humit amb aigua neta per eliminar els residus. És important que després seques les persianes amb un drap sec per evitar taques d'aigua.

Persianes de fusta
Les persianes de fusta requereixen una atenció especial, ja que són més delicades i no es poden netejar amb excés d'aigua, perquè podrien deformar-se o perdre la seva qualitat.

Neteja superficial: Usa un plomall o un drap de microfibra sec per retirar la pols. També pots utilitzar l'aspirador amb l'accessori adequat.

Neteja a fons: Per eliminar les taques, prepara una solució amb aigua tèbia i unes gotes de sabó neutre. Humiteja lleugerament un drap, escorre'l bé i passa'l per la superfície. No deixis que la fusta es mulli en excés.

Condicionament: Un cop netes, pots aplicar una mica d'oli especial per a fusta o cera per mantenir-les hidratades i evitar que es facin malbé amb el temps.

Persianes d'alumini
Les persianes d'alumini són molt resistents i també es poden netejar fàcilment.

Neteja superficial: Igual que amb altres materials, comença eliminant la pols amb un plomall o l'aspirador.

Neteja amb aigua i sabó: Les persianes d'alumini es poden netejar amb una barreja de sabó i aigua tèbia. Passa un drap humit per tota la superfície. L'alumini és resistent, així que no cal que siguis tan delicat com amb la fusta.

Esbandida i assecat: Passa un drap humit per treure l'excés de sabó i, després, asseca-les bé per evitar marques d'aigua.

plàstic o PVC

Aquest tipus de persianes són habituals en molts habitatges, ja que són resistents i fàcils de mantenir.

Neteja superficial: Comença per passar un plomall o un aspirador per eliminar la pols superficial. És recomanable començar des de la part superior de la persiana cap avall.

Neteja a fons: Si notes que

PINTOR

- Pisos, locales, escaleras
- Pequeños trabajos del hogar
- Seriedad y limpieza
- 30 años de experiencia
- Presupuesto sin compromiso

Tel. 623 57 18 33



La Fundació La Marató finança dos projectes de l'IGTP de Can Ruti

Salut / redacció

Els fons recaptats en l'última edició de La Marató de 3Cat finançaran 26 projectes d'investigació, liderats per 52 equips de recerca experts en salut sexual i reproductiva. Uns recursos que seran decisius en els pròxims anys per trobar més respostes a uns problemes que, només a Catalunya, afecten 3 milions de persones, amb 211.000 casos nous cada any, sobretot entre dones i joves. Els 52 equips premiats van recollir els guardons en un acte celebrat a les instal·lacions de TV3.

Un dels projectes finançats a Can Ruti, liderat per Cristina Agustí, investigadora del Centre d'Estudis Epidemiològics sobre les Infeccions de Transmissió Sexual i Sida de Catalunya (CEEISCAT) de l'IGTP, desenvoluparà noves eines en línia dirigides a joves per promoure la comprensió i la cura de la salut sexual amb perspectiva de gènere.

El segon projecte, coordinat pel Vall d'Hebron Institut de Recerca (VHIR), compta amb la participació de Aintzane Urbizu, investigadora del grup de Patologia Molecu-

lar i Translacional de l'IGTP. Aquest projecte multidisciplinari aborda els problemes sexuals i emocionals dels supervivents de càncer de mama, així com la seva qualitat de vida, amb un objectiu científic innovador.

Tot i ser molt habituals, les malalties de l'àmbit de la salut sexual i reproductiva encara estan molt silenciades i són, per tant, poc visibles. Per això, donar veu a molts testimonis i crear espais de reflexió i consciència van ser alguns dels eixos essencials de la darrera edició de La Marató.

