

The TOT logo is displayed in white, bold, sans-serif capital letters on a red rectangular background that is tilted slightly to the right.

TOT

www.totbadalona.com
Del 14/01 al 28/01 '22

A photograph of a modern, multi-story building with a unique architectural design. The building features a series of cantilevered balconies and a facade with large windows. In the foreground, there is a paved area with a red-painted curb and some greenery. A tall, thin light pole stands near the curb. In the background, another building is visible under a clear blue sky.

El Gorg, doble població

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

Et portem la compra online a casa!

Ara també a:

Badalona

**SERVEI
GRATUÏT***
5 primeres
compres



*El cost del servei d'entrega a domicili es bonificarà a la targeta client de Bonpreu i Esclat.
Promoció vàlida fins al 30 d'abril del 2022.

5€

Aprofita el descompte!*
introduint el codi
PMB976HD

*Promoció vàlida un cop per client en compres online superiors a 35€ entregades fins al 31/01/2022. El mínim de compra no inclou el cost del servei ni les bosses.

bonpreuesclat.com 



El Gorg, un barri que acumula anys de retard en els principals projectes

Ciutat | Redacció

LLuny queden els aiguamolls que hi havia a la zona, dessecats a mesura que arribaven els humans. També lluny queden aquelles cases baixes, moltes fetes d'autoconstrucció, que omplien el barri. Des del 1998 el barri ha patit una important transformació, arran de la seva inclusió al Pla especial del port de Badalona (PEPB). D'ençà de la construcció de les instal·lacions portuàries, es van canviar els antics usos del sol d'industrial a residencial, fet que va suposar la reforma de l'antic sector fabril i relligar la traça urbana amb la façana marítima i la via del tren. Un dels nous carrers sorgits va ser la rambla del Gorg. D'aquest projecte han passat 25 anys. Un quart de segle després, el barri encara està a mig fer, mig construït i poc relligat. El projecte estrella, un canal d'aigua que havia de travessar part

del Gorg, va quedar retallat i encara espera poder fer arribar l'aigua. Tot i aquestes mancances, durant els darrers anys s'han anat aixecant diferents promocions que han fet canviar la fisonomia del barri. Un dels exemples més clars la trobem a la Rambla del Gorg. En aquest tram, trobem les noves promocions, algunes de les més grans que s'han aixecat a la zona, sobretot al voltant del futur canal.

En 10 anys s'ha doblat els veïns d'aquest barri badaloní

Amb les dades del padró de 2012, d'ara fa 10 anys, el barri de Gorg tenia 5.729 habitants, dels quals 2.858 (el 49,9%) eren homes i 2.871 (el 50,1%) eren dones. En deu anys, segons les darreres dades de l'Idescat, el barri del Gorg supera ja els 9.000 habitants, gairebé el doble que fa una dècada. De fet, el

Gorg és un dels barris de Badalona que més està creixent, per les promocions immobiliàries que s'estan aixecant, durant els darrers anys. El TOT ha parlat amb una immobiliària del barri per saber quin perfil de veï ha anat a viure al Gorg. La mitjana d'aquests nous veïns són parelles joves, d'uns trenta anys, amb una o dues criatures, i que vivien a Barcelona ciutat o bé una població propera a Badalona, sobretot del Vallès. Un dels aspectes que més valoren és la proximitat amb el mar i les bones comunicacions amb Barcelona, sobretot amb metro, amb la parada que trobem a la mateixa Rambla del Gorg. Com a aspecte negatiu, segons expliquen els nous veïns, són els pocs serveis que disposa de moment el barri, pocs comerços d'alimentació al voltant i els solars que encara estan per edificar. Un dels projectes que també esperen els veïns és la

La Setmana



finalització del canal d'aigua i la connexió amb el Port de la ciutat.

La indústria té cada cop menys pes al Gorg

Lluny també queden la quantitat de naus industrials que hi havia al Gorg. Tot i que encara

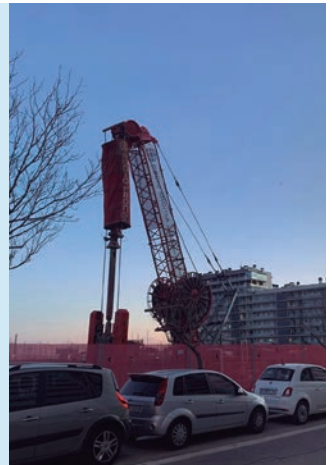
queden algunes en peu, la pressió immobiliària, i les diferents crisis, han anat canviant el barri. Algunes d'aquelles naus, ara ocupades, també han fet sorgir un problema social, i moltes vegades amagat, sobretot abans de l'incendi mortal de fa un any on van morir quatre

persones al carrer Guifré. De moment, la convivència entre els veïns i aquests ocupants no sempre és fàcil. El futur d'aquest barri de Badalona encara s'ha d'escriure, però està clar que el Gorg està cridat a ser el nou espai central de la ciutat.

Les grues tornen a diversos solars del barri del Gorg

Durant anys els solars del barri del Gorg van quedar buits. On hi havia planificada una promoció immobiliària, només hi creixien males herbes. Les crisis, que s'anaven allargant, anaven paralitzant qualsevol obra planificada anys enrere. Al voltant de la Rambla del Gorg, durant molts anys, els solars buits guanyaven als edificats. Aquesta situació fa 8 anys que ha anat canviant. Les maquinàries i grues han anat omplint el barri.

La pandèmia també va fer aturar algunes obres, però durant els darrers mesos s'estan aixecant més promocions en aquest punt de la ciutat. Un altre apartat, són els serveis que ha de tenir un barri. El nou CAP, projectat fa una pila d'anys, tot just fa uns mesos que van començar a executar-se, això no obstant encara queden projectes pendents, com una nova escola, que no sigui barracons o d'altres serveis que mereix un nou barri.



