



TOT

www.totbadalona.com
Del 26/02 al 12/03 '21

Segona vida a les vambes

La tranquil·litat d'una trucada.

Des de qualsevol lloc en qualsevol moment.

Atenció 24h.

93 497 0 497

www.pfb-serveisfuneraris.com



**PFB SERVEIS
FUNERARIS**

Barcelonès, Maresme i Baix Llobregat

Si t'ho diuen, no t'ho creuràs!

Tot el material per a realitzar les teves reformes
amb un finançament increïble!!!

**A Badagres ho tens fàcil,
a Badagres ho tens tot**

Finançament
de fins a 24
mesos sense
interessos*



*Finançament subjecte a l'aprovació
de l'entitat financera corresponent.



**BADAGRES
COMPROMÈS**

Badagres patrocina
l'equip de futbol adaptat
de l'AEB BADALONES

GRUP GRUMAT
Badagres

www.badagres.com

La Setmana



Un any convivint amb la pandèmia que ens ha canviat la vida

Societat | Redacció

Ara fa un any, just, res feia preveure a Badalona que acabaria passant a principis del mes de març. L'única anormalitat que va viure la ciutat va ser el tancament de cop, i amb pocs dies de diferència, dels establiments regentats per ciutadans d'origen xinès. Gairebé tots tancaven i penjaven un cartell de "Marxem de vacances". Alhora, aquests ciutadans compraven part de les mascaretes que les farmàcies de la ciutat tenien en estoc. El 21 de febrer, s'alertava que una noia italiana, que vivia a Barcelona, havia

donat positiu per coronavirus i quedava ingressada a l'Hospital Clínic de Barcelona. Les autoritats feien crida a la calma, i en cap cas, tot i que arribaven notícies preocupants des d'Itàlia, ens asseguraven que aquí estava tot controlat. Durant el vespre del 6 de març, i de manera urgent, Salut feia una roda de premsa urgent on informava que una dona de 87 anys, veïna d'Alella, era la primera víctima mortal per coronavirus a Catalunya. La mort s'havia produït aquell divendres a l'Hospital Germans Trias i Pujol. Segons va explicar el responsable de Salut Pública de Catalunya, Joan

Guix, la pacient presentava una "patologia prèvia" i "no havia viatjat a cap de les zones de risc". Aquest cas va començar a aixecar diverses alarmes. Aquell 6 de març, Salut ja havia detectat 9 casos positius per coronavirus. L'huracà encara havia d'arribar a casa nostra. Set dies després, el govern espanyol declarava l'estat d'alarma. Les escoles s'havien tancat abans i de cop part de la població s'havia d'estar a casa, era el 13 de març. Un any després la pandèmia ho ha canviat tot, de fet ens ha fet canviar a tots. Els hospitals van col·lapsar-se ràpidament, tot i



que els professionals ho van, i encara ho estan donant tot l'esforç per combatre aquesta

malaltia. En aquest temps no hem d'oblidar les persones que han perdut la feina, que

estan en Ertes o negocis, com els d'oci, que fa un any no aixequen la persiana.

Un any sense poder-nos abraçar...

La pandèmia ha destruït rutines de vida i de sentiments i ha obligat a mantenir distàncies, sense petons ni abraçades, i ha envaït la societat de solitud i dolor per les persones mortes, la majoria d'elles grans. En aquest darrer any, la vida quotidiana a Badalona també ha canviat. No hem pogut celebrar per primera vegada en molts anys la Setmana

Santa, la festa dels llibres i les roses de Sant Jordi, que es va ajornar en un format més reduït i sense les acostumades masses de ciutadans als carrers al 23 de juliol, ni tan sols les Festes de Maig, amb el Dimoni cremant la nit del 10 de maig a la platja de Badalona. Per molts, aquest any ha estat un any perdut. La falta de relació social amb familiars, amics i veïns per

la por al contagi, la decepció amb els gestors polítics, més preocupats en ocasions pel seu partidisme que pel ben comú, i l'esgotament mental de viure sense poder viatjar, sense poder socialitzar en els bars són sentiments que es repeteixen. Al costat del dolor, l'atur i tot el que comporta no tenir feina són altres símptomes que deixa en herència un any de pandèmia.

Llum verda per instal·lar un gimnàs dins del Centre Comercial Montigalà



Imatge exterior del Centre Comercial Montigalà

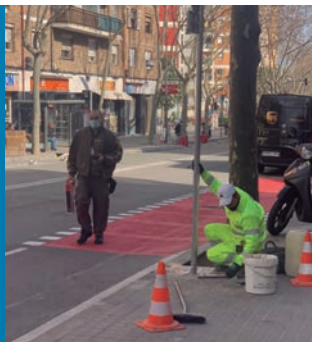
Equipament | Carles Carvajal

El ple d'aquest dimarts de l'Ajuntament de Badalona ha aprovat, per unanimitat l'ampliació d'usos del Centre Comercial Montigalà. Amb aquesta modificació, s'afegeix l'ús esportiu als ja existents desenvolupats sota la qualificació de zona industrial-comercial. Això permetrà construir un gimnàs, de més de 3.000 metres quadrats, a la planta superior del supermercat Carrefour. De fet, aquesta planta, que feia

temps s'havia dedicat a la venda d'electrodomèstics, serà convertit en un centre esportiu. El futur gimnàs permetrà ocupar aquesta planta que estava en part en desús. La implementació d'aquest centre comercial vol potenciar Montigalà com a zona d'oci, tal com passa per exemple al Màgic que també disposa d'un gimnàs. Amb aquest vis i plau de l'Ajuntament, Carrefour Property, Carmila i Feu Vert España podran començar la construcció d'aquest centre esportiu.

Entra en servei el carril bici nord des de Sant Bru a Montgat

A finals d'aquesta setmana està previst que s'obri aquest carril bici. La polèmica ha arribat al tram de Pomar de Baix. Segons el govern local, provisionalment els vehicles podran aparcar de 21h a 8h.



Albiol denuncia davant els Mossos una pintada amenaçant-lo de mort

L'alcalde de Badalona, va presentar dimarts una denúncia davant els Mossos per una pintada que va aparèixer al carrer Baldomer Solà amenaçant-lo de mort on s'hi podia llegir 'Albiol, mira sota el cotxe'. Al seu compte de Twitter, el batlle va criticar que si qui ha pintat l'amenaça "hagués llegit algun diari a la seva vida" sabia que "durant molts anys aquestes amenaces no eren cap broma".

Marcel Vivet nega haver colpejat un antiavalots i el mossos l'identifica

L'activista badaloní Marcel Vivet va negar dilluns haver colpejat amb un pal de bandera un agent dels Mossos en una manifestació el 2018 contra el sindicat policial Jusapol. En canvi, l'agent lesionat i companys seus van identificar l'acusat durant el judici. La fiscalia li demana 5 anys i mig de presó i 2.160 euros per lesions lleus, atemptat contra l'autoritat i desordres públics, mentre que la Generalitat li demana 4 anys i 9 mesos.

Fiscalia demana al Suprem que revoqui l'absolució de l'exregidor Téllez

La fiscalia ha demanat en una vista oral al Tribunal Suprem que revoqui l'absolució de l'exregidor de Guanyem, José Téllez, pel cas de la retirada de cartells de l'I-O d'un vehicle de la Guàrdia Urbana al carrer Francesc Layret. El ministeri públic vol que es mantingui la primera condemna que el va condemnar a una multa de 4.380 euros per desobediència. L'Audiència el va absoldre i la fiscalia ho va recórrer.

Aturat l'enderroc de la cafeteria Miramar i el seu entorn

Obres | Redacció

La mítica cafeteria Miramar, darrerament Monboca, al carrer d'en Prim, ja és història. Tot i que hi ha instal·lada la lona per començar l'enderroc, a darrera hora un recurs ha aturat el projecte. La pastilla que ha d'anar a tirar a terra compren diverses finques del carrer de Méndez Núñez i el carrer Prim. Tot just quan havien de començar aquests treballs dos recursos, de dos particulars que estan en litigi, han fet aturar l'obra. El projecte preveu l'edificació de diversos edificis residencials.



Façana de la cafeteria del carrer d'en Prim

Quiron Salut podrà començar a edificar l'hospital a l'Avinguda de Navarra

Al mateix barri de Casagemes, Quiron Salut iniciarà aviat les obres del nou hospital situat en un solar de l'avinguda de Navarra. El ple d'aquest dimarts va aprovar l'ordenació volumètrica d'aquest edifici que es construirà en aquest solar de 14.000 metres quadrats. El centre sanitari tindrà capacitat per 100 llits i donarà feina a unes 300 persones.

Centres universitaris adscrits a la

TecnoCampus



Universitat
Pompeu Fabra
Barcelona

SETMANA INFORMATIVA DE GRAUS 1-5 MARÇ

TECNOLOGIA **EMPRESA** **SALUT**

Inscripcions a futurestudent.tecnocampus.cat



SESSIONS
ONLINE AMB
COORDINADORS
I ESTUDIANTS
DE GRAU
APUNTA-T'HI!



L'Ajuntament encarrega la construcció del dimoni de l'Anís del Mono



Disseny del Dimoni de l'Anís del Mono

Festes de Maig | Redacció

No va poder-se cremar l'any passat i aquest any encara és una incògnita. Però amb previsió, l'Ajuntament de Badalona ha encarregat al constructor Ramon de los Heros que comenci a fer el dimoni de l'Anís del Mono. L'any passat, de los Heros només va poder fer un petit esbós, però en cap cas va començar la seva construcció. Ara, segons ha

confirmat el govern municipal al TOT; de los Heros ja està construint el dimoni que podria cremar la nit del 10 de maig. El mateix govern ha deixat clar que no hi haurà la plantada, ni molt menys la Cremada, si l'actual situació sanitària no millora. En qualsevol cas, el govern local consultarà amb la resta de grups municipals que cal fer amb la celebració de la Cremada del Dimoni quan s'acostin les Festes de Maig.

Can Ruti estrena una nova planta al seu hospitalari polivalent

Fa pocs dies ha entrat en funcionament la segona planta del nou hospital, que disposa d'un espai polivalent amb 40 llits per a pacients Covid crítics. De moment, en aquest edifici, ja funcionen dues plantes.



Torna a pujar l'índex de risc a Badalona

L'índex de risc ha tornat a pujar notablement a Badalona, durant aquesta setmana. Aquesta setmana era de 328.53 punts (Molt alt), 40 punts més en només 2 dies. La taxa de reproducció de l'epidèmia ponderada setmanalment pujava a Badalona fins als 1.01 (l'epidèmia creix si és superior a 1).

Més de 5.000 badalonins ja han rebut la segona dosi

Segons dades del Departament de Salut, amb data d'aquest dimecres 24 de febrer, uns 5.000 badalonins ja han rebut la segona dosi de la vacuna de la Covid. Pel que fa a la primera dosi, la xifra arriba als 9.000 vacunats a la ciutat. D'altra banda, la xifra de defuncions, des de l'inici de la pandèmia, ja arriba als 408 morts a Badalona.

Uns 15.000 badalonins majors de 80 anys rebran la vacuna

El Departament de Salut ha començat aquesta setmana la vacunació del coronavirus entre els majors de 80 anys i les persones considerades grans dependents que viuen a casa i no en residències. A Badalona, aquest primer col·lectiu el formen unes 15.000 persones, segons les darreres dades disponibles a l'Idescat referents al 2019.