Les dones, més infradiagnosticades i vulnerables que els homes davant la malaltia pulmonar

Salut / redacció

Facultatius del Servei de Pneumologia de l'Hospital Germans Trias de Badalona reiteren la necessitat d'un abordatge que tingui en compte el sexe i el gènere d'una malaltia. Ho han anunciat per commemorar el seu Dia Mundial: la malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC), una alteració que obstrueix o dificulta de manera persistent la circulació normal d'aire en l'arbre respiratori. Els darrers estudis sobre la prevalença de la MPOC a Espanya indiquen un elevat infradiagnòstic d'aquesta malaltia en dones. En concret, del 80,6%,

un 10% superior al dels homes. Aquesta diferència s'explicaria per diverses raons. Per exemple, els homes tenen una probabilitat 1,5 vegades superior de rebre un diagnòstic provisional d'MPOC –com conclou un estudi realitzat a Espanya a l'atenció primària-. A més, les proves d'espirometria i la derivació a un professional de la pneumologia són menys freqüents en les dones, trigant així més en ser diagnosticades; el motiu podria trobar-se en la prevalença de símptomes de fatiga o depressió, que apunten a un tipus de tractament diferent.

La MPOC, quarta causa de mort al món

La MPOC es produeix en inflamar-se els bronquis i destruir-se els envans dels alvéols, causant una dificultat progressiva per respirar adequadament que es tradueix en ofec en fer les activitats de la vida diària. Segons la Organització Mundial de la Salut (OMS), esdevé la quarta causa de mort al món, causant-ne 3,5 milions al 2021, aproximadament el 5% de totes les defuncions al món. A Catalunya, és una de les causes més freqüents d'atenció mèdica, especialment a urgències, per les aguditzacions que es pateixen durant l'evolució de la malaltia.



L'Autoexigència amb un mateix: és positiu o negatiu?

Eva Remolina / amic.cat

L'autoexigència és una característica que moltes persones valoren com a positiva, especialment en societats on la productivitat i l'excel·lència són objectius habituals. És una actitud que ens empeny a millorar, a assolir metes i a créixer personalment o professionalment. Tanmateix, ser autoexigent també pot portar a una pressió excessiva, ansietat, insatisfacció constant i fins i tot a la síndrome de burnout.

Així, l'autoexigència té dues cares, i aprendre a gestionar-la pot ser clau per aprofitar-ne els beneficis sense caure en els seus riscos.

Quan l'autoexigència es manté en nivells saludables, pot tenir beneficis considerables. Algunes persones que es fixen metes i objectius clars aconsegueixen assolir-los amb èxit gràcies a aquesta qualitat. Aquest tipus de persones acostumen a estar mo-

tivades, treballen de manera constant i eviten la procrastinació. La seva autoexigència els ajuda a mantenir el focus en els seus projectes, a buscar la millor versió de si mateixes i a gaudir del camí cap a l'èxit personal.

La recerca d'un cert nivell d'autoexigència també és útil per desenvolupar habilitats com l'autodisciplina, la resiliència i la capacitat de superar obstacles. Aquesta mentalitat de superació pot ser





especialment valuosa en àmbits com l'esport, les arts o les professions que requereixen constància i esforç continuat. Fins i tot, l'autoexigència pot fomentar l'autoconeixement, ja que ens obliga a reflexionar sobre els nostres límits, habilitats i valors.

No obstant això, quan aquesta actitud es converteix en una pressió constant i inassolible, l'autoexigència deixa de ser positiva i pot esdevenir una càrrega. Les persones amb un nivell molt alt d'autoexigència tendeixen a marcar-se metes massa ambicioses o fins i tot irrealistes. Això pot provocar una sensació constant d'insatisfacció, ja que els resultats mai no arriben al nivell esperat, cosa que pot afectar l'autoestima i la confiança.

Aquestes persones sovint senten ansietat, estrès i un desgast emocional alt, perquè el seu èxit personal es mesura en termes

d'assoliments constants. Així, es poden veure atrapades en un cicle de frustració que no té fi, ja que sempre hi haurà un objectiu nou o una millora a fer. La por a no complir amb les seves expectatives o les dels altres pot acabar provocant un bloqueig emocional i, en casos extrems, desencadenar problemes com la depressió o el burnout.

Aprendre a gestionar l'autoexigència

El repte principal és trobar l'equilibri. Per gaudir dels beneficis de l'autoexigència sense caure en la trampa de la pressió excessiva, és essencial aprendre a gestionar-la de manera saludable. Aquí hi ha algunes claus per aconseguir-ho:

Establir metes realistes:

Plantejar-se objectius que siguin ambiciosos, però assolibles ajuda a evitar la frustració. És important recordar

que el creixement personal és un procés continu que requereix paciència.