Els ocupants de la nau del Progrés demanen una alternativa habitacional



Imatge exterior de la nau del carrer Progrés, el passat diumenge

Societat | Redacció

Al moment de tancar aquesta edició del TOT s'estava pendent del desallotjament dels ocupants de la nau del número 152 del carrer Progrés. Tot feia pensar que els habitants d'aquest espai haurien d'abandonar l'espai, des d'aquest dijous 13 de gener. Des de feia dies, el centenar de persones demanaven aturar el desnonament. Els ocupes consideraven que el moment actual fa "inviabile" la sortida per la manca d'alternatives d'habitatge,

"l'altíssim" nivell de contagis de covid-19 i la "forta" baixada de les temperatures. Aquests factors, asseguren, incrementa "la ja extrema vulnerabilitat" del col·lectiu. Conscients, però, que la vida a la nau no és la millor opció, el col·lectiu s'ha compromès a "abandonar la nau en un període de tres mesos, un cop passat l'hivern". Són, diuen, unes condicions "plenament assumibles" tant per part de les administracions com per part de la SAREB, propietària de l'immoble.

Les rebaixes comencen tímidament a Badalona

Les rebaixes d'hivern ja són aquí. De manera oficial des del passat 7 de gener, però molts establiments van penjar el cartell de descomptes tot just abans de Reis. De moment, la campanya ha començat amb poca força als eixos comercials de Badalona.



Els serveis socials municipals sota mínims

Els serveis socials del barri de Sant Roc només tenen una persona treballant, segons han denunciat diversos sindicats. A més, la treballadora social ha fet públic la pressió que treballa. Les llistes d'espera, per tal de ser atesos, en aquest servei de Sant Roc supera els dos mesos.

Destinaran més de 200.000 euros a canviar el seu web

L'Ajuntament de Badalona ha licitat poder canviar totalment el seu web municipal. Segons l'informe, el consistori vol modernitzar i ampliar els serveis que ofereix a través del seu portal. El cost de renovació del nou web municipal puja més de 200.000 euros.

Pancartes per demanar l'enderroc de la Mobba

El serial de l'antiga fàbrica Mobba segueix, i sembla que va per llarg. Ara, un grup de veïns del voltant de l'antiga nau han penjat pancartes per demanar el seu enderroc imminent. De moment, un jutge ha paralitzat qualsevol treball i s'haurà d'esperar a una resolució.



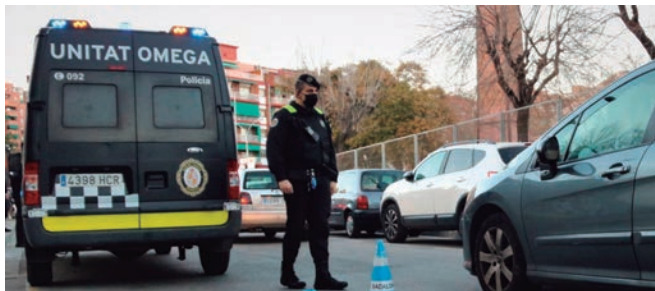
SOM

- ▶ Innovació
- ▶ Excel·lència
- ▶ Responsabilitat



menarini.es

La Unitat Omega s'ampliarà fins a les sis de la matinada



Imatge d'arxiu de la Unitat Omega

Seguretat | Redacció

L'Ajuntament de Badalona ha modificat el funcionament d'unitat de reforç i intervenció planificada de la Guàrdia Urbana, coneguda com a Unitat Omega. Tot i la picabaralla política que ha generat l'existència i objectius d'aquesta branca del cos, el govern de Rubén Guijarro no només la manté, sinó que n'ampliarà les hores de servei. Actualment, la unitat està operativa de 18 h a 2 h, però a partir del febrer patrullarà de 14 h a 6 h. D'altra banda, amb la finalitat de treure pressió als agents, la unitat es dissol com a tal i passa a ser un servei més de la Guàrdia Urbana,

amb un funcionament per torns pel qual passaran de manera rotatòria diferents policies. Sempre hi haurà en servei vuit agents. D'altra banda, l'alcalde de Badalona s'ha compromès també a la instal·lació de les primeres càmeres de seguretat a les zones més conflictives de la ciutat abans que acabi el mandat, d'aquí a poc més d'un any. L'alcalde, Rubén Guijarro, afirma que la primera actuació amb les càmeres es farà en alguns dels punts que el Grup Dones de Llefià ha definit com a 'camí lila'. De fet, l'alcalde ja havia anunciat la intenció d'instal·lar aquestes càmeres en una entrevista al TOT, el passat 30 de desembre.

Ingressa a presó el jove violent del barri del Gorg

Un home va ingressar dissabte a presó després d'haver estat detingut per agredir diversos ciutadans de Badalona sense cap motiu aparent. En l'últim mes i mig, l'home havia atacat vuit persones al barri del Gorg, sobretot dones i menors d'edat. El cas havia causat gran alarma social.

Roben més de 200.000 tests d'antígens de Badalona Sud

El darrer dia de l'any 2021 es va produir un robatori de més de mig miler de caixes amb tests d'antígens extrets d'un magatzem del polígon Badalona Sud. Els lladres van forçar la porta d'accés i es van endur un total de 520 caixes d'aquest tipus de material sanitari.

Operatiu entre Mossos i Guàrdia Urbana en una botiga d'animals

Un operatiu policial, entre Mossos d'Esquadra i Guàrdia Urbana de Badalona, va intervenir aquest dimarts en una botiga d'animals de Pep Ventura. Fonts policials expliquen que l'actuació era perquè en aquest establiment es venien presumptament animals de companyia de manera il·legal.