Condis obrirà un supermercat i sis parades al Mercat de Pomar-Morera

Comerç | Carles Carvajal

Supermercats Condis ha començat les obres per obrir un nou establiment al Mercat Municipal Pomar-Morera. L'Ajuntament de Badalona va adjudicar aquest espai de 400 m² a l'empresa i paral·lelament, a través de l'Àrea de Comerç, Mercats i Consum, ha engegat diverses actuacions en obres de millora del mercat i del seu entorn amb una inversió de prop de 80.000 euros. Entre aquestes actuacions s'inclou una neteja de la façana i l'adequació de diversos espais per a fer-los més accessibles i atractius. D'altra banda, l'antic local que ocupava una entitat bancària es reformarà i acollirà un



Exterior del Mercat Pomar-Morera

nou espai de la regidoria de Morera-Pomar. L'Ajuntament de Badalona també ha adjudicat a Condis l'obertura de sis noves parades de productes frescs, carn, peix i verdures, que no tenen cabuda en el supermercat. Així mateix, es procedirà a l'enderrocament

de diverses parades en desús que milloraran la visibilitat i la mobilitat dels usuaris i usuàries. Feia molt de temps que l'Ajuntament buscava un operador per instal·lar-se al Mercat Pomar-Morera per tal de poder revitalitzar aquest equipament.

L'Ajuntament està treballant per "dignificar" la resta de mercats municipals

Tots els mercats municipals necessiten inversió, però n'hi ha tres que ho necessiten urgentment, Llefià, Maignon i Torner. Fa anys que els diferents governs municipals han fet anuncis, però cap ha arribat a bon port. De fet, ara fa deu anys que els paradistes del mercat Maignon estan treballant des de la carpa, que havia de ser provisional, a la plaça de les Puntaires. Tal com explica al TOT el president del mercat, Josep Gil. Els paradistes de la plaça vella esperen, des de fa una dècada, un projecte

per remodelar l'antic edifici. Segons Gil, el govern els ha assegurat que estan "treballant" per poder tirar endavant la remodelació del mercat del Centre de Badalona. El Torner i Llefià també reclamen aquestes obres, sobretot perquè aquests dos mercats presenten un estat de degradació important. De moment, els paradistes del Mercat Maignon segueixen venent en una carpa, que havia de ser provisional per tres o quatre anys, i que ja fa deu anys que venent en aquest espai.



Imatge de l'interior de la carpa del Mercat Maignon

Dos cosins badalonins creen el projecte "Kicks pel barri" per donar una segona vida a les vambes

Solidaritat | Redacció

L'Àlex Bass i el José López són cosins de la ciutat, amants del bàsquet, que fa unes setmanes han engegat un projecte solidari que té les vambes com a protagonistes. La idea va néixer pràcticament com un joc i ràpidament s'ha anat fer gran. Com a fans de l'esport, també ho són de les vambes, van pensar a arreglar aquest calçat pels seus familiars i amics. Van adquirir pintures, i amb una mica de traça netejaven les vambes, dibuixaven il·lustracions i deixaven aquest calçat com a nou. El que va començar gairebé com un joc, van veure que podia ser un projecte solidari, donant una segona vida a les vambes i regalant aquest calçat a persones necessitades i sense sostres. Tot plegat, i gràcies a les xarxes socials, s'ha fet molt gran en poques setmanes. Han posat nom al projecte "Kicks pel



Bass i López treballant en el seu estudi del barri de Sistrells

barri" i ja tenen un munt de vambes, en un petit estudi del barri de Sistrells, per poder donar-li una segona vida. Segons explica Àlex Bass, en poques hores, i gràcies a una publicació a Instagram, han rebut molt ànims, i també moltes vambes que ja no utilitzaven molts seguidors. De fet, entitats, marques comercials i diverses escoles de

Badalona ja s'han interessat per aquest projecte solidari d'aquests dos joves badalonins. Bass explica que volen anar a poc a poc per tal de no "enganxar-se els dits" en aquest projecte. De moment, ja han entregat vambes a diferents joves que juguen a bàsquet en pistes de carrer de Badalona o persones que viuen en caixers automàtics de la ciutat.

Les xarxes socials per contactar amb "Kicks pel barri"

El projecte "Kicks pel barri" té com a objectiu créixer. Les persones que vulguin participar, aportant vambes o bé part del seu temps per arreglar aquest calçat, pot contactar amb les diverses xarxes socials del projecte.

[+] Twitter: @KicksPelbarri
Instagram: Kickspelbarri



8M Fem Feminisme!

- Per viure sense violències i sense discriminacions
- Per superar la precarietat laboral i la bretxa salarial
- Per defensar els drets de totes les dones en la seva diversitat

Badalona
**En Comú
Podem**

La setmana en imatges

- 1 El temporal de mar dels darrers dies deixa grans onades d'uns 3 metres a les platges de Badalona
- 2 Noves neteges per part de ciutadans anònims dels voltants del monestir de Sant Jeroni de la Murtra
- 3 Entitats del districte tercer presenten més de 800 signatures per demanar l'obertura del Camí de Can Mas
- 4 Adif realitza diversos treballs de millora al pont subterrani de la Riera de Canyadó



La forma más inteligente de comprar gafas económicas

¡PIDE
UNA CITA
AHORA!

La nueva óptica gafas.es en Badalona es una primicia en el mundo óptico: ahora los clientes pueden comprar gafas de manera totalmente digital a precios inigualables.

Nunca antes habías podido comprar gafas de esta manera. Acude a la óptica gafas.es Badalona Córcega para verlo con tus propios ojos: todo es más nuevo, más digital y más transparente de lo que puedes encontrar en ópticas clásicas. El punto fuerte de las ópticas gafas.es es el Smart Mirror, un espejo inteligente donde te registras para una revisión visual gratuita de manera digital. Antes de empezar, puedes tomarte el tiempo que quieras para elegir una

montura valorada en 80€ entre nuestra extensa colección, siempre incluida en las ofertas de gafas.es.

El procedimiento para realizar la revisión visual se ha repensado por completo: el empleado de la óptica solo configura el equipo y un óptico profesional, que aparece en la pantalla, se encarga de la revisión remota a través de un iPad. La gran ventaja: nunca tendrás que esperar para realizarte la revisión visual y tus datos se transferirán directamen-

te al sistema. A partir de estos datos, la inteligencia artificial hará todo el trabajo ofreciéndote recomendaciones de las mejores lentes según tus necesidades a través del Smart Mirror. Por ejemplo, si así lo deseas, puedes cambiar el tipo de cristal a lentes más finas. También es a través del Smart Mirror desde donde se envía el pedido y, cuando tus gafas estén listas, se te notifica a través de correo electrónico para que vayas a recogerlas a la óptica.

+++ ¡Nueva apertura en Badalona! +++ C/ Córcega, 15, local izquierdo +++

CAMPAÑA DE PRECIOS BAJOS ANTE LA CRISIS

¡Dos gafas por el precio de una!

Dos gafas progresivas completas de nueva tecnología con campos de visión un 30% más amplios

solo

109€*

Dos gafas monofocales completas

solo

59€*



Dos monturas
incluidas valoradas
en 80€

Solo hasta el 31 de marzo:
¡ahorra el doble!



Consigue la oferta de bajos precios ante la crisis

en www.gafas.es, en el **900 82 35 26**, o a través del código QR.

Pide una cita para tu revisión visual gratuita. ¡La cita es siempre sin compromiso!

 **gafas.es**

gafas.es, Badalona Córcega, C/ Córcega, 15, local izquierdo, CP 08917

Dirección Horario de apertura L-V: 10:00h-14:30h y 16:30-20:00h; S: 9:30h-14:00h



*Esta promoción incluye lentes progresivas freeform de material orgánico en índice 1.5 con tratamiento endurecido, y además unas segundas Progresivas Comfort de 109€ de regalo; o también la posibilidad de lentes monofocales en material orgánico de índice 1.5 (CR39) con tratamiento endurecido antiarañazos y además unas segundas gafas monofocales Premium de 59€ de regalo. Si se quiere añadir algún extra a la gafa básica gratis hay que pagar la diferencia. La oferta incluye dos monturas a elegir de nuestra colección valoradas en 80€ (la disponibilidad puede variar entre ópticas). Ambas gafas deben ser para la misma persona y hacerse los dos pedidos en el mismo día. Seguro de gafas durante un año para lentes y montura o cambio de graduación de al menos 0,5dpt, con una franquicia del 25% del coste de reparación. En el caso de progresivas: garantía de satisfacción con derecho a un cambio de producto por otra progresiva o dos monofocales en un plazo de tres meses. La gafa gratuita no incluye seguro ni garantía de satisfacción. Revisión incluida en el precio de compra. Gafas en Red de Ópticas SL se reserva la posibilidad de prolongar la vigencia de esta promoción. No combinable con otros descuentos especiales. Oferta válida hasta el 31/03/2021 o hasta agotar existencias. Consulta con el óptico los límites de fabricación y coste adicional de extras o diferentes colecciones de monturas.

Esports

Arriba el derbi a l'Olímpic

Bàsquet | Manel Expósito

El Joventut disputarà aquest diumenge al Palau Municipal d'Esports de Badalona (18:00hores) un dels partits amb més transcendència de la temporada: el derbi davant el FC Barcelona. El conjunt de Carles Duran arriba al matx contra l'equip blaugrana després de dues setmanes sense competir a la Lliga Endesa i amb pràcticament la totalitat de la plantilla en dinàmica de seleccions. Fins a 9 jugadors verd-i-negres tornen a Badalona després de la seva convocatòria internacional.

Tot i que el Barça té l'etiqueta de favorit, després de guanyar la Copa del Rei i acumular 17 victòries seguides, el caràcter i intensitat hauria de ser superior per aquesta circumstància d'enfrontar-se a l'etern rival. Arturs Zagars serà baixa per aquest enfrontament després de confirmar-



Foto: Cristina Ruiz

se la seva cessió fins a final de temporada i Nenad Dimitrijevic és dubte. El base macedoni es va lesionar amb la selecció de Macedònia durant la jornada del cap de setmana anterior. Els partits del Joventut encara es disputen a porta tancada i no hi ha cap previsió o notícia que pugui preveure l'accés de públic als partits durant aquest mes de març. El CSD podria notificar alguna novetat durant els pròxims dies, després del descens relatiu de contagis a nivell nacional.

Els LIDERTEL Badalona Dracs, a reaccionar contra els Hurricanes

El conjunt d'Óscar Calatayud, després de la derrota davant Las Rozas, buscarà recuperar la dinàmica positiva de resultats aquest diumenge (11:00 hores) a Montigalà contra els Zaragoza Hurricanes.

El Badalona visita la Dani Jarque amb la necessitat de guanyar

Futbol | Manel Expósito

Per la seva part, el CF Badalona, després de patir un empat contra

el Prat al temps afegit (1-1), visita la Ciutat Esportiva Dani Jarque per enfrontar-se a l'Espanyol B. Rival gens assequible i que

arriba després d'acumular dues victòries i un empat de forma consecutiva. El partit es disputarà dissabte a les 17:00 hores.

El Seagull disputarà la primera final de la temporada a Lleida

Les 'gavines' necessiten sumar un punt contra l'AEM (diumenge, 12:00 hores) per certificar la seva classificació per a la fase

d'ascens a la Primera Divisió de futbol femení. El conjunt d'Ana Junyent visita el seu rival a la taula i ha de sumar costí el

que costi. La derrota, condemnaria a les blaves a la fase de permanència. Una salvació, pràcticament a la butxaca.

ATENCIÓN si usted quiere vender su piso LEA este anuncio atentamente

NO LE COBRAMOS NADA

SI NO VENDEMOS, NO COBRAMOS

Este es nuestro compromiso

y se lo damos por escrito

Ático de 64 m², 2 Hab. Terraza de 32 m²



Ático 64 m² con terraza de 32 m² y Parking en la zona de Gorg. Salón comedor de 19,50 m². Cocina independiente de 5 m² con vitrocerámica y microondas encastrado, 2 habitaciones, 1 doble de 11 m², 1 junior de 7,5 m². 1 Baño de 4 piezas con bañera y mampar.