Aprendre a valorar els èxits:

Quan s'assoleix un objectiu, és clau reconèixer-lo i gaudir-lo. Celebrar els èxits, per petits que siguin, ajuda a motivar-se i a recordar que cada pas és important.

Establir límits:

Aprendre a descansar i donar-se permís per no ser perfecte és essencial. Acceptar que ningú és infal·lible i que els errors formen part de l'aprenentatge ajuda a reduir la pressió.

Fomentar l'autoconeixement:

Reflexionar sobre els mateixos límits, motivacions i necessitats permet ajustar les expectatives i reconèixer quan l'autoexigència està portant a la frustració en lloc de la millora.

Cuidar el benestar emocional:

Incorporar hàbits com la meditació, l'exercici físic i les activitats d'oci ajuda a desconnectar i a mantenir una perspectiva sana davant les metes i objectius.



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

El badaloní Toni Vera fa el millor panettone d'Espanya



Gastronomia / redacció

El pastisser badaloní Toni Vera ha estat guardonat pel millor panettone d'Espanya en el concurs del Gremi de Pastisseria de Barcelona, celebrat en

el Gastronòmic Fòrum de Barcelona. La seva pastisseria barcelonina, Canal, ha destacat en la categoria clàssica, competint amb més de 70 participants i valorant-se el sabor, l'olor

i la textura del panettone. Aquest reconeixement suma un èxit més a la trajectòria de Vera, conegut també per crear els millors croissants artesans en altres ocasions.

Un dels millors pizzers d'Espanya viu a Badalona: Ciro Vigilante

Gastronomia / redacció

Ciro Vigilante, un pizzer amb talent i passió indiscutable, que resideix i treballa a Badalona, ha aconseguit destacar com un dels millors d'Espanya en el prestigiós 8è Campionat Espan-

yol "Pizza per Passione". Vigilante, que treballa a la pizzeria Pizza Art de la ciutat, ha obtingut el segon premi en la categoria de Pizza Clàssica, consolidant-se com una referència en el món de la pizza artesanal.

La pizza de l'èxit: una oda als orígens

El certamen, que reuneix anualment els millors mestres pizzers d'Espanya, va establir aquest any un desafiament molt especial: crear una pizza que reflecte-

tís els sabors i ingredients de la regió natal de cada participant. **Ciro Vigilante** va optar per una creació que combinava tradició i innovació, utilitzant productes autèntics i de qualitat de la seva terra d'origen, Nàpols.

La seva pizza clàssica va captivar el jurat gràcies a una base perfecta, amb una massa fermentada durant 72 hores per aconseguir una textura lleugera i cruixent, i ingredients emblemàtics com el tomàquet San Marzano, la mozzarella de búfala, l'alfàbrega



fresca i un oli d'oliva verge extra de sabor intens. Tot plegat, un homenatge a la

tradició napolitana que va conquerir els paladars dels jutges del concurs.

Braó de Porc: beneficis i usos a la cuina

Eva Remolina / amic.cat

El braó de porc, conegut també com a "garró" o "jarrret", és una de les parts més saboroses i populars del porc a la gastronomia catalana. Situat entre la cuixa i el genoll de l'animal, el braó es caracteritza per

una carn tendra i gelatinosa, que en cuinar-se a foc lent es torna melosa i plena de sabor. Orígens i Tradició del Braó de Porc

El braó de porc forma part de la cuina tradicional catalana des de fa segles. Aquesta carn es va popularitzar especialment en zones rurals, on les famílies aprofitaven totes les parts del porc en la matança anual, un esdeveniment important tant per l'aprovisionament d'aliments com pel simbolisme social i comunitari.

Històricament, el braó es cuinava a foc lent en olles de ferro o fang, sovint amb verdures de temporada i herbes aromàtiques, per obtenir una carn tendra i saborosa. Avui dia, el braó de porc encara es cuina de forma similar, respectant els mètodes tradicionals i,

en molts casos, fent servir tècniques modernes que mantenen el sabor i en milloren la textura.

La clau per obtenir un bon braó de porc és la cocció lenta, que permet que la carn s'estovi i absorbeixi els sabors dels ingredients que l'acompanyen. Hi ha diverses receptes i maneres de preparar-lo, però algunes de les més populars són: al forn, a la brasa o estofat. **Beneficis i Aportació Nutricional**

El braó de porc és ric en proteïnes, a més d'aportar greixos saludables si es consumeix de manera moderada. La carn també conté col·lagen, el qual és beneficiós per a la salut de les articulacions i la pell. A més, el braó és una bona font de vitamines B, ferro i zinc.