Les iaies de Badalona protagonitzen el programa APM de TV3

L'espai televisiu va dedicar la secció "La televisió és cultura" a les tres iaies de la ciutat. El programa "Coses de casa" s'emeten cada dimecres a les 11h als mitjans de comunicació públics de Badalona.



kleaning.es



KLEANING

Hand Hygiene Solutions



MASCARETA FFP2 HOMOLOGADA



a partir
0,19€
+ IVA

**Gel hidroalcohòlic 30ml personalitzats per empreses,
casaments, comunions i altres esdeveniments**



0,98€ + IVA

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

L'Ajuntament de Badalona presenta al·legacions i proposa modificacions per salvar el Bétulo



Entrada del Club Nàutic Bétulo

Entitats | Redacció

L'Ajuntament de Badalona ha presentat davant el Ministeri per a la Transició Ecològica i el Repte Demogràfic del Govern d'Espanya diverses al·legacions en el marc del tràmit d'audiència i informació pública previst en la Ley 50/1997, de 27 de novembre, de Gobierno i la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas demanant la modificació del Reglament General de Costes. L'objectiu d'aquestes al·legacions de caràcter tècnic és que permetin la viabilitat de

les instal·lacions i les activitats esportives de caràcter nàutic com és el cas del Club Nàutic Bétulo. Aquestes esmenes estan coordinades amb la Generalitat de Catalunya i amb la Federació Catalana de Vela. D'altra banda, el passat 3 de desembre l'Ajuntament de Badalona també va sol·licitar a la Generalitat de Catalunya la pròrroga de la concessió d'ocupació del domini públic marítim-terrestre al Club Nàutic Bétulo per permetre que aquesta entitat continuï desenvolupant les seves activitats que són considerades com a bé cultural d'interès local.

Campanya de recollida d'arbres de Nadal a Badalona

Com cada any, Badalona ha iniciat la campanya de recollida d'arbres de Nadal naturals. Aquests s'hauran de deixar al costat del contenidor de resta, mai a dins o entremig dels contenidors.



La Residència Sant Cebrià de Tiana passa a ser residència vermella

S'ha detectat 2 usuaris positius en el control del passat 05.01.2022. Els efectes de la sisena onada de pandèmia han arribat a la residència en aquestes dates post festes de Nadal. La residència tianenca ha passat a tenir la classificació de vermella durant aquests darrers dies.

Millores als túnels de la B-20

El ministeri de Transports, Mobilitat i Agenda Urbana (Mitma) ha licitat per 10,53 milions d'euros les obres per adequar i millorar diversos túnels de carreteres a la demarcació de Barcelona. En concret, s'actuarà en tres túnels de la B-20 —a Santa Coloma, Pallaresa i Tiana.

Ja es poden renovar els distintius temporals d'estacionament de Montgat

Els distintius d'estacionament de residents de Montgat de l'any 2021 són vàlids pel 2022 per a totes les persones que ja en tinguin. Les persones que vulguin tramitar el distintiu temporal d'estacionament tenen fins l'1 de març per tramitar-lo a l'OAC de l'Ajuntament de Montgat.

¿Quieres vender tu piso?



BADALONA
CENTRO-MAR

C/ Industria 143-149
93 397 59 65

Alfa Badalona venderà tu vivienda y **DONARÀ el 10%** de los beneficios a la obra social y ONG que tú elijas

colaboramos actualmente con

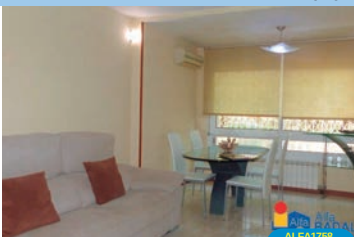


¡Mejorar la sociedad está en tus manos!

ONG | Orfanato | Comedor social | Refugiados | Protectora animales | Investigación

Montgat, piso de 2 Habitaciones dobles, 2 baños, a 5 minutos de la playa

Salón comedor de 20 m². Cocina independiente de 8,50 m². 2 habitaciones dobles con armarios empotrados de 14 m² y 12, 50 m² respectivamente. 2 baños con plato de ducha y mampara, (1 en suite). Jardín de 15 m² comunitario, uso privativo para la vivienda.



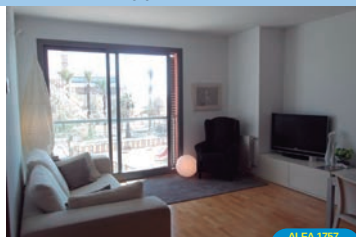
ALFA1758

78 m² 2 2

218.000.- €

Piso dúplex de 2 habitaciones, Pk y piscina en 1ª línea de mar

Dúplex de 112 m² según referencia catastral y 76,65 m² útiles según cédula de habitabilidad. Comedor de 22 m². Cocina Office con lavadero total 12 m². 2 Hab. una de 11,50 m² y 9,50 m² respectivamente. Cuarto de Baño, completo y aseo. Carpintería Exterior Climait



ALFA 1757

112 m² 2 1

345.000.- €

Casa reformada junto a Puerto Marítimo de Badalona

En planta baja encontramos una amplia habitación. sala comedor con calefacción radiante en paredes y aire acondicionado. cocina americana a medida. Completamente reformada y equipada con los mejores materiales. Cuenta con persianas motorizadas.



ALFA1845

104 m² 3 2

418.000.- €

Casa de 90 m² 3 hab y Terraza + Restaurante de 119 m² y almacén de 116m²

Casa de 90 m², más Restaurante de 119 m², más Cocina y Almacén de 116 m². En Calle Tortosa, Casa particular con Restaurante y Anexo en pleno funcionamiento. Comedor 20 m exterior y con salida a Terraza de 30 m. 3 Hab. Dobles de 13,50, 12,50 y 10 m².