ALFA1668

64m² 2  1 

225.000.- €

Piso 93 m², 3 Hb. 9ª Planta, con vistas a Mar



Salón comedor de 20 m² con salida al balcón. Cocina office, 3 dormitorios, (1 doble, 2 individuales). Baño completo con bañera. Balcón de 4 m². Carpintería interior de Haya vaporizada. Suelos de gres.

ALFA1131

93 m² 3  1 

243.000.- €

Piso de 3 Hab, 2 Baños, zona de Montgalá



Gran Salón comedor de 30 m² con salida al balcón y vistas despejadas. Cocina office de 11 m² con salida al balcón. 3 dormitorios, (2 dobles, 1 Junior). 2 Baños 1 con bañera y otro con plato de ducha. 3 Balcones.

ALFA1078

106 m² 3  2 

275.000.- €

Piso 2 Hb. 75 m² Útiles + 130 m² Terraza



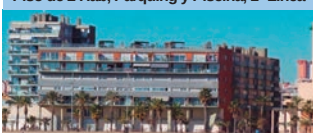
Comedor de 24 m² y salida a la espectacular terraza privada de 130 m². Cocina Office de 9 m². Suite de 12,50 m² + 6 m² de Baño exterior. Hab.doble de 10,50 m². 1 Baño con bañera grande y 3 piezas.

ALFA1736

75 m² 2  2 

365.000.- €

Piso de 2 Hab, Parking y Piscina, 1ª Linea



Piso de 70 m² construidos según referencia catastral Comedor de 19 m² salida al Balcón frontal al mar. Cocina Office con salida al balcón. Terraza-balcón de 11m². 2 Habitaciones.

ALFA743

70 m² 2  1 

395.000.- €

Piso de 2 Hb, 102 m² constr. + Pk + Piscina



Salón Comedor de 21,50 m² con salida a terraza y vistas al mar. Cocina Office de 9 m², con lavadero de 4 m². Suite de 12 m² con baño y armario empotrado. Habitación Doble de 10,70 m². Terraza de 22 m² con vistas al mar.

ALFA1882

102 m² 2  2 

347.000.- €

¿Quiere vender con todas las GARANTÍAS?

Más de 20 años de Experiencia nos avalan

COMPRA VENTA Y ALQUILER DE TODO TIPO DE INMUEBLES, ASESORIA INMOBILIARIA, JURIDICA Y FINANCIERA. TRAMITACION Y GESTION DE HIPOTECAS AL 100%

La Garantía y Profesionalidad de :

registre d'agents immobiliaris
de Catalunya aicat 3352

La Red Inmobiliaria Nº 1

FA 10 ANYS ERA NOTICIA ►

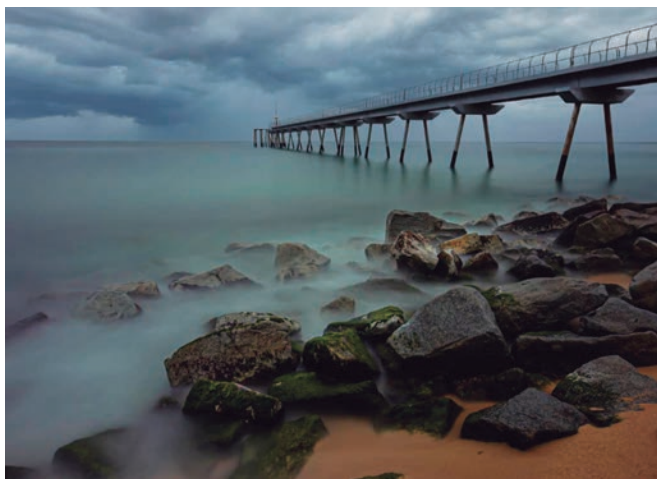
Començava el sistema de recollida d'escombraries amb contenidors de posar i treure

A mitjans de març, de fa just deu anys, el Centre de Badalona estrenava un sistema de recollida d'escombraries pioner a Catalunya. Cada vespre, cap a les 19 h, s'instal·laven contenidors a 15 punts seleccionats de la zona de vianants del barri. Aquest sistema arribava després d'uns anys on s'havia optat pel sistema porta a porta, que no va acabar de funcionar.



Ara, però, deu anys després hi ha veïns del Centre que demanen que es revisi aquest model de treure i posar els contenidors i s'estudiïn d'altres sistemes, com els soterrats i s'opti per tornar a recuperar un

sistema porta a porta per tal de poder fer bé el reciclatge de les escombraries. De moment, diversos camions segueixen deixant, cada vespre, els contenidors en una quinzena de punts del Centre de Badalona.



suolban
Susan Olivera

#TOTBADALONA A INSTAGRAM ►

Etiqueta les teves fotos de Badalona, Montgat i Tiana amb l'etiqueta #totbadalona. Cada setmana triarem una imatge a la nostra secció.

Ni la pluja atura la concentració del Moviment Pensionista de Badalona en defensa de pensions públiques, dignes, justes i suficients
[@MPensionistabdn](#)

Seguimos teniendo en Badalona muchas personas de más de 80 años sin vacunar, ni la primera dosis.
[@hurcolog](#)

L'homenatge a un alcalde assassinat pel franquisme es fa a un pal. Un pal!
#Badalona
[@jordigonzalo](#)





EL PERSONATGE ►

El jove pianista badaloní, Guillem León, premiat a diversos premis internacionals de música

Viu al barri d'Artigues, i des dels 4 anys el piano és una de les seves grans passions. Guillem León, cec de naixement, va estudiar al Conservatori de Badalona i ara cursa tercer d'interpretació de piano al Conservatori del Liceu. La

passió per la música li ve del seu pare, Benjamín León, pianista de jazz i també cec. Ara, el jove músic ha rebut diversos premis internacionals de música, com el segon premi dins del International Online Piano Competition «Gloria Artis» de Viena i el tercer en el Bella Music Foundation International de Nova York. León té clar que vol dedicar-se professionalment al piano i seguir la trajectòria del seu pare. De moment, segueix estudiant piano i presentar-se a certàmens musicals.

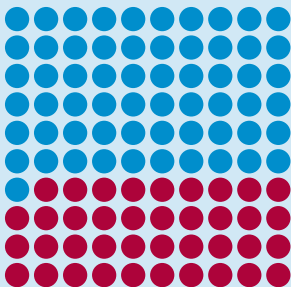
ENQUESTA ►

Via Twitter @totbadalona

Creus que s'hauria d'enderrocar l'antiga fàbrica de la Mobba del Centre de Badalona?

No, caldria conservar **61%**

Sí, s'ha de conservar **39%**



370 vots

Pròxima pregunta:

Cal destinar un tram de la platja de Badalona per ús exclusiu de gossos?

Sí, caldria destinar un tram
No, no cal una platja per gossos

● Diversos caixers automàtics del Centre de Badalona han aparegut reventats durant el matí d'aquest diumenge. En algunes oficines han destrossat tots els caixers



HO HEM VIST AL FACEBOOK DEL TOT ►

Carmen Azcón: Tampoco entiendo mucho a las personas que alientan el vandalismo.

Francisco Manuel Rubiño: Hoy es la Caixa. Mañana pueden ser nuestros coches o un contenedor debajo de nuestra ventana con nuestros hijos en el piso.

Angel Torres: No creo que se vayan a la ruina por unos cuantos cajeros rotos...

Arriben les gales internacionals del festoal Li-Chang



En total s'han programat quatre gales durant aquest cap de setmana

Màgia | Redacció

Aquest cap de setmana, des de divendres a diumenge, el Teatre Zorrilla acollirà la tradicional gala internacional de Màgia XXI Memorial Li-Chang, on artistes de gran renom hi presentaran els seus espectacles. Entre les propostes, destaca la portuguesa Solange Kardinaly, especialitzada en canvis ràpids de vestuari, una disciplina poc vista en el món de la màgia. Kardinaly presenta un xou que ha recorregut diver-

sos països. El director artístic del festival, Enric Magoo, ha reivindicat el paper de les magues en la màgia, que a poc a poc troben el seu espai. Des d'Itàlia arriben Marco Zoppi & Rolanda, que ompliran el teatre de bombolles màgiques. Rubén Vilagrànd, Premi Nacional de Màgia, oferirà una magistral interpretació d'un espectacle únic i modern que combina mimica, màgia i comèdia i el canari Héctor Mancha -guardonat amb el premi mundial de màgia FISM 2015- oferirà al

públic una de les especialitats considerades més difícils de l'il·lusionisme, la manipulació. Finalment, l'esdeveniment també comptarà amb talent català amb el Mag Edgard, que presenta un espectacle on la teatralitat es barreja amb sorprenents i innovadores il·lusions. Tot el repertori estarà presentat per Karim, l'innovador mag asturià i monològuista. El festival tancarà la 21a edició el 7 de març al Teatre Blas Infante amb la tradicional gala solidària de màgia.

CARRER DEL DRAC CANYADÓ

Animal llegendari prototip del monstre marí. A les llegendes mitològiques el drac és considerat un enemic dels déus i dels homes i contra ell lluitaren els herois Hèrcules o sant Jordi.



Tots els carrers de Badalona. Museu Badalona, 2003. Margarida Abras, Montserrat Carreras i M. Dolors Nieto

L'Orfeó Badaloní programa més de 25 actes per celebrar del seu centenari



Logotip del centenari de l'Orfeó Badaloní

Entitats | Redacció

L'Orfeó Badaloní (OB_L'Ateneu) ha programat gairebé una trentena d'actes per celebrar el centenari de l'entitat fundada el 1921. El primer dels actes tindrà aquest dissabte 27 de febrer, a les 18:30h, al Círcol. Serà el tret de sortida d'una intensa programació fins a l'abril de 2022 quan un gran acte cultural obert a tota la ciutat a la plaça i al pavelló de la Plana clouran la celebració. "Aquesta programació serveix per mostrar públicament tot el treball que s'ha fet al llarg d'aquests anys, que ha portat l'Orfeó a convertir-se en un

ateneu, que acull múltiples disciplines artístiques i altres entitats i col·lectius molt diversos", explica Ricard Abellán, president de l'OB_L'Ateneu. De fet, aquesta diversitat quedarà reflectida en els actes previstos, on en molts casos es combinen disciplines com la música, la dansa i el teatre; tres activitats que conjuntament amb l'àmbit del lleure són els quatre eixos que defineixen l'entitat. Del conjunt d'activitats programades en destaca l'espectacle central, que es farà al novembre al pavelló de bàsquet del CB Sant Josep, i que porta per títol 100 anys i un dia.

Badalona torna a participar al "Dansa Metropolitana"

Després de la suspensió de l'any passat, a causa de l'inici de la pandèmia, aquest 2021 torna la programació del "Dansa Metropolitana" a diversos municipis de l'Àrea de Barcelona. A Badalona s'han programat diversos espectacles. El dia 11 serà el torn del ballarí Àngel Duran a l'Espai Betúlia. El 13, el badaloní El Yiyo oferirà un espectacle al Zorrilla.

La Rotllana posa en marxa un "Talent Challenge"

Amb l'objectiu d'incentivar la creació musical entre els joves i donar visibilitat a aquells joves que tinguin un talent perquè puguin desenvolupar-lo, el Concurs de Música de Badalona ofereix l'oportunitat a nous talents joves d'expressar-se i fer una exhibició durant les finals del certamen. Hi poden participar els joves dels instituts de Badalona i Sant Adrià amb edat màxima de 18 anys.

«Alguns dies d'ahir» de Jordi Casanovas, arriba a Badalona

El teatre Zorrilla acollirà divendres, 5 de març, a les 20h, l'espectacle 'Alguns dies d'ahir', una obra teatral de Jordi Casanovas i que dirigeix Ferran Utzet, que retrata la vida d'una família durant els mesos claus del 'procés'. L'obra està protagonitzada per Míriam Iscla, Abel Folk, Maria Ossó i Francesc Cuéllar. Podeu comprar les entrades al web del Zorrilla.