Què fer si el teu cotxe s'inunda d'aigua

Eva Remolina / amic.cat

Les inundacions i les crescudes sobtades d'aigua són esdeveniments perillosos que poden afectar greument els vehicles. Tant si el cotxe s'inunda mentre està estacionat com si l'aigua l'atrapa en moviment, conèixer els passos per actuar amb seguretat és clau per minimitzar riscos i protegir-te.

1. Seguretat personal primer

Si et trobes dins el cotxe i l'aigua comença a pujar de manera perillosa, el més important és sortir-ne tan aviat com sigui possible. Els vehicles poden enfonsar-se en

pocs minuts, i les portes es fan molt difícils d'obrir quan el nivell d'aigua és alt. No et posis mai en perill per un objecte material que sempre pot substituir-se.

Trenca el vidre si cal: Si no pots obrir les portes o finestres, utilitza un objecte punxant per trencar un dels vidres laterals, preferiblement el que queda més lluny del flux d'aigua, per sortir amb seguretat.

Utilitza el cinturó com a eina: Si no tens un objecte per trencar el vidre, treu-te el cinturó de seguretat i fes-lo servir per colpejar amb força

una de les cantonades del vidre.

Evita el pànic: Els vehicles generalment floten durant uns minuts abans d'enfonsar-se, cosa que et donarà una finestra de temps per actuar amb rapidesa i calma.

2. Si el cotxe està estacionat i s'inunda

Quan el teu cotxe es troba estacionat i comença a inundar-se, la situació és diferent. Tot i això, actuar amb rapidesa pot minimitzar els danys.

No intentis engegar el vehicle: Si el cotxe ha estat submergit, no intentis arren-



Avisa la teva assegurança: Contacta amb la teva asseguradora immediatament per informar-los del succés. La majoria de pòlisses no tenen cobertura per danys causats per fenòmens naturals, però és essencial informar-se sobre els passos a seguir.

Quan la situació s'hagi estabilitzat i el vehicle s'hagi tret de la zona inundada, cal fer una revisió a fons.

Asseca el vehicle: Si el cotxe ha quedat parcialment inundat, és important deixar les portes i finestres obertes perquè l'interior s'assequi. Això evitarà la formació de fongs i danys a la tapisseria.

Revisa els components electrònics: Una inspecció exhaustiva del sistema elèctric és clau per detectar problemes potencials. Components com el sistema de frenat, l'aire condicionat, o els sensors electrònics poden haver-se danyat per l'aigua.

Valora la viabilitat de reparació: En vehicles molt

afectats, el cost de la reparació pot superar el valor del cotxe. En aquests casos, parla amb el teu mecànic i l'asseguradora per determinar si és millor reparar el vehicle o considerar altres opcions.

Evitar situacions perilloses és tan important com saber què fer en cas d'inundació.

Aquí tens alguns consells:
Consulta les alertes meteorològiques: Si es preveuen pluges intenses, evita aparcar en zones baixes o prop de rieres i rierols que puguin desbordar-se.

Evita circular per zones inundables: En cas de pluja intensa, és preferible buscar rutes alternatives que et mantinguin fora de possibles zones d'inundació.

Mantingues sempre eines d'emergència: Un martell de seguretat per trencar vidres, una llanterna impermeable i altres eines bàsiques poden ser útils en situacions d'emergència.

car-lo fins que l'hagi revisat un mecànic. L'aigua pot causar curtcircuits i danys greus al motor i als components elèctrics.

Evacua els objectes importants: Si pots accedir al vehicle de manera segura, treu-ne documents, objectes electrònics, i altres pertinences de valor.

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)

Estructures un viatge pròxim. Mires la vida amb una visió diferent, una mica més optimista. Tens bona relació amb algú de la família política i feu una activitat plegats.



Taure (Del 21/4 al 20/5)

Amb Mercuri retrògrad per la Casa VIII podries penedir-te d'alguna cosa, però ara no saps com arreglar-ho. Recobres el teu interès en alguna pràctica esportiva lleugera.