ALFA1760

90 m² 3 1

576.201.- €

¿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 N° 1

Santa Maria es queda petita per dir el darrer adéu a Soler i Amigó

Ciutat | Redacció

L'església de Santa Maria va acollir, dissabte passat, el funeral per Joan Soler i Amigó. El temple es va omplir de gom a gom, fins i tot moltes persones van seguir l'acte des de fora l'església amb cadires que es van instal·lar al carrer. El pedagog i escriptor badaloní Joan Soler i Amigó va morir el dissabte, 1 de gener, als vuitanta anys. Al llarg de la seva vida Soler es va dedicar a la cultura popular, va escriure lletres de cançons interpretades per artistes de la Nova Cançó, va ser autor de llibres de poesia com 'Miralls de l'Alba' (1984), de ficcions infantils i de la novel·la 'Rebels a Tramuntana' (2002),



Imatge d'arxiu de Joan Soler i Amigó

Premi Leandre Colomer. Soler, que també va treballar de mestre i com a tècnic d'educació ajuntaments de l'Hospitalet de Llobregat i Badalona, va rebre el Premi Nacional de Cultura l'any 2006 i el 2018 la Generalitat li va concedir

la Creu de Sant Jordi. En l'àmbit de ciutat, va escriure nombrosos llibres sobre Badalona i va impulsar les Festes de Maig, entre moltes altres accions. Des del TOT volem transmetre el nostre condol a la família i amics.

En record a Joan Soler i Amigó

Article publicat al TOT Badalona durant el mes de febrer

Ja he començat a veure enganxats a les façanes els cartells que posa CREMA'L TU!, convocant el concurs de cada any sobre el disseny del CREMA'L TU! les Festes de Maig. Deixeu-me dir, tot de passada, que aquest CREMA'L TU! sempre m'ha semblat desencertat: no és el dissenyador qui l'ha de cremar, el Dimoni, sinó el poble de Badalona. En qualsevol cas, s'hauria de titular Dibuixa'l tu! Imagina'l tu! Perquè el que és cremar-lo, som tots els badalonins els que el cremem! El jurat ha de tenir en compte tant el tema, el contingut -allò que es crema-, com el disseny -la seva representació o figuració. Tant el significat com el significat. El disseny és important, però allò que els badalonins decidim cremar encara ho és més. No hi juga només l'estètica sinó l'ètica.

de 2012. Soler i Amigó va col·laborar durant molts anys

Cremar un Dimoni, el Dimoni de l'any, és un ritu fantàstic de catarsi col·lectiva. Cremar és una manera de denunciar, de destruir allò que condemnem, allò que cada any més ràbia ens fa. I que el vent n'escampi les cendres! La Cremada del Dimoni és el punt culminant de la litúrgia de les Festes de Maig. No la banalitzem. En una Rambla atapeïda de cap a cap, els badalonins ens convertim en INDIGNATS, denunciem i cremem els nostres mals, els nostres pecats (el Dimoni convertit en boc expiatori) i ens alliberem ritualment de les nostres culpes. Aquest any la llista de coses que els badalonins tenim ganes de cremar és llarga i contundent. La pira pot ser enorme! Causes o conseqüències de la tan manipulada i grapejada crisi, que no només és econòmic ca. Apunto uns quants dimonis, per

amb el TOT amb una columna quinzenal parlant de la ciutat.

si n'hi volem afegir més: el Dimoni banquer, el Dimoni de les Tisores, el Dimoni Urdan-garin, el Dimoni dels Trajos regalats, el Dimoni dels Bigotis, el Dimoni del Jutge amb les balances que condemna el justicier i absol el corrupte, el Dimoni del Polític local que més ens toqui els nassos, el Dimoni Mourinho... I no dic el Dimoni Millet perquè és incombustible! Si antany cremaven bruixes, cremem inquisidors! Tinguem-ho clar: el dimoni no és el veí desnonat, ni el veí immigrant... No ens deixem enredar pels que busquen culpables on no són, amb la cua entre cames. Perquè estic segur que aviat ens posarem d'acord sobre quin Dimoni cremem. Cremem-lo entre tots, doncs! Encen-guem tots junts la metxa de la traca popular! Indignem-nos, tot festejant la foguerada! Badalonins, la festa és nostra!

¡Aprovecha el tiempo
para formarte!

Cursos de Marketing Digital

Impartidos por profesionales | Certificaciones oficiales

Másters

- Marketing Digital
- Digital Traffic Management

Cursos

- Curso Facebook & Instagram Ads
- Curso Community Manager
- Curso Analítica Web
- Curso Google Adwords
- Curso WordPress
- Curso Posicionamiento Web – SEO

Presencial Online

(Mediante Streaming,
clases en directo a través
de nuestro campus virtual)



**Instituto
Marketing**

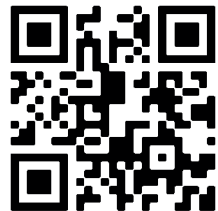
Barcelona / Badalona
+34 935 48 95 85
institutomarketing.es
info@institutomarketing.es

avidalia

Aportamos soluciones
adaptadas a tu negocio

Consultoría de Estrategia y Marketing Online

Desarrollo y diseño web · SEO · Campañas publicidad de pago
Análítica web · Email Marketing · Social Media



+34 93 464 44 88 | info@avidalia.com | Barcelona | Badalona | www.avidalia.com

La setmana en imatges

- 1 Nova edició de la Marató de donació del Banc de Sang: Suma't a la Generació Donant a Can Ruti
- 2 Amb l'inici d'any, moltes persones han agafat el repte de fer esport a la Serralada de Marina
- 3 Les noves palmeres ja estan plantades a la Rambla i Santa Madrona
- 4 La Cavalcada de Reis va tornar als carrers de Badalona després de dos anys