El Museu exposa la mostra "Badalona sobre rodes"

Fins el 25 d'abril podeu visitar al Museu de la ciutat l'exposició "Badalona sobre rodes", una mostra de com ha evolucionat els mitjans de transport a la ciutat.



Agenda

***Els horaris s'han actualitzat per l'actual toc de queda. A darrera hora poden cancel·lar-se. Consulteu també l'organització de cada acte**

BADALONA

DIVENDRES 26 DE FEBRER

Exposició "Visca la revolució", fins l'1 de març, a la Biblioteca Canyadó-Casagemes Joan Argenté

Exposició "Badalona sobre rodes" al Museu de Badalona

Festival Li Chang – Gala internacional de Màgia 2021 – XXI Memorial Li-Chang, a les 20h, al teatre Zorrilla

DISSABTE 27 DE FEBRER

Acte inaugural del Centenari de l'Orfeó Badaloní, a les 18.30h, al Círcol

Festival Li Chang – Gala internacional de Màgia 2021 – XXI Memorial Li-Chang, a les 20h, al teatre Zorrilla

DIUMENGE 28 DE FEBRER

Taller per adults: Un Déu per a cada dia, a les 10:30h, al Museu de Badalona

Visita guiada a l'exposició "Badalona sobre rodes", a les 10:30h, al Museu de Badalona. Activitat gratuïta amb inscripció prèvia. Places limitades.

Festival Li Chang – Gala internacional de Màgia 2021 – XXI Memorial Li-Chang, a les 12h i 19h, al teatre Zorrilla

DILLUNS 1 DE MARÇ



Festival Li Chang Gales internacionals

Divendres, dissabtes i diumenges al Teatre Zorrilla

Setmana d'audicions (streaming) de l'1 al 5 de març a l'Escola de Música Moderna de Badalona. Cada tarda i dijous al matí, en streaming pel canal YouTube de l'escola.

DIMECRES 3 DE MARÇ

Cicle de cinema Gaudi, amb el film "The Letter", a les 20h, al teatre Margarida Xirgu

DIJOUS 4 DE MARÇ

Concert Quartet Calders i Josep Soler, dins del Cicle "Ja és dijous!" del Conservatori de Música de Badalona

DIVENDRES 5 DE MARÇ

Curs d'Introducció a la talla de pedra. Inscripcions i més

informació: info@tallerbdn.cat i 93-384 57 90

Premis Literaris Ciutat de Badalona, fins el 8 de març, presentació d'obres

Círcol Catòlic amb la pel·lícula "Sufragistes", a les 19h, al mateix teatre

Teatre, "Alguns dies d'ahir", de Jordi Casanovas, a les 20h, al Teatre Zorrilla

DIUMENGE 7 DE MARÇ

Visita guiada "Les dones de Baetulo", a les 10:30h, al Museu

Festival Li Chang, Gala solidària de màgia, a les 18:30h, al teatre Blas Infante



☎ 93 222 04 33 - C/ Prim 163, Badalona
info@intenergias.com - intenergias.com

**FINANCIACIÓN
HASTA 24
MESES AL 0%**



Arbres talats

Alfons Lasso

Aquesta "placeta" es troba situada a la cantonada dels carrers Abat Escarré i Sant Joan de la Creu, al barri del Sant Crist i, com es veu, tenia uns arbres que donaven un ambient verd a una zona difícil de la ciutat i, en canvi, l'Ajuntament va decidir entrar a sac i tallar tots els arbres d'arrel i no replantar-ne cap, amb l'argument de que els arbres estaven malalts. Però, la verdor que mostra la foto, permet discrepar d'aquesta opinió. Ara sembla un desert. Tot un atemptat ecològic.



Cotxes elèctrics

Paco Gudari

L'Ajuntament de Badalona fa l'impossible perquè els cotxes no circulin ni aparquin per la ciutat (encara que continua cobrant els impostos de circulació, els pàrquings, la zona blava/verd, les multes corresponents etc.) però les bicicletes poden circular lliurement per les vies sostretes a la circulació automòbil, amb l'agreguant que s'utilitzen realment a ple rendiment, en cap de setmana.

Ara bé, després d'aquesta constatació, faig la següent pregunta vers aquest afany

ecologista sobrevingut de l'Alcaldia; on estan els aparcaments per a cotxes elèctrics i híbrids?.

Vull jubilar el meu cotxe amb més de deu anys de bons serveis però no veig gens d'interès municipal a fomentar l'aparcar i recarregar elèctricament uns (possibles) cotxes elèctrics en qualsevol carrer de Badalona. Estic parlant de la zona que va des de Canyado al

Gorg, que habitualment freqüento i ahí va una suggerència: no es podria començar a electrificar unes places d'aparcaments als carrers paral·lels i/o perpendiculars a la Rambla, de 2 a 4 llocs a l'inici o al final de les mateixes i, al propi temps, permetre l'aparcament en el Passeig Marítim, amb zona blava i verd per als veïns. Seria el que anomenem avui-en-dia un "win-win"



Dipòsit Legal:
B 11724-2015
Núm. 244

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.

651 976 517 · comercial@totbadalona.com

El que no es veu de la pandèmia

Iván Zabal

Durant la pandèmia ens han estat mostrant sempre les estadístiques dels contagiats i els morts per covid-19, unes estadístiques que, tot i potser no ser les reals realment, són bastant greus i preocupants però ... Què passa amb altres problemes causats indirectament per aquesta pandèmia?

Sí que és veritat que hem de tenir controlada la covid-19 i que els contagis i morts han de disminuir però en cap moment s'ha parlat o donat importància a altres problemes que ha causat i han afectat tant física com psicològicament a les persones. Persones amb altres tipus d'infermetats que s'han fet més greus per no poder-les atendre com serien els casos del càncer, infermetats mentals, etc. Pel que fa el meu text vull enfocar-me més als problemes psicològics i mentals que la pandèmia

ens ha deixat o ens està deixant actualment. El fet d'haver-se de quedar a casa o de només sortir per fer l'essencial i el sentiment que provoca en una persona que és sociable i que, per un motiu o l'altre, ha de deixar de ser-ho, és molt frustrant. Les persones som sociables per naturalesa, obligar-nos a deixar-ho de ser ens ha provocat que, fins i tot, comencem a ser més antisocials i només actuéssim com si fóssim màquines: casa – treball – casa. El fet de no poder-te veure amb la família, ni la parella, ni els amics ... de no poder donar un petó, una abraçada ... de deixar aparcats tots els sentiments que donen totes les situacions expressades anteriorment ens estan matant de manera indirecta. El virus ens mata d'una manera directa fent-nos posant malalts però ens mata indirectament prohibint-nos fer altres coses que també són essencials pels

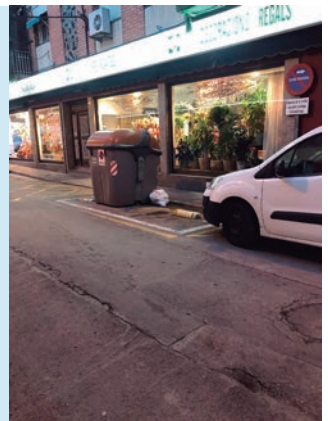
éssers humans. El fet de tenir contacte amb la gent i de relacionar-nos també hauria de ser un dret fonamental, no tots tenim la suficient força mental per passar una situació com aquesta, ni d'estar tant lluny dels estimats o de no poder-se veure durant molt de temps. Quantes famílies i parelles s'hauran separat per inactivitat? Quanta gent ho estarà passant malament ara i ningú es preocupa per ella? Quants estaran en depressió sense que ho sàpiguen? S'estan preocupant realment per totes les malalties que està deixant la covid-19 o només tenim covid-19 al món? És molt complicat poder-ho controlar tot, ho sabem, però també sabem que cadascú ho viu d'una manera diferent i que no tothom pot permetre's estar tancat dins de casa i ser feliç d'aquesta manera. La felicitat també és important per la vida d'un ésser humà.

Falta contenidor

Josep Pinedo

Avui fa 1 mes que es va cremar el contenidor de resta del carrer güell i ferrer 108. I avui fa 1 mes, 30 dies, que estem sense contenidor. Es va cremar un dimarts al vespre gairebé eren les 21h i el dimecres abans de les 7h del matí ja teníem una brigada retirant el contenidor cremat. Des aleshores no hem tornat a

tenir notícies, suposo que l'ajuntament dona per bo els contenidors que estan a dos carrers, que aquest podran assumir "el nostre", no es així, no poden. "el nostre" ja estava ple cada vespre. Esperem que algun dia, un tècnic trobi el paper perdut i el repossin, potser això no passa fins renovar la contracta de residus, ves a saber, nosaltres seguim comptant els dies.



Descobreix els teus peus i presumeix d'ells, t'explicuem com fer-ho

bellezaactiva.com - amic.cat

Els peus es poden veure afectats per la deshidratació dels talons, per l'aparició de butllofes i rascades o per un excés de sudoració, si s'utilitza un calçat poc ventilat o de materials sintètics. Sobre ells es recolza el pes del cos i amb freqüència, per imperatius de la moda, pateixen els efectes d'un calçat inadequat i poc sa amb puntes massa estretes, formes que oprimeixen el peu i talons massa alts o, fins i tot, massa baixos. Portar unes sabates amb més de cinc centímetres de taló pot afectar la zona de

l'empenya, la volta plantar i, fins i tot, pot arribar a causar molèsties a l'esquena. La forma de caminar també afecta els peus. Les presses, el donar-los un mal suport i l'utilitzar un calçat inadequat pot anar malformat els dits i causant calls que poden arribar a fer mal i enlletgeixen la seva anatomia. Un peu sa és aquell que deixa una petjada que dibuixa una silueta perfecta i que, vist des del taló, està totalment recte.

Aconsegueix uns peus àgils

Per mantenir els peus àgils serà suficient portar un ritme adequat

en caminar i fer llargues passejades, amb calçat apropiat, recolzant bé els peus. Sempre que sigui possible hauries de caminar per la vora del mar, ja que uneix els efectes de caminar sobre la sorra amb el massatge que proporciona del cop de l'aigua. Per mantenir en forma i alleujar els peus es poden realitzar uns senzills exercicis còmodament al sofà: Estira i doblega els peus cap amunt i avall. Mou-te seguint la direcció de les agulles del rellotge i després al revés. Separa els dits i agafa-ho de nou. Joga amb una pilota petita recolzant el peu sobre d'ella i fent-la girar. Insisteix en els punts on sentis alguna molèstia. Els peus es poden fer massatges amb rodets de goma, de fusta o amb aparells elèctrics de vibració, però també submergir-los en agradables jacuzzis per a peus o acariciar amb cosmètics refrescants, hidratants i desodorants que també els produeixen un gran benestar als peus.



Centre **PODOLÒGIC**

Gemma Riera Fonollà

Col. 680

Avda. Martí Puol, 301, Esc. 8 Local A
Tel. 93 384 24 50 Hores convingudes



Un altre gest imprescindible és una bona pedicura, que no només embellirà els peus sinó que també els ajudarà a que es doni millor suport el sòl, sense les molèsties que produeixen els calls.

Mima els teus peus

Gran part dels problemes que pateixen els teus peus com ara els talons secs i esquerats, la tripa i les dureses poden ser deguts a la manca d'hidratació, per això l'aplicació de productes

hidratants i nutritius hauria de ser un gest diari que no has d'oblidar, sobretot a l'estiu. No obstant això, tan senzill com és posar-se una crema hidratant als peus es pot convertir en un magnífic ritual de bellesa i salut

TERÀPIES AMB LÀSER APLICADES AL PEU



LASERTERÀPIA

Làser podològic d'alta potència amb sistema de llum i energia, d'efecte tèrmic controlat. S30 Podylas.

APLICACIONS:

- Onicomicosi (fongs a les ungles)
- Berrugues plantars (víriques)
- Queratosis rebels
- Teràpia antiinflamatòria LLLT (Low Level Laser Therapy), esperó calcani, fascitis, dolor plantar, galindons, postquirúrgic.