Bessons (Del 21/5 al 21/6)

Sol, Lluna i Mercuri, que està retrògrad, transiten la teva Casa VII. Amb tot això pots recuperar el tracte amb algú del teu passat, especialment si és una antiga parella.



Cranc (Del 22/6 al 21/7)

Amb la Lluna Nova a Casa VI es preveuen novetats al sector laboral. També pot ser bon moment per començar a cuidar-te més amb una millor dieta i una mica d'exercici.



Lleó (Del 22/7 al 23/8)

Plutó transita per la teva Casa VII i inclina a viure canvis al sector relacional. Si tens parella, és possible que la relació hagi de viure una adaptació per millorar.



Verge (Del 24/8 al 23/9)

Xerrada pendent amb una persona femenina d'edat avançada. Et plantejes un canvi de residència i vas mirant com està el mercat. Pots retrobar-te amb un amic d'infantesa.



Balança (Del 24/9 al 23/10)

Ja estàs pensant en com organitzar les festes de Nadal i comences a preparar la casa. Dies de possibles gestions administratives que et poden fer anar una mica de bòlit.



Escorpí (Del 24/10 al 22/11)

Passes per l'entitat bancària per demanar un crèdit o una hipoteca. Si vius un moment difícil, et reafirmes en els teus valors i creences per poder tirar endavant.



Sagitari (Del 23/11 al 21/12)

Amb Mercuri retrògrad al teu signe podries sentir-te una mica bloquejat o veure que les coses no es mouen com voldries. A mitjan desembre tot agafarà un altre caire.



Capricorn (Del 22/12 al 20/1)

Contenció verbal que et convé des del punt de vista estratègic. Plutó a Casa II posa èmfasi en els canvis relatius al sector econòmic on hauràs de fer reestructuracions.



Aquari (Del 21/1 al 19/2)

Amb Plutó ja transitant pel teu signe vius un temps de canvis externs o bé sents la necessitat fer-los tu mateix. En qualsevol cas, deixes enrere el que ja no funciona.



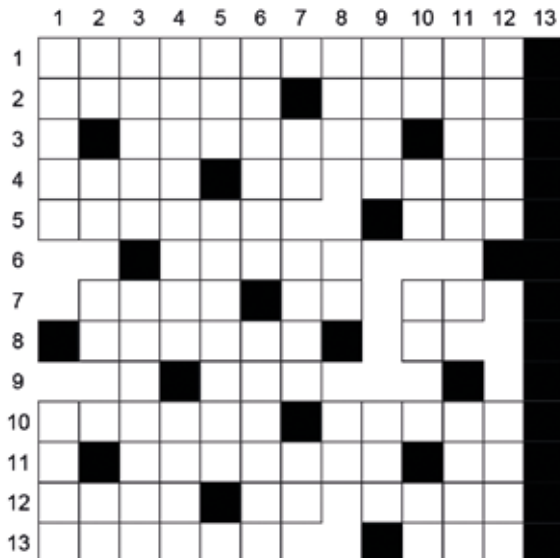
Peixos (Del 20/2 al 20/3)

Entres en una etapa més mística i t'interesses per alguna nova filosofia o creença. Si la teva feina no va d'acord amb els teus nous valors, faràs els canvis oportuns.

Mots encreuats per Pau Vidal

HORIZONTALS: 1. Abans hi estaven els forçats i ara molts assalariats i contractats / 2. Superfície terràquia amb tots els punts de gravetat en vertical. Per nom de noia és una bona solució / 3. Zero a l'esquerra. Del vegetal tan fecundable que podria fer el ploricó. I dos mil a la dreta / 4. Faci al revés del món. Tot un emperador dins una ampolla / 5. Tan insociable que només pot jugar a cartes. A l'interior de tots els forns / 6. TBO sense pilota. Incubació de la malaltia de la tècnica i la ciència / 7. Tassa plena de xocolata desfeta per l'altra banda. En direcció contrària és imaginari / 8. Del metall que imita la pila. Tres que toquen, o que es toquen / 9. Germà de cognom diferent. Barra de guix per a il·luminats. A punta de dia / 10. Tornà a tenir davant dels nassos. Vila alacantina dedicada a en Samaranch i companyia / 11. Fi de festa. Reducció d'una fractura i, per tant, de l'apoteosi. Versió Silenciosa / 12. L'odi dels mallorquins, aquest element. Tuf de resclosit que mareja el muscler / 13. Rescatada pels budells de l'edifici. Cordill incendiàble.