ASISTENCIA REMOTA

PARTICULARES Y EMPRESAS



633 100 661



931 801 614

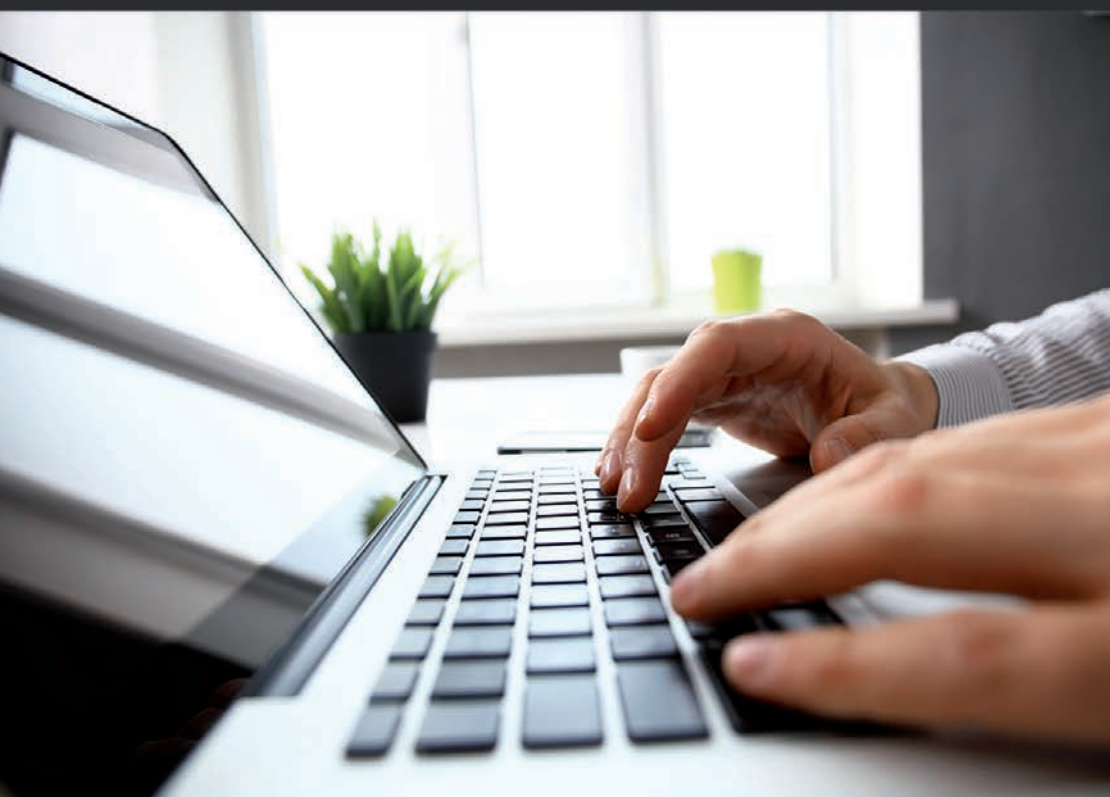
hola@pistapc.com



AnyDesk



TeamViewer



Esports

La Penya, a confirmar la classificació de la Copa

Bàsquet | Manel Expósito

El Joventut visita aquest diumenge (12:30h) la pista del Breogán amb l'objectiu de segellar la seva classificació per a la Copa del Rei 2022, que aquest any tindrà Granada com a seu (17-20 de febrer). El triomf a Lugo confirmaria el bitllet per als verd-i-negres en una ajustada Lliga Endesa. Fuenlabrada i Barça són els altres dos partits pendents abans de

finalitzar la primera volta. Amb bona part dels partits ajornats durant les darreres setmanes, la classificació matemàtica es resisteix, però aquest mateix cap de setmana podria confirmar-se. Amb un triomf més, la Copa està assegurada i, amb dos, també es podria ser cap de sèrie. La Penya és tercera a la classificació i abans del 30 de gener, si la covid ho permet, s'haurien de disputar els dos partits pendents.



El CTT Badalona comença amb bon peu

El CTT Badalona va començar l'any 2022 amb una victòria a domicili davant el TT Amics Terrassa. El

conjunt badaloní va sumar el triomf amb dos punts de Pau Lloret, un punt de Ferran Brugada i un de David

González. Els blaus són quarts a la Divisió d'Honor amb un balanç de victòria –derrotes de 3-3.

El Badalona vol enlairar-se a l'Estadi

Després de la victòria de diumenge contra el Teruel, el Badalona va deixar enrere les posicions de descens. Aquest objectiu, però, encara no ha finalitzat i els escapulats han de mantenir la seva dinàmica positiva. Novament a l'Estadi, l'Ebro és el nou rival badaloní, amb l'inici de la segona volta (17h). Bona oportunitat per agafar més aire i seguir escalant al grup 3 de Segona RFEF.

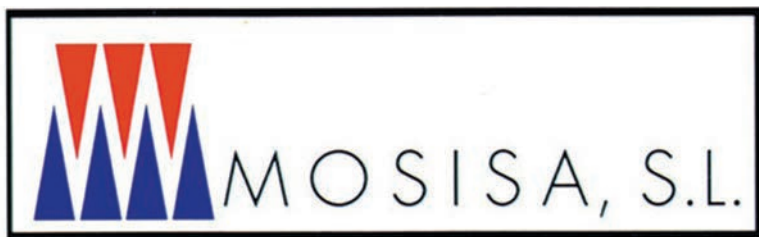


El CN Badalona triomfa al Campionat de Catalunya

El CNB va sumar bons resultats al V Campionat de Catalunya OPEN Màsters d'hivern de natació. Joan Francesc Morcillo va destacar amb tres

ors als 100 i 200 papallona i als 400 lliures, Jordi Albala-dejo als 50 i als 200 esquena pujant al màxim esglaó, Verònica Carvajal va ser or

als 100 lliures, plata als 200 i bronze als 400 lliures i Ester Camí i Maria José Gómez, als 200 lliures i als 500 esquena, respectivament.



PROYECTOS Y PLANOS

•
CONSTRUCCIÓN

•
REHABILITACIÓN

•
REFORMAS INTEGRALES

Alfons XIII, 434-436, local izq.