CENTRE TERAPÈUTIC PODOLÒGIC
Roser Sabater Bilbeny Podòloga Col. núm. 347

www.rosersabaterbilbeny.com
933 84 40 11 · C/ Santa Maria, 16 baixos
08911 Badalona



per als teus peus. Pren nota: Seu sobre una cadira o tamboret i posa el peu sobre l'altra cama. Estira, un a un, els dits dels peus. Realitza moviments verticals de davant cap enrere per tal d'agilitar i desentumir. Subjecta el peu amb les dues mans, posant els polzes sobre la part carnosa del peu i fes-los massatges de dalt a baix amb un moviment circular. Baixa els dits dels peus i aixeca'ls de nou, articulació per articulació. Agafa amb les teves mans el peu i fes moviments amunt i avall (entre el metatars i el taló), assegurant el peu, acuradament, amb les dues mans. Descriu cercles amb el

dit gros del peu en un sentit i després en l'altre. Separa amb els dits de les mans els dits del peu en forma de ventall. Fes massatges als peus des dels dits cap al taló, pujant en direcció al panxell. Quan trobis un punt reflex dolorós, no dubtis a incidir en el massatge fins que aquest dolor desaparegui. Bé oi? ¡Ara canvia de peu!

Dóna'ls un respir

Però els consells per tenir cura dels teus peus no queden aquí ...

- Tria acuradament el teu calçat i no abuis dels talons excessivament alts.
- Utilitza plantilles i altres apòsits

destinats a oferir descans i relax als peus així com a evitar butllofes i altres ferides.

- En arribar a casa canvia les teves sabates de carrer per unes còmodes sabatilles.
- És important la higiene de les sabates, sobretot els esportius. Els desodorant són una bona ajuda, així com posar-los talc.
- Sempre que puguis camina descalça, sobretot per la sorra de la platja, on estimularàs els reflexos dels peus, que en realitat són terminacions del nostre sistema nerviós. Aquest gest tan fàcil i senzill et permetrà relaxar els teus peus i sentir una immediata sensació de relaxació.

BP
CLÍNICA PODOLÒGICA
BADAPEU
Podologia per a tothom

Alfons XII, 43 baixos
08912 Badalona · T. 640 870 164
www.clinicabadapeu.com

Podologia general
Podologia esportiva
Podologia pediàtrica
Podologia geriàtrica
Ortopodologia
Peu diabètic
Ortoníxia
Biomecànica / Estudi de la petjada
Plantilles personalitzades amb Scan3D
Tractaments amb làser podològic



Et fa mal res quan estas dempeus, caminant o corrent?

T'has fet mai una revisió biomecànica per saber d'on pot venir?

Els peus són la base en la qual es recolza i sustenta tot el nostre sistema locomotor. Un mal suport a l'hora d'estar dempeus, caminant o corrent pot ser altament perjudicial per moltes estructures del nostre cos, com ara els turmells, els genolls, el maluc o l'esquena. Sovint, molts dels mals d'aquestes estructures es deuen a desequilibris mecànics provocats per un incorrecte recolzament plantar. Els podòlegs són els especialistes que, mitjançant una exploració biomecànica, detecten i diagnostiquen aquests recolzaments incorrectes que poden derivar en patologies més greus.

En molts casos, com ara esportistes o persones que caminen molt o que estan moltes hores dempeus, uns suports plantars (plantilles) personalitzats i adequats, ens ajudaran a tornar a reequilibrar totes les estructures i poden ser la clau per millorar exponencialment el problema. En el cas dels infants, una revisió temprana seria més que aconsellable per detectar i corregir possibles problemes presents i futurs.

Hi ha diferents sistemes per confeccionar suports plantars, però l'ús de noves tecnologies està permetent que cada cop més aquestes plantilles personalitzades siguin més primes, més resistents i més eficaces. Una de les claus rau en la preci-

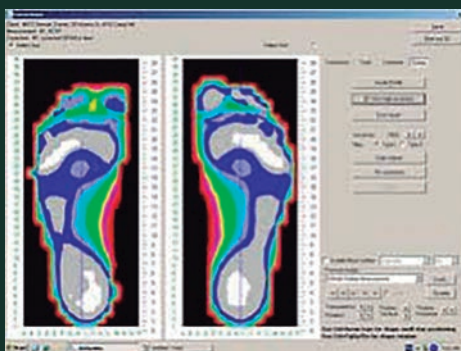
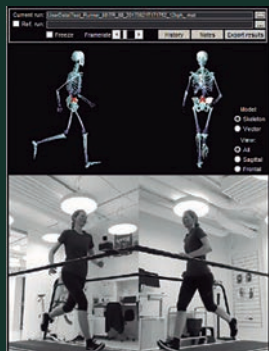
sió, tan en la presa de motlles com en la fabricació de la pròpia plantilla. Els antics sistemes de motlles de guix i pegats de diferents materials estan sent substituïts per moderns sistemes informatitzats i robotitzats que aconsegueixen plantilles d'una sola peça, lleugeres, duradores i, sobretot molt més precises i eficaces.

A BADALONA podeu trobar un centre podològic especialitzat en exploracions biomecàniques que utilitza un sistema de confecció robotitzada de les plantilles amb tecnologia Suïssa. Es tracta de **PODOCAD**, al centre, molt a prop del Museu. Podeu sol·licitar més informació trucant al 93 156 05 44.



PODOCAD

CENTRE DE PODOLOGIA AVANÇADA



PROMOCIÓ MARÇ:

VINE A FER-TE
ARA UNA COMPLETA
EXPLORACIÓ
BIOMECÀNICA
INFORMATITZADA
PER NOMÉS

54€

ESTEM A AVDA. PRESIDENT COMPANYS, 8 (al costat de la floristeria Ventura)
SOL·LICITA INFORMACIÓ AL 96 156 05 44 www.podocad.net

Nens

Tècnica de relaxació: el Mètode de Koeppen

Redacció - amic.cat

Els nens sofreixen igual que els adults de situacions que els estressen, particularment perquè tenen edats en què no arriben a comprendre del tot el món que els envolta o els desborden situacions que viuen en el dia a dia. Per aquest motiu, és important ensenyar-los a relaxar-se. Aquesta tècnica, creada especialment per a nens, consta d'exercicis que de manera senzilla, els ajuda a tranquil·litzar-se i a prendre consciència del mateix cos i del que els està succeint.



Abans de començar, cal explicar als nens en què

consistirà el joc i quin és el seu objectiu.

Coneix el nostre projecte!

MW
Escola
Maria Ward
Badalona



Entrevistes per
videoconferència
en petit grup

Portes
obertes
6 i 13 de març
amb cita
prèvia

● Educació Infantil ● Educació Primària ● ESO

Des de 1962 fent escola

Escanegeu
el codi QR per
accedir al formulari



Concertada amb el Departament d'educació

Gravina, 1
08913 Badalona
secretaria@mariaward.cat
www.mariaward.cat

@EscolaMariaWard

**Reserva
ara**

www.escolesminguella.org · Tel. 93 464 50 90

escoles mingue
Educació Infantil, Primària i Secundària 80 anys fent escola

ens vols conèixer?

**Visites
virtuals
interactives**

**Entrevistes
personalitzades**

**Trobades
presencials
segures**



**Creant
històries,
transformant futurs**
#somMinguella



Escaneja'm

C/ Sta. Madrona, 75. Badalona · Centre concertat amb la Generalitat de Catalunya

Gastronomia



Com preparar el millor smoothie

Redacció - amic.cat

Un smoothie, és un batut elaborat a base de suc i trossos de fruita natural o congelada (i també verdura) que pots prendre a qualsevol hora del dia. Es tracta d'una beguda cremosa a la qual, a més de la fruita, se li sol afegir algun component lacti com a iogurt, gelat o llet i també gel.

Cada vegada són més populars, no només perquè són molt saludables, sinó també per la facilitat amb la qual es preparen i per la multitud de sabors i textures diferents que podem elaborar. Per a re-

alitzar un smoothie, tan sols cal seguir uns senzills passos.

1. Triar la base. El primer serà afegir 1 o 2 gots d'aigua, de llet de vaca, d'alguna de les llets vegetals existents (arròs, soia, civada, ametlla, coco...), té o suc de fruites. Intenta evitar el suc si ja afegiràs fruita, per a no sobre-carregar de sucre i fer-ho menys saludable. Si tries llet de vaca, que sigui la que té menys greix.

2. Introdueix almenys 2 tipus de fruites o verdures diferents, preferiblement pelades i a trossos. Selecciona bé la quantitat que introduiràs, de-

penent del moment del dia en què vagis a prendre'l. Encara que liquat engruixa menys, tampoc és convenient excedir-se. Calcula més o menys la quantitat que prendries en fruita fresca.

3. Per a endolcir tens diverses opcions: sucre, edulcorants, mel, canyella o vainilla.

4. Si vols espessir la mescla, pots utilitzar iogurt (preferiblement també baix en calories), cereals, gelat o flocs de civada.

5. Si desitges a més completar-ho amb més nutrients, afegeix llavors de lli, baies o germen de blat entre altres.

RESTAURANTE SHAN HAI CITY

EN BADALONA DESDE 1990
ABIERTO DE MARTES A DOMINGO
HORARIO: DE 12H A 16H - DE 19:30H A 24H

ENTRADAS Y SOPAS

1.Ensalada China	3,95€
2.Ensalada de algas japonesas	4,95€
5.Ensalada de Gambas	4,95€
7.Rollo de Primavera	1,70€
8.Pan Chino	1,75€
9.Pan de Gambas	2,50€
11.Sopa de Aleta de Tiburón	3,25€
12.Sopa Agripicante	3,25€
13.Sopa de Maíz con Pollo	3,25€
14. Sopa de Maíz con Cangrejo	3,25€
15.Sopa de Marisco	3,70€
16. Sopa de la Casa	3,65€
18.Sopa de Pollo con Champiñones	3,25€

ARROZ Y TALLARINES

20.Arroz con Curry	3,80€
21.Arroz Frito Tres Delicias	3,95€
21b.Arroz con verduras	3,75€
22. Arroz Frito con Ternera	3,75€
23. Arroz Frito con Pollo	3,75€
24. Arroz Frito con Gambas	4,95€
25.Arroz Especial	5,95€
26.Arroz Blanco	2,50€
27.Tallarines con Tres Delicias	4,95€
28.Tallarines con Ternera	4,75€
28b.Tallarines con verduras	4,75€
29.Tallarines con Pollo	4,75€
30.Tallarines con Gambas	5,50€
32. Yakisoba con ternera	6,25€
33. Fideos con tres delicias	5,25€
33b.Fideos con verduras	4,70€
34.Fideos con ternera	4,70€
35.Fideos con Pollo	4,70€
36. Fideos con gambas	5,75€
37. Fideos udon a la plancha	6,10€

TERNERA

40.Ternera Liqi Estilo Coreana	5,85€
41.Ternera con Verduras	5,30€
42.Ternera con Salsa de Ostras	5,95€
43.Ternera con Cebolla	5,30€
44.Ternera con Pimientos Verdes	5,30€
45.Ternera a la Plancha	6,50€
46.Ternera con Curry	5,40€
47.Ternera con Champiñones	5,30€
48.Ternera con bambú, setas chinas	5,70€
49.Ternera con Salsa Picante	5,30€
50.Ternera Estilo Tailandia	5,85€

POLLO

51.Pollo con Verduras	5,25€
52.Pollo con Salsa Agri dulce	5,25€

53.Pollo con Almendras	5,95€
54.Pollo con Pimientos Verdes	5,25€
55.Pollo a la Plancha	6,95€
56.Pollo con Curry	5,25€
57.Pollo con Champiñones	5,25€
58.Pollo con Bambú y Setas Chinas	5,75€
59.Pollo picante	5,25€
60A.Pollo con Limón	5,95€
60B.Pechuga de pollo rebozado con patatas fritas	5,95€