VERTICALS: 1. Generós ultra mesura amb ell mateix. Construcció que delata estranys afers / 2. Escassa severitat. Em farà pagar, però la serp la daré gratis. Ovni matriculat / 3. Arbre africà capaç d'esguerrar una polca. Idèntica a la que van enganxar a martellades / 4. Del vegetal amb filiació a Lió. Típic romanço de superheroi medieval / 5. Amics de Demanar Línia. Valoració de la botiga del taxidermista. Domina el futur / 6. Totes aquestes cases per aquí els voltants, i els que s'hi estan. Del taller n'ha sortit una unitat ortogràfica / 7. Pilar. Llengua dels carelians. Enemics d'Esperar a Demà / 8. Aminoalcohol que té la tropinona per quasi bessona. Fossat al voltant del poblat / 9. Menys que això, en Breat E. Ellis. És un afer de cetil / 10. Matí al digital. Caminói que duu allà dalt de tot. Al mocador d'en Lluís Bosch / 11. No té por de res, només del pressupost. Despreniment oàric / 12. Tot un senyor, el del tetra-brik. És al iode com a l'ambició l'arribisme.



VARIS

COMPRAMOS comics, discos, álbunes de fútbol, Playmobil, Scalextric, Geyperman, Madelman, muñecas, Tente, Rico, Paya y Antigüedades en general. **679 736 491**

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

TREBALL

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

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

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

BUSCO TRABAJO de fontanero, lampista, electricidad con mucha experiencia **636 357 281**

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

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

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

CHICA BUSCA TRABAJO interna, externa, cuidado de niños mayores y limpieza disponibilidad inmediata **632 107 544**

CHICA BUSCO TRABAJO cuidando personas mayores , niños y limpieza interna externa disponibilidad inmediata **607 826 998**

CHICA BUSCA TRABAJO de cuidadora de niños, personas mayores y limpieza, ingles castellano disponibilidad de horario **661 443 379**

HOLA ME LLAMO MARIBEL y estoy buscando trabajo de limpieza, cuidado ancianos y niños mi número es **624 745 094**

SOY ELISA BUSCO EMPLEO como interna o externa, experiencia en bebes, niños, adultos mayores y tareas del hogar disponibilidad inmediata **674 648 911**

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

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



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



**ADMINISTRACIÓ
DE LOTERÍA NÚMERO 18
EL MUSSOL MAGIC**

RENOVACIÓ ►
Av. d'Alfons XIII, 6
640 662 756

Horari:

De 8.30h a 20.30h de dilluns a divendres.
Dissabte de 9h a 13.30h

Per què et fas distribuïdor del TOT?

El motiu pel qual va sol·licitar el tot ... és perquè és una revista molt sol·licitada pels meus clients.



**FERRETERIA PRIM, S.L.
OPTIMUS**

RENOVACIÓ ►
Prim, 113-117
93 384 41 51

Horari:

De dilluns a divendres de 9 a 13.30 i de 16.30 a 20h.
Dissabte de 9.30 a 14h i de 17 a 20.30h.

Ferramentes, metal·listeria, eines de tall,
serralleria, estris de cuina.

Per què continues de distribuïdor del TOT?

El TOT és una revista gratuïta que la gent li agrada molt per les seves notícies locals i és molt buscada.



PIT I CUIXA

NOU ►
C/Príncep de Bergara 46/50
08912 Badalona.
93 464 30 87

Horari:

Dijous i divendres d'11:00del matí a 15:00 hores.
Dissabtes i diumenges d'11:00 del matí a 15:30 hores.

Per què vols ser distribuïdor del TOT?

Fem pollastres a l'ast i menjar per emportar estil casolà.
Continuo amb el Tot per que es la revista representativa de Badalona.



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^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 Ruysa, 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
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

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

DONZELLA DE LA COSTA



Reserves
info@donzella.cat
Tel. +34 669.184.488

www.donzella.cat
Passeig Marítim
Badalona s/n
08911

**Us desitja unes
bones festes!**