08914 Badalona

Tel. 93 399 71 44

E-mail: mosisa@mosisa.com

FA 10 ANYS ERA NOTICIA ►

Polèmica per no poder resar en unes pistes esportives de Badalona

Fa deu anys, el gener de 2012, Badalona vivia una polèmica amb la comunitat musulmana. Des de feia anys, les pistes esportives de la plaça Cameron de la Isla s'utilitzaven, cada divendres al migdia, un miler de persones d'origen marroquí i pakistanès utilitzaven les pistes per resar. L'aleshores alcalde de Badalona, Xavier García Albiol va prohibir aquestes oracions en aquest espai.



El dia de Reis de 2012, un grup de veïns van enfrontar-se a les persones que resaven perquè els seus infants no podien estrenar les seves joguines noves en aquestes pistes. La resposta del govern va ser enviar la Guàrdia

Urbana i desallotjar l'espai. A partir d'aquí, Albiol va decidir desallotjar aquest espai, amb polèmica inclosa, i els musulmans van buscar-se espais, com mesquites més petites, per poder continuar resant.



lupeorcuelva
lupe

#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.

L'Administració local de Badalona és un maleït desastre. Farien bé la resta de municipis en observar a aquesta ciutat per saber què és exactament el que NO s'ha de fer en un Ajuntament [@aeleve](#)

Que li expliquin l'èxit a Badalona d'escoles com el Llibertat, al barri del Sant Crist, que va ser referent d'immersió, qualitat i de modernitat [@cgisper2](#)

Iniciem l'any pedalant en favor d'una #Badalona segura pels desplaçaments en bicicleta [@massabdn](#)





EL PERSONATGE ►

Kery Sankoh, de treballar a Can Ruti a protagonitzar el musical de Tina Turner

Kery Sankoh treballava de tècnica de laboratori a la farmàcia de l'Hospital Can Ruti de Badalona quan la van trucar per fer un càsting per al musical "El rey león", també a Madrid. La van agafar i després va anar enllaçant altres projectes grans com "El guardaespaldas" i "The King of Rock", el musical de Michael Jackson.

Ara, a la Gran Vía de Madrid, la podem veure protagonitzant "Tina, el musical". Ara aquesta badalonina de 36 anys és Tina Turner en aquest espectacle sobre la vida de la reina del rock. Un musical amb molta presència catalana, com la seva germana a l'obra, que curiosament també va néixer a Badalona. Tina, el musical repassa la biografia de l'artista, Tina Turner, posseïdora de 12 premis Grammy, una de les més taquilleres de tots els temps, a través de 29 cançons que han marcat la seva carrera.

ENQUESTA ►

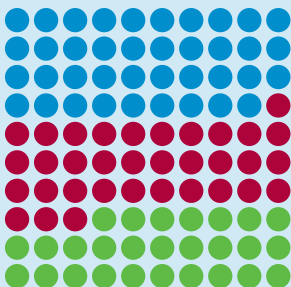
Via Twitter @totbadalona

Us demanen el passaport Covid al bar o restaurant de Badalona on aneu habitualment?

Mai em demanen res **39%**

Sí, cada vegada **34%**

Només el primer dia **27%**



486 vots

Pròxima pregunta:

Creus que Badalona hauria d'apostar per fer diverses superilles a diversos punts de la ciutat?

Sí, s'haurien d'implantar

No, no s'haurien d'implantar

El proper dia festiu a Badalona serà el dijuns 28 de febrer. L'Ajuntament l'ha triat com a festiu local https://www.eltotbadalona.cat/el-proper-dia-festiu-a-badal...

HO HEM VIST AL FACEBOOK DEL TOT ►

Pastora Gallego: Serà el dia d'Andalusia, també festiu a la ciutat de Badalona

Toni Navarro: Aquí en Santa Coloma nuestras 2 fiestas serán las dos en Septiembre. El primer Lunes de Septiembre (dia 5) y la Mercè.(24 S). Por cierto Barcelona tendrá 3 dias seguidos de fiesta.

Pep Grill: Les festes locals les aproven totes les forces polítiques de l'ajuntament, i Albiol no tenia majoria, per tant, Albiol no té res a veure.



ELTOTBADALONA.CAT

El proper dia festiu a Badalona serà el 28 de febrer - El Tot d...

Cultura

El Museu dedica una exposició al Retaule de Sant Sebastià

Exposició | Redacció

El 1491, arran de la mort de set frares del monestir de Sant Jeroni de la Murtra a causa d'una epidèmia de pesta, la comunitat va erigir una capella dedicada a Sant Sebastià, protector davant la pesta en particular i les epidèmies en general. Per aquelles mateixes dates es va encarregar un retaule també dedicat a aquest sant. El plafó central s'havia donat per perdut fins que el 2019 es va localitzar Fira d'Art Antic i Modern de Barcelona, on s'havia posat a la venda. La millor opció, sens dubte, era que pogués ser adquirida pel Museu de Badalona, tal com s'ha fet. D'una banda, perquè ja tenia la predel·la, i així es podrien tornar a veure juntes dues peces que



Imatge del retaule de Sant Sebastià

formaven part de la mateixa obra i que fa més de seixanta anys que es van separar. I de l'altra, perquè el Museu és una institució pública que, per la funció que li és pròpia, s'ocuparà de la conservació i difusió la peça, i no

la vendrà ni destruirà. Ara una exposició, inaugurada aquest dijous al Museu, permet veure aquest retaule. La mostra, fins al 27 de gener, va acompanyada d'activitats com xerrades i conferències.

P.A.U. (Paisatges als ulls) arriba al Círcol

Teatre | Redacció

El Teatre d'El Círcol comença aquest 2022 amb una proposta escènica imprescindible: P.A.U. (Paisatges als ulls). L'obra porta a l'escenari la història de tres persones migrades que han creuat el mar en pastera. No són actors. Són persones reals, amb vivències reals, i tenim l'oportunitat d'escoltar-les. La

peça ens mostra aquesta realitat tantes vegades disfressada pels mecanismes del poder. L'espectacle està escrit i dirigit per Carolina Llacher, professora de l'Escola Superior d'Art Dramàtic Eòlia que, a més de dramaturga i actriu, també és sociòloga. La interpretació va a càrrec de Dabo Malang, Malamine Soly, Yacine Diop i Ariadna



L'obra arribarà el 22 de gener

de Vilar. L'obra arribarà el 22 de gener, a les 19:30h, al teatre del Círcol.

CARRER DE L'ELECTRÒNICA, LES GUIXERES

Part de la física i de la tècnica que tracta del moviment de l'electricitat en el buit, en els gasos i en els sòlids. Aquest carrer forma part del polígon industrial de les Guixeres.



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

La Principal de la Bisbal & Esther Buqueras sonaran al Zorrilla



Imatge d'arxiu de la Principal de la Bisbal i Esther Buqueras

Música | Redacció

L'entitat Badalona Sardanista organitza, per aquest dissabte 15, un concert molt especial al teatre Zorrilla. Sota el nom "cançons de mar i muntanya" arriben a Badalona La Principal de la Bisbal & Esther Buqueras. Es tracta d'un recital amb cançons d'abans i de sempre. Les persones que estiguin interessades a assistir al concert

poden adquirir les seves entrades a 10€ a www.teatrezorrilla.cat, o dues hores abans a les taquilles. "Cançons de mar i muntanya" és un espectacle nascut al Camp de Tarragona amb la voluntat de divulgar el so de la música per a cobla arreu del territori català. Un concert que ret homenatge als gèneres musicals de l'havanera, els cants de taverna i la sardana.

Èxit del centenari dels Pastorets

El Círcol ha acollit, durant aquest Nadal, diverses representacions dels Pastorets. Enguany, la celebració dels Pastorets ha marcat el calendari, on com a novetat la música en directe ha fet guanyar presència a l'obra.



El pla secret per fer un desembarcament a Badalona durant la II Guerra Mundial

Neutralitzar el règim franquista durant la Segona Guerra Mundial sempre va ser una opció dels aliats. Els nord-americans, però, van ser els qui la van considerar amb més força, fins al punt que van traçar un pla per desembarcar a Badalona com a porta d'entrada de les seves tropes. El dia 25, el Museu acollirà una conferència a càrrec de Pere S. de Argila, historiador.

Orfeó i poesia gràcies als Amics del Zorrilla

Aquest dissabte, 15 de gener, dins dels actes del Centenari de l'Orfeó, es rememorarà una jornada de l'any 1963 on Màrius Sampere, Joan Argenté i Josep Gual van fer una lectura poètica a l'Orfeó. Els Amics del Teatre Zorrilla fan possible aquest espai de reflexió. L'acte començarà a les 18:30h a l'Espai Tolrà al carrer Enric Borràs.

Concert amb L.A. dins del cicle "Enjoy the silence"

L.A. tanca aquest diumenge, dia 16 a les 19h, al Círcol la seva gira 'Songs and stories tour' en la que barreja música i vivències personals, amb un format més íntim que mai on el públic gaudirà d'una connexió emocional directa i transparent amb l'artista. El cicle seguirà durant els propers mesos.

Agenda

BADALONA

DIVENDRES 14 DE GENER

Exposició sobre el Retaule de Sant Sebastià, segle XV. Fins al 27 de febrer a la primera planta del Museu

Exposició "Color i esperança" d'Olga Sinclarai, al CC El Carme

Cinema amb el film "Las Niñas", a les 19h, al Círcol

DISSABTE 15 DE GENER

Lliurament dels premis de l'Orfeo Badaloní, a les 12h, a l'Espai Tolrà

Orfeo i poesia, a les 18:30h. a l'Espai Tolrà. Per poder assistir, cal inscriure's prèviament al 933843713

Concert "Mar i muntanya" amb la Principal de la Bisbal, a les 19h, al teatre Zorrilla

DIUMENGE 16 DE GENER

Visita guiada la fàbrica de l'Anís del Mono, diverses hores des de les 10h del matí. Més informació al Museu de Badalona

Cinema familiar amb "jacob, mimi i els gossos del barri", a les 12h, teatre Margarida Xirgu
Concert amb "L.A.", dins dle cicle "Enjoy the silence", a les 19h, al Círcol

DIMECRES 19 DE GENER

Doc del mes, "Arica de Lars Edman Willaim Johansson Kalen", a les 20h, al teatre Margarida Xirgu



Cinema familiar

Diumenge 16 de gener "jacob, mimi i els gossos del barri", a les 12h, al teatre Margarida Xirgu

DIJOUS 20 DE GENER

Conferència: Sant Sebastià: d'advocat dels empestats a icona del col·lectiu gai, a les 19h, al Museu de Badalona

DIJOUS 27 DE GENER

Conferència: Les pandèmies a la baixa edat mitjana, a les 19h, al Museu de Badalona

DISSABTE 22 DE GENER

Travessia: Un estel a l'horitzó (canvi de data!), a les 19h, al teatre Zorrilla

Obra de teatre "P.A.U", paisatges als ulls, a les 19:30h, al Círcol

DIUMENGE 23 DE GENER

Suites dels musicals d'Albert Guinovart, a càrrec de l'Ass. Cultural i recreativa "Les Flors de Maig", a les 12h, al teatre Zorrilla

Ballada de sardanes, amb la Cobla Jovenívola de Sabadell, a les 12h, a la Rambla

MONTGAT

DIVENDRES 14 DE GENER

Aula d'estudi a la Biblioteca Tirant lo Blanc, fins al 24 de gener

TIANA

DISSABTE 15 DE GENER

L'hora menuda amb La Il·luna a la finestra, a càrrec de Sherezade Bardají, per infants de 0 a 3 anys, a les 12h, a la Biblioteca

Carrer Guifré a les fosques

Berta Canals

El tram del carrer Guifré, entre Güell i Ferrer i Providència, fa anys que està a les fosques. A la vorera, cantó mar, no queda ni un fanal. L'Ajuntament va decidir que no calia posar-hi llums i aquest tram fa por, molta por. Per seguretat, el consistori haurà d'instal·lar un parell de fanals en aquest tram de carrer. Els veïns i veïnes volem llum, volem seguretat i volem serveis de primera.