GAMBAS Y MARISCO

61.Gambas con Verduras	8,50€
62.Gambas con Salsa de Ostras	8,50€
63.Gambas con Cebolla	8,50€
65.Gambas a la Plancha	8,50€
66.Gambas con Curry	8,50€
67.Gambas con Champiñones	8,50€
68.Gambas, Bambú y Setas Chinas	8,50€
69.Gambas picantes	8,50€

FRITURAS

74.Cerdo Agri dulce	4,95€
82.Langostinos fritos estilo Japonés	8,50€
83.Ternera Frita Estilo Chino	5,40€
84.Pollo Frito Estilo Chino	5,95€
86.Wan Tun Frito	3,95€
89.Patatas Fritas	2,90€
90.Alas de Pollo Fritas	5,50€

SEPIA

91.Sepia con Verduras	9,25€
92.Sepia con Salsa de Ostras	9,25€
93.Sepia a la Plancha	9,25€
96.Sepia con Curry	9,25€
98.Sepia, Bambú y Setas Chinas	9,25€
99.Sepia picante	9,25€

PLATOS ESPECIALES

5a. Gyoza de Pollo	5,25€
100.Pato Asado Pekín	12,95€
101a.Pato con Naranja	8,95€
101b. Pato con piña	8,95€
102.Pato con Bambú y Setas Chinas	8,95€
106.Ku-Bak con Tres Delicias	7,70€
107.Ku-Bak con Gambas	8,10€
108. Pechuga pollo rebozado con almendras	6,95€
109. Tempura de verduras	6,95€
110. Verduras variadas salteadas	4,95€
111. Bambú y setas chinas salteadas	5,95€

MENÚS ESPECIALES

MENÚ PARA 2 PERSONAS 18 €

1 Ensalada china
2 Rollos de primavera
1 Pollo con almendras
1 Ternera con bambú
Setas chinas
1 Arroz frito tres delicias

MENÚ PARA 3 PERSONAS 27,95 €

1 Ensalada china
3 Rollos de primavera
1 Arroz frito tres delicias
1 Ternera a la plancha
1 Pollo con almendras
1 Cerdo agri dulce

MENÚ PARA 4 PERSONAS 38,95 €

2 Ensaladas chinas
4 Rollos de primavera
2 Arroz frito tres delicias
1 Pollo con almendras
1 Alas de pollo fritas
1 Ternera a la plancha
1 Gambas salteadas con bambú y setas

MENÚ PARA 5 PERSONAS 47,95 €

2 Ensaladas chinas
5 Rollos de primavera
2 Arroz frito tres delicias
1 Ternera con salsa de ostras
1 Pollo con almendras
1 Empanadilla frita
1 Cerdo agri dulce
1 Gambas con salsa ostras

DINSUN (TAPAS ORIENTALES)

2B SHIEN LO PAO Pan chino frito relleno de carne	4,50€
3B SHIA JIAO Empanadilla china al vapor rellena de gambas	4,25€
4B SAU MAI Caprichos rellenos de lomo y gambas	4,25€
5B KUO TIE 10 u. Empanadillas frita rellena de carne y verduras	5,95€
6B SIAU LONG PAO Bola de pan chino con centro de lomo	4,25€

8B ENTREMESSE VARIADOS (2 PER.)

8,50€

9B ENTREMESSE VARIADOS (3 PER.)

11,00€

A DOMICILIO PEDIDO MÍNIMO 15 €

Con todos los pedidos a domicilio también bebidas y postres

93 397 91 63 · 617 628 785 · restauranteshc@gmail.com

Av del Marqués de Mont-Roig, 72-74

L'Hospital Municipal de Badalona incorporarà un robot per ajudar els infermers que lluiten contra la Covid

L'empresa PAL Robotics ha desenvolupat en col·laboració amb Accerion els robots mòbils TIAGo Conveyor i TIAGo Delivery per al seu ús en hospitals com a assistents del personal sanitari per al repartiment de safates de menjar als pacients o d'altres materials com a resposta a la pandèmia de la COVID-19, dins d'un projecte que la companyia robòtica ha dut endavant amb el suport del centre tecnològic Eurecat, en el marc del hub d'innovació europeu DIH-Hero. Desenvolupats en només dos mesos, els robots TIAGo Delivery i TIAGo Conveyor s'han testejat a l'Hospital Municipal de Badalona i a l'Hospital Clínic com a part dels esforços per fer front a la COVID-19, a fi d'ajudar al personal sanitari a poder centrar-se en tasques essencials, millorar l'eficiència i reduir la necessitat d'interaccions socials en tasques rutinàries. Un dels robots desenvolupats és TIAGo Conveyor, que està equipat amb un transportador per portar safates d'aliments a pacients en quarantena, amb la finalitat de minimitzar els contactes personals. En aquest



cas, el robot utilitza un transportador accionat perquè la safata d'aliments es pugui transferir automàticament a una taula o als mobles de l'habitació. L'altre robot adaptat, el TIAGo Delivery, està equipat amb una caixa forta i té com a objectiu transportar mercaderies sensibles que

només haurien de ser accessibles per al personal autoritzat, com medicaments, subministraments mèdics i mostres de sang. D'aquesta manera, només el personal autoritzat amb els codis d'accés adequats té accés a la caixa forta per carregar-la o descarregar-la.



¿QUIERES MEJORAR TU SALUD?

La quiropráctica ayuda a restaurar la función normal de la columna lo que puede disminuir el dolor y mejorar la salud en general.



 [quiropacticabadalona](#)
 [quiropuravida](#)



BSA nou membre del Clúster de Salut Mental Catalunya

Aquest mes de febrer, Badalona Serveis Assistencials, (BSA) ha passat a formar part del Clúster de Salut Mental Catalunya, organització sense ànim de lucre que treballa per generar un ecosistema que promogui la salut mental de les persones. Entre els objectius compartits de les dues entitats destaca l'aposta per oferir la millor atenció en salut mental a la població, gràcies a la col·laboració interdisciplinària i la innovació. El

model adoptat defensa una perspectiva de suport integral, és a dir, contemplant aspectes bio-psico-socials per a totes les persones que pateixen trastorns del sistema nerviós central al llarg de la vida, siguin alteracions o discapacitats que apareixen des de naixement, que es manifesten a l'edat adulta o bé, són pròpies de la vellesa, en molts dels casos en el marc recurrent de la cronicitat. Aquesta aliança es produeix en un

escenari temporal marcat per les conseqüències que se'n deriven de la crisi sanitària provocada per la COVID-19. Des de BSA creuen que aquesta aposta és molt important per traslladar tota l'atenció de salut mental a la població de BSA, i anar més enllà dels consultoris. "Es tracta d'una aliança per millorar els recursos que oferim a una població, especialment per a aquelles persones que pateixen situacions de vulnerabilitat, especialment amb la pandèmia actual" afirma Esther Lobo, cap del Servei de Salut Mental i Addiccions de BSA.



Boramar Serveis

Telf. 93 464 21 34

Avgd. President Companys, 57 - 08911

Atenció domiciliària sanitària

Serveis domèstics a la llar



Tractaments d'addiccions
Accumbens ofereix els tractaments més eficaços per a les addiccions a substàncies, addiccions comportamentals i patologia dual.

Demana la teva primera visita gratuïta sense compromís

Ser lliure és possible.

Llar



La decoració polifuncional



**URGENCIAS
24H**

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

**DESATASCOS DE TUBERÍAS
DESDE 80€**

**INUNDACIONES Y
VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS**



admin@grifells.com

redacció - amic.cat

La creixent demanda de pisos petits ha creat una nova generació de mobiliari, els anomenats mobles multipròpòsits.

Aquests són mobles contemporanis, moderns i també funcionals, que compleixen variats propòsits a fi d'aprofitar al màxim el reduït espai o simplement crear ambients addicionals per a la creixent família o les visites a casa.

Les cases, pisos o apartaments petits, en l'actualitat no són pocs, però si existeixen alternatives molt positives per a la seva decoració. Quan una sala serveix per a diferents funcions, com veure les visites, menjar, atendre les visites, treballar, etc., és

**SERVEI TÈCNIC MÀQUINES DE COSIR
REPARACIONS A DOMICILI**

**ALFA SINGER wertheim PFAFF
REFREY SIGMA BERNINA brother**

A. RAMOS



687 701 933

tecnicmaquinacosir@gmail.com



aconsellable que la decoració sigui polifuncional. Un exemple d'aquesta categoria de mobles és el sofà-lit, útil per a qui disposa de poc espai, però també per a qui vol tenir convidats.

Al mercat existeixen diversos productes, des dels més innovadors i tecnològics fins als més clàssics en la seva forma i materials. Si es vol un

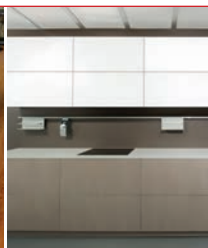
ambient clàssic i es disposa d'elements i recursos, es pot escollir un sofà tradicional, amb una estructura de fusta, amb coixins i braços de gran volum.

Si es prefereix un estil més actual i informal, es pot optar per sofàs de línies més rígides i simples, constituïdes per un farciment lleuger d'estructura metàl·lica i de

mecanismes enginyosos. Si es vol canviar la disposició dels mobles de tant en tant, existeixen sofàs amb rodes. Hi ha una àmplia gamma de colors i de revestiments que depenen de l'estil del producte: des dels tons clars i naturals, només utilitzats en formes clàssiques, fins a colors més vius i càlids per als sofàs de línies més modernes.

INSTALKSA **LA KSA DE LES REFORMES**

- Cuines
- Banys
- Aixetes
- Electrodomèstics i il·luminació
- Fusteria, alumini, PVC
- Parquet
- Reformes integrals
- Instal·lacions



93 464 10 24 · 651 58 89 70· C/ Sant Bru, 208, Badalona · instalksa@hotmail.com

Immobiliària

El lloguer social i la rehabilitació rebran 7.320 milions dels fons europeus

[idealista.com](https://www.idealista.com)

El Pla de Recuperació, Transfor-

mació i Resiliència de l'Economia Espanyola' mobilitzarà els primers 72.000 milions d'euros

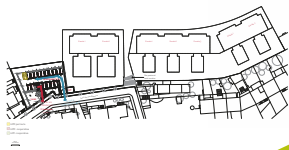
procedents dels fons europeus en els pròxims tres anys. D'ells, 7.320 milions d'euros estaran dedicats a la implementació de l'Agenda Urbana espanyola i la modernització de les administracions públiques. El desglossament d'aquests 7.320 milions d'euros serà de 5.320 milions per al pla de rehabilitació i regeneració urbana que pretén la renovació de barris sencers i l'actualització de 500.000 habitatges en els pròxims tres anys. Altres 1.000 milions d'euros estaran íntegrament dedicats a la renovació d'edificis i propietats de l'Administració General de l'Estat. Mentre que es dotarà d'altres 1.000 milions d'euros per al Pla d'habitatge per al lloguer assequible.

TIANA

CAMÍ DE CAN BASORA, 21

Últimes places d'aparcament de cotxe!

Preu amb
IVA inclòs:
18.150€



**Edifici en construcció,
lliurament de claus
per l'estiu 2021**

**Informació i venda:
FEM CIUTAT SCCL,
93 488 20 10**

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

MINUT A MINUT, L'ACTUALITAT DE BADALONA **AL WEB DEL TOT**



SEGUEIX TAMBÉ LES NOSTRES XARXES SOCIALS, FACEBOOK, TWITTER I INSTAGRAM PER ESTAR AL DIA DEL QUE PASSA A BADALONA



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



Senyals inequívocs d'adormir-se al volant

redacció - amic.cat

Els últims quilòmetres d'un viatge són especialment perillosos. Les ganes d'arribar, la impaciència i l'ansietat produïda en viatjar a un lloc diferent es barregen amb la fatiga i el cansament acumulat, creant un còctel explosiu i poc recomanable per a conduir. El somni avisa de múltiples formes. Donem un repàs a quins són aquests avisos i coneguem la importància que tenen. Quan estem cansats, els nostres moviments

es tornen més lents i maldestres, perdem reflexos i dediquem més temps de l'habitual a certes operacions mentre conduïm, això és un senyal que estem cansats. Per exemple mirar pel mirall retrovisor: les mirades han de ser breus i suficients per a obtenir tota la informació que necessitem. Un altre senyal freqüent és el desviament de la trajectòria. Un indicador de l'esgotament també és el nostre propi comportament. Com que no estem en plenitud de facultats, la nostra capacitat

d'atenció i la nostra memòria es veuen minvades, aspectes que tractem de contrarestar amb conductes més impulsives i menys controlades. A més, en qüestió de segons, passem de ser una persona agradable al més agressiu dels conductors o d'estats eufòrics a uns altres gairebé a la vora de la depressió. Si a més, de sobte ens trobem que pugem la música, baixem la finestrata, bevem aigua i fins i tot ens mullem la cara, què estem fent? Senzillament estem lluitant contra el somni.

La autoescuela en tu móvil

10% de descuento con el código:

DRIBOBDN

dribo
Drive with ♥

Badalona és la vuitena ciutat de l'Estat on tens més risc que et robin el cotxe

Segons un estudi de l'any 2019 d'Unespa, associació empresarial de les assegurances, Badalona seria la vuitena ciutat de l'Estat on tens més possibilitat que et robin el vehicle. Aquestes dades fan referència a la probabilitat de robatori d'un vehicle en relació amb el nombre de cotxes existents –el parc automobilístic de cada ciutat–. De fet, en el llistat de les 10 ciutats de l'Estat amb més risc de robatori de vehicles, Badalona estaria a la vuitena posició, i només hi ha una altra ciutat catalana, Santa Coloma de Gramenet, en quarta posició.



Segons aquest estudi, a Badalona hi ha un 65,21% més de possibilitats que altres ciutats de l'Estat que pateixis un robatori de cotxes, segons aquest estudi. Pel que fa a les províncies, Barcelona s'ha situat en la

quarta posició amb més risc de patir aquests robatoris, darrere de Sevilla, Madrid i Huelva. L'any 2019, els models de cotxes més robats a l'Estat van ser el Seat Ibiza, Seat León i el Golf de Volkswagen.

TRIA NOU c4

Per **195€**/mes

*Consultar condicions a drivim.com

Drivim.com



Horòscops

Facilitat Roser Bona · AMIC



Àries (Del 21/3 al 20/4)

A la feina, acaba un període de força estrès i pots començar a respirar una mica. Possibles trobades online, amb vells amics. Amb Mart i Urà per Casa II, controla la Visa.



Taure (Del 21/4 al 20/5)

Amb Mart i Urà al teu signe, pots veure't fent coses que normalment no faries. Et sents més vigorós i enèrgic, però també et serà bo ser prudent, per evitar penediments.



Bessons (Del 21/5 al 20/6)

No pots viatjar i et sents engabiat. Aprofita la teva curiositat per aprendre coses noves. A la feina pot entrar algú nou, que tindrà la sensació de conèixer de sempre.



Cranc (Del 22/6 al 21/7)

Amb una persona amiga, pots sorgir una inesperada atracció sexual. Valora si és bona idea passar a l'acció. Júpiter a Aquari a la Casa VIII inclina a protegir l'economia.



Lleó (Del 22/7 al 23/8)

Amb tants planetes a la Casa VII, els assumptes de parella poden estar ben actius. Segui per formalitzar una relació o per signar un divorci. No és un moment qualsevol.



Verge (Del 24/8 al 23/9)

La salut és un tema que et preocupa habitualment, però ara més. Prends les mesures possibles per estar sa. Tot i la situació actual, més desplaçaments, per motius laborals.



Balança (Del 24/9 al 23/10)

Si tens fills adolescents, caldrà una dosi extra de paciència i tenir-hi una conversa seriosa. Algunes persones et busquen pel teu bon ànim i per rebre un bon consell.



Escorpió (Del 24/10 al 22/11)

Vius un moment una mica místic o et sents més sensible del que és habitual. Pots experimentar estranyes coincidències. T'allunyes d'algú del passat que et tallava les ales.



Sagitari (Del 23/11 al 21/12)

Pots sentir-te inquiet. Que et costi una mica dormir i que pensis molt en el futur. Augmenta la comunicació amb els germans i fas nous amics. Posa atenció a la intuïció.



Capricorn (Del 22/12 al 20/1)

Despertar algunes enveges entre persones del teu mateix sexe i pots sentir la seva animadversió. El millor serà posar energia en altres assumptes, ja se'ls hi passarà.



Aquari (Del 21/1 al 19/2)

Vas deixant enrere alguns problemes que et llevaven la son. Una persona pot estar estimant-te en silenci i, per ara, no et dirà res. T'involucres en un projecte social.



Peixos (Del 20/2 al 20/3)

Com que no vols patir per les coses que veus al teu voltant, optes per trobar el teu refugi. La música, el ioga, escriure... tot plegat col·laborarà en el teu benestar.

Frases cèlebres

«La senzillesa consisteix en fer el viatge per la vida només amb l'equipatge necessari»

Charles Dudley Warner



Dites

«Lligar de / estar lligat de peus i mans»

significat: limitar o impedir que algú faci o realitzi quelcom.

MIRANT EL CEL ▶



El temps de la setmana passada va ser molt repetitiu. Durant els matins la situació estava dominada pels núvols baixos, la boirina i la humitat elevada, com es pot veure a la fotografia. En canvi, a les tardes s'acabava imposant l'ambient assolellat. Fotografia de Guillem Rodríguez.

La météo dels dies 8 a 21 de febrer

Meteorologia / Oriol Rodríguez

Durant la segona i la tercera setmana de febrer bona part del centre, el nord i l'est d'Europa es va veure afectada per una important onada d'aire fred d'origen siberià. En canvi, a la Mediterrània occidental en vam quedar al marge. Tant és així que acabarem el mes de febrer sense haver tingut cap episodi de fred viu, i amb una temperatura mitjana mensual clarament per sobre de l'habitual. En aquests darrers quinze dies s'ha acumulat ben poca pluja. Per una banda la circulació aponentada que hi va haver durant la setmana del 8 al 14 de febrer va afavorir el pas de fronts atlàntics que arribaven molt descastats. De fet, amb prou feines deixaven quatre gotes mal comptades. Posteriorment, un

potent anticicló es va situar ben a prop nostre i això va garantir un temps més estable. La situació meteorològica va començar a canviar aquest diumenge passat. El vent de llevant es va enfortir a causa de l'aproximació d'una borrasca. Les ratxes més fortes, que va superar els 50 km/h, es van registrar al voltant del migdia. Precisament, aquest vent va afavorir una notable alteració marítima, amb onades de més de 2 metres.

Temp màx	16,0 °C dies 10 i 17
Temp mín	7,5 °C el dia 11
Hr màx	92% dies 13 i 20
Hr mín	51% el dia 10
Press atm màx	1037,3 hPa dia 15
Press atm mín	997,1 hPa el dia 8
Vent màx	57,9 km/h (est) el dia 21
Precipmàx 24h	2,4 l/m2 dia 8
Precip anual	38,3 l/m2

*Dades de l'estació meteorològica Badalona - Centre

Sudokus

8			4		9		6	
	9	5		1		7	8	
		2		8				
	7	6						
				2				
						3	5	
				4		8		
	8	9		3		6	1	
	2		6		8			5

9	3			7			1	
2			4					
		7	1			8	3	
6		1		3				
				6				
				4		1		5
	5	4			6	9		
					4			6
	8			5			7	1

Anuncis per paraules

INSERTA EL TEU
CLASSIFICAT
ONLINE:



VARIS

COMPRAMOS LIBROS, juguetes, comics, cromos, antigüedades, plumas, puros, objetos religiosos, restos pisos y casas. Pago al momento. José Miguel.

679 736 491

MUDANZAS, MONTAJE, DESMONTAJE de muebles. Presupuesto sin compromiso 698 645 233 whatsapp - www.totmudanzas.com

VENC NÍNOL 1 al centre i 1 al cementiri Nou 604 13 86 28

TREBALL

CHICA CON EXPERIENCIA en enfermería busca trabajo cuidando personas mayores o discapacitados tef: 641 413 824

SEÑORA BUSCA trabajo de limpieza de pisos, oficinas y pisos turísticos. Por horas. 640 237 155

SEÑORA BUSCA trabajo de servicio doméstico, limpieza de oficinas y dependienta. Con carnet B de conducir. 640 123 339

SEÑORA BUSCA trabajo para fines de semana de cuidado de personas mayores. 634 921 233

SEÑORA BUSCA trabajo para cuidado de mayores. Interna

o externa. Disponibilidad de horarios. 631 610 772

SEÑORA CON PAPELES busca trabajo de limpieza y cuidado de mayores. Media jornada.

637 184 927

SEÑORITA BUSCA trabajo de limpieza y/o plancha por horas. Con experiencia. 695 119 175

CHICA BUSCA TRABAJO por horas limpieza hogar y cuidando personas mayores horario diurno /nocturno 632 689 031

CHICA BUSCA TRABAJO de cuidado de personas mayores o limpieza con mucha experiencia en horario de mañana de 9 a 13h 654 896 110 solo personas serias

CHICA BUSCA TRABAJO de personas mayores o limpieza con mucha experiencia externa o interna solo personas serias

658 635 372

SEÑORITA BUSCA TRABAJO para limpieza y/o plancha por horas. Con experiencia.

691 111 891

CHICA JOVEN con experiencia busca trabajo para cuidado de mayores. Disponibilidad inmediata. 632 762 706

SEÑORA SE OFRECE para cuidar personas mayores noches y fines de semana. Con experien-

cia y referencias. 632 087 887

CHICA BUSCA TRABAJO de limpieza y cuidado de mayores por hora. Disponibilidad de horarios. 631 336 287

CHICA BUSCA TRABAJO de cuidado de adultos mayores. Fines de semana y noches. 631 736 873

CHICA BUSCA TRABAJO de cuidado de adultos mayores. Fines de semana y noches. 638 333 308

SOY UN CHICO DE 22 AÑOS, auxiliar de geriatría, pintor de obras y asistente de peluquería. 617 026 864

SEÑORA RESPONSABLE busca trabajo para cuidar personas mayores. Fines de semana. 628 762 196

IMMOBILIARIA

VENTA PISO directo particular, junto metro Gorg. 100 M2, 4 habitaciones, 2 baños, ascensor, balcón terraza. Opcional parking. 236.000 eur. Alfonso 630 138 283

SE ALQUILA PLAZA DE PARKING para 2 motos en Calle Independencia 224.

630 586 481

ALQUILO PARKING para coche pequeño. Calle General Weyler. 60 euros. 629 932 922

INSERTA EL TEU CLASSIFICAT AL TOT AL CENTRE:

Preu: 0,35€/paraula



PRODUCTOS LATINOS,
NORTEAMERICANOS,
ASIÁTICOS, DE EUROPA DEL ESTE
¡Y MUCHOS MÁS!
VEN Y CÓMETE EL MUNDO!

Carrer d'Aselm Clavé, 36
(Metro Pompeu Fabra L2 línea lila)

Horari: Dilluns a dissabte 10h. a 14.
i de 16h. a 20h.

INSERTA EL TEU CLASSIFICAT AL TOT A LLOREDA:

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.