Carta oberta al batlle

Josep Simón

Temps era temps, que un bon dia els jubilats vam rebre una bona notícia: se'ns subvencio-

nava el IBI, a totes les persones grans, i vulnerables que tenen (tenim) dificultats per arribar a fi de mes. Més difícil

saber es quina corporació va tenir tanta bona voluntat, de fet només va durar un any. Això sí, va ser molt ben rebuda per les famílies més necessitades...

Ara, amb la llum pels núvols i un estat d'ànim proper a la desesperació, humilment li proposaria que tornés a aplicar tant bona mesura pels desfavorits, tenint en compte que el barri de Pomar on visc, els pisos tenen un deteriorament considerable, malgrat els esforços dels veïns per mantenir-los. Li agraeixo aquest moment d'atenció, i desitjo que sigui sensible a la nostra problemàtica.



**Club d'Escacs
COR DE MARINA
BADALONA**

Club Escacs Cor de Marina

**Si t'agrada els escacs i tens
entre 5 i 90 anys vine a jugar
amb nosaltres**

**CLASSES D'ESCACS
PER TOTS ELS NIVELLS
I EDATS**

mtriquell@yahoo.es o WhatsApp (629 776 408)



Dipòsit Legal:
B 11724-2015
Núm. 266

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

Tendències

Llavis i hivern: no els descuidis davant les baixes temperatures!

bellezaactiva.com - amic.cat

Estem a l'hivern i, amb ell, ens acompanyen les baixes temperatures. Com no, ens abriguem i cuidem la nostra pell davant aquesta situació

amb cremes corporals més nutritives, molta hidratació en la cara i les mans... Però els llavis acostumen a ser els grans oblidats, i es pot patir molt amb la sequedat. Avui

t'explicuem com protegir-los del fred hivernal, atenta!

Llavis i fred

Els factors externs de l'hivern fan que els llavis pateixin,

Acredita't oficialment en Informàtica

Cursos de preparació online

ACTIC

<https://acticenlinia.cat>

Enlínia
Grup **AprènOnline**



sobretot amb la sequedat i el fred. A més, segur que ets molt conscient de la importància de protegir el rostre durant tot l'any de les radiacions sols, així i tot, acostumem a oblidar que els llavis també necessiten protecció.

No cuidar-los degudament provoca que s'envelleixin més ràpidament. Has de tenir en compte que la pell dels llavis és molt més delicada i fina que la de la resta de la cara, i no tenen

melanina i, per tant, estan més exposats i desprotegits dels raigs solars. Això fa que els llavis sigui una de les zones del rostre que més envelleix i una de les més sensibles. Tot això barrejat amb el fred i els canvis bruscos de temperatura fan que siguin més fràgils.

Així que, el que més necessiten és hidratació. Per començar, és molt important beure molta aigua. A més, no oblidis usar un cacau o vaseli-

na per a ajudar i és essencial que sigui amb fotoprotector, i repetir constantment les aplicacions durant tot el dia. D'aquesta manera no només l'hydrataràs, sinó que també evitaràs el càncer de pell i altres lesions. I, per a reforçar la cura, existeixen màscares labials per a oferir una hidratació extra a la nit.

També és crucial que els exfoliis almenys una vegada a la setmana, per a retirar impureses i pells mortes.

REGAL
INAUGURACIÓ

tailor &co
Arregla y Personaliza Tu Ropa



Vora gratis o descompte equivalent
FINS EL 22 DE GENER

DESCOMPTA APLICABLE UN SOL COP PER CLIENT

CARRER SANT ANASTASI, 12



Tot sobre la dansateràpia



SOLEDAD VELASCO. TERAPEUTA GESTALT Terapia presencial y online

¿ESTÁS PASANDO POR UN MOMENTO DIFÍCIL EN TU VIDA?

Si es así, te invito a conocerte y respetarte, para que puedas sanar los traumas pasados, recuperar tu equilibrio emocional, aumentar tu autoestima y construir mejores relaciones.

PODEMOS AYUDARTE EN...

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

Para más información contacta conmigo.

Correo electrónico: svelasco9857@gmail.com

Instagram: soledad_terapiagestalt

Teléfono: 637513916

bellezaactiva.com - amic.cat

Es fonamenta en el fet que tant la ment com el cos i l'ànima són part de la mateixa unitat psicofísica. La dansateràpia és un mètode psicoterapèutic que va néixer als Estats Units el 1940. Es considera que els fundadors d'aquesta tècnica són Marian Chace, Trudi Schoop, Lilian Espenak, Mary Whitehouse i Héctor Paez i la finalitat, com el seu nom indica, és fer de la dansa una teràpia. Es considera, en concret, un tipus de teràpia artística.

La dansateràpia es fonamenta en el fet que tant la ment

com el cos i l'ànima són part de la mateixa unitat psicofísica i, per tant, interactuen entre si. En aquest sentit, tant el moviment com la postura influeixen en aspectes com el pensament i també com els sentiments.

En aquest sentit, l'objectiu fonamental en la dansateràpia implica permetre la unió entre la ment, el cos i l'ànima. Tant és així que per a l'Associació Nord-americana de Dansa Teràpia la dansateràpia és l'ús psicoterapèutic del moviment que busca fomentar la integració emocional, cognitiva, física i

social de la persona i seria quan es busca precisament aconseguir això quan es recomana