AVD. DE CATALUNYA, 91 TEL. 931 507 015

kleaning.es



KLEANING

Hand Hygiene Solutions



**MASCARETA FFP2
HOMOLOGADA +
AJUSTADOR**

0,82€
+ IVA



**MASCARETA HIGIÈNICA
EMBOSSAT INDIVIDUAL**

0,24€
+ IVA



Expositor de venda Gel hidroalcohòlic



Inclou 70 unitats de 30ml

**Producte especial per a hotels, super-
mercats, gasolineres, granges i altres
establiments de venda al públic.**

*És possible
personalitzar
l'envàs de 30ml i l'expositor
amb la marca de la teva
empresa. Consulta'ns.*

45,45€
+ IVA

COMPRA ONLINE - www.kleanning.es - info@kleanning.es - **933 839 493**

La Badalona d'abans

BADALONA ►

Membres de l'entitat Bétulo Sports, fundada el juny de 1912, en una excursió que va fer a la dècada dels anys 1910 on s'observa com eren els autocars de l'època.

Germans Sayol/Museu de Badalona Arxiu Josep M. Cuyàs



LA FOTO DELS LECTORS ►

Antigues torres de socorristes, durant els anys 90, a les platges de Badalona. Platja d'en Pont d'en Botifarreta.

Foto: Ariadna Comes



Si voleu enviar les vostres fotos: badalona@totbadalona.com o WhatsApp, 651 97 6 517

Distribuïdors

Troba la teva
revista als
distribuïdors
oficials del TOT



Swing

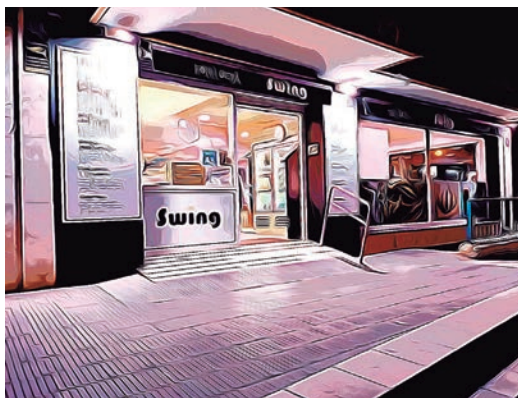
RENOVACIÓ ►
Avda. Catalunya, 37
Tel. 93 460 66 70

Horari: De dilluns a divendres de 6h a 21h
Dissabtes i diumenges de 7h a 15h

Forn de pa · Pastisseria · Degustació

Per què renoves com a distribuïdor del TOT?

Perquè a la gent li fa molta il·lusió quan se'l troba
i volem tenir un detall als nostres clients al venir
a la nostra botiga.



RENOVACIÓ ►
Prim, 195
93 611 14 66

Fem la vida més dolça. Horari de dilluns a divendres de
09:30 a 13:30 i de 16:30 a 20:30
Caps de setmana i festius: de 11:00 a 14:00 i de 17:30 a
21:00 Fem bosses i pastissos de llaminadures a mida i
tenim una gran varietat de regalèssies
i pegadolces. T'esperem!

Per què continues de distribuïdor del TOT?

Perquè és una revista que informa de l'actualitat de la
ciutat i ens agrada molt



RENOVACIÓ ►
Francesc Planas
i Casals, 2
933 844 769

Horari:

de dilluns a dissabte de 9:30 a 11:30h.
i de 16.30 a 20.30h. Dissabtes de 9.30 a 13.20h.

Taller de patchwork, monogràfics,
material robes. merceria.

Per què continues de distribuïdor del TOT?

Per oferir un servei extra als nostres clients
i per estar al dia del que passa a Badalona.



Distribuïdors oficials

ARTIGUES

FORN DE PA FIGUERA

Crtra. de Santa Coloma, 2
93 399 02 06

BUFALÀ

BON ÀREA

Independència, 156
934 605 516

CARNISSERIES I XARCUTERIES

NOCETE

Independència, 84
93 515 13 30

CONDIS

Independència, 186-188
933 886 508

FORN DE LLENYA

LA RIERA

Martí Pujol, 350 - 352
933 996 252

CONDIS

Martí Pujol, 495-519
934 970 125

CAN CLARIS

EL POLLASTRE ANGLÈS

Pau Claris, 1-3
933 877 997

CASAGEMES

LA BOTA DE ARAGÓN

Santa Madrona, 122-123
933 893 080

RESIDENCIA DANAE

Santa Maria, 178-180
933 847 240

EL CELLER

Prim, 11 · 93 464 31 99

LA TARTALETÀ

Santiago Rusinyol, 108
933 891 763

CENTRE

LA NOVA GRANJA

Prim, 177 · 933 841 153

KARNS FIBLA

Arnús, 26-28

933 846 654

MOLSA

Canonge Baranera, 10-12

933 848 240

EL VERMUT

COROMINAS

Canonge Baranera, 45
647 520 697

FORN BERTRAN -1922-

Canonge Baranera, 46
933 840 352

ELS DIARIS

Canonge Baranera, 98
933 895 647

PASTISSERIA

FERRER

Canonge Baranera, 101
933 842 718

CA L'ALBERT

Canonge Baranera,
106-108

934 642 127

LA BOTIQUE DEL PEIX

Canonge Baranera, 42
933 891 048

CUINEM

Canonge Baranera, 121
934 641 976

ORGÀNIC

Canonge Baranera, 90
933 844 150

GRANJA FIMONS

Colón, 68

934 643 386

CALÇATS VILALTA

Francesc Layret, 24
933 89 48 61

DECORACIÓ CRUZ

Canonge Baranera, 27
931 447 951

FLORISTERIA MORERA

Francesc Layret, 40
933 842 653

PERRUQUERIA

BARBANY ART

Francesc Layret, 147
934 641 141

PRELUDI

Cadís, 4 · 934 642 677

PURA VIDA

QUIROPRACTICA

Francesc Layret, 171
933 843 775

XARCUTERIA

ARGUDO

Carrer de Mar, 38
933 848 061

LA PARADA

Francesc Layret, 118
933 843 659

CASAL DE GENT

GRAN DEL CENTRE

Ignasi Iglesias, 38
933 892 948

FABRE GEMMÒLEGS

Lleó, 28
931 703 479

fabregemmolegs.cat

FRUTAS CUEVAS

Lleó, 65
934 640 179

FORN BERTRAN

Mar, 5 · 93 384 60 52

DROGUERIA BOTER

Mar, 71 C. Baranera, 2e
933 845 464

FIMONS BAR

Mossen Anton, 29
93 389 11 38

SABATERIES

GUBERN

Mar, 54
93 384 50 03

CONGELATS

FANTASY FRED

Canonge Baranera, 54
933 894 619

CARNISSERIA

SARA I ESTER

Prim, 107
622 259 530
652 423 361

FERRETERIA PRIM

Prim, 113-117
933 844 151
ferreteriaprim.com

PAM I PIPA

LLAMINADURES

Prim, 195 · 936 111 466

FLORISTERIA

JOSEP M^a VENTURA

President Companys, 18
933 894 421

BAR REST. EL NIU

Ribas i Perdigó, 18
933 848 201

SÓN PEDAÇOS

Francesc Planas i
Casals, 2
933 844 769

EL SABATOT

Riera Matamoros, 15
617 813 971

FLECA SANT PERE

Sant Pere, 38
659 220 589

J.CAMPS S.L.

Sta. Madrona, 45
931 184 232

MARGENAT

Santiago Rusinyol, 3
Martí Pujol, 131

Troba la teva
revista als
distribuidors
oficials del TOT



FARMÀCIA CAIRÓ
Canonge Baranera 60
93 384 04 53
655 039 269

COLL I PUJOL
EL ESCONDRIJO
Coll i Pujol, 26
933 871 083

DALT LA VILA
PASTISSERIA LA VILA
Marti Pujol, 192 ·
93 389 36 25
LOTERIA MANOLITO
President Companys, 20
933 890 518
SMARTOPTICS
Avd. Marti Pujol, 211
931 164 674
ESTANC BENEYTO
President Companys,
57-61
933 845 554

CAFETERIA SANT JORDI
Via Augusta, 19-25
637 734 091
RESIDÈNCIA GERIÀTRICA BALLE-SOL
Av. Navarra, 2
934 641 372
FORN LAIA
Av. President Companys, 45
933 845 357

GORG
FARMÀCIA OLÍMPIC
Alfons XIII 127
933 879 350
LOTERIA SORS
Joaquim Ruyra, 1 - 3
933 871 797
REST. SHAN HAI CITY
Marqués Mont-Roig,
72-74
933 979 163

LA SALUT
CLÍNICA DENTAL ROQUE
Antiga de València, 35
935 407 459
CARNISSERIA HER-NANDO
Pau Piferrer, 15 · 933
990 901
XURRERIA RODRÍ-GUEZ
Pg. La Salut, 76
933 874 690
MERCAT LA SALUT
Marqués de Sant Mori, S/N
93 383 32 61· 649 199 883
CARNICERIA CHARCUTERÍA MARI LA EXTREMEÑA
Quevedo, 18
933 839 706

LLEFIA
TOT POLLASTRE
Joan Valera, 18-22
Marquès Sant Mori, 116
BOCATELI BAR RESTAURANT
Circumval·lació, 22
93 399 80 98
BOCATELI BAR RESTAURANT
Pérez Galdós, 26
93 382 10 85
JOSE TOMAS
Marquès de Sant Mori,
112
933 877 977
QUEDA POLLO
Avda. St Salvador, 80-84
933 884 827
DROGUERIA PERFUMERIA L. DIAZ
Avda. Sant Mori, 69
LLOREDA
FORN CA LA FINA
Avda. Lloreda, 55
93 603 06 15

FORN SWING
Catalunya, 39
934 606 670
DIETETICA SANDRA
Avda. Catalunya, 45-47
93 387 28 24
CONGELATS ROSALIA
Avda. Catalunya, 77-79
651 11 86 10
FARMACIA MONGUIÓ
Rambla Sant Joan, 180
933 873 893

MANRESA
RESTAURANT BUKKET
Ctra. de Mataró, 101
933 842 688

MORERA
BON AREA (MORERA)
Morera, 101
933 955 012
FORN CA L'AVI MAR-SAL
Carrer de Sant Vicenç, 31
93 156 58 66
POMAR
MERCAT POMAR
Avda. Primer de maig
S/N
FORN DE PA ARTESÀ
Plaça Pomar, 3
645 45 00 32

PROGRÉS
CA LA BERTA
Guifré, 208
648 63 95 93
FARMÀCIA PRAT
Francesc Macià 94
93 387 06 47
607 26 72 21
FLORISTERIA S. VENTURA
Plaça Pep Ventura, 13

PASTISSERIA GUIFRÉ
Guifré, 259
93 387 5093
LA BONA PAPERERIA
Guifré, 280
93 348 45 76
PIT I CUIXA
Güell i Ferrer, 33
934 643 087
LOTERIA MUSSOL MÀGIC
Alfons XIII, 6
933 988 296
CONDIS
Guifré, 100-108
934 646 989
JOIERIA LA PLANA
Guifré, 82
933 977 156
ALFA BADALONA CENTRE – MAR
Indústria 143 – 149 local
93 397 59 65
CONDIS
Torner, 5-7
934 610 770
ULTRAMARINOS MARTINA
Progres, 93
93 388 12 42

RAVAL
FORN MARENA
Baldomer Solà, 55
933 979 671
FONTISI PASTISSERIA
Plaça Pep Ventura, 16
93 387 49 42

SANT CRIST
BON ÀREA
Coll i Pujol, 185
934 610 405



Puede cambiar el mundo,

pero nunca cambiará
nuestra manera de **cuidarte.**

Asistencia integral y personalizada.

Estancias permanentes, temporales y de recuperación.

Con todas las medidas de seguridad y prevención

Centro de Mayores en Badalona

Av. Navarra, 2, 4

08911 Badalona, Barcelona

T 934 64 13 72

 **BALLESOL**
★★★★★

www.ballesol.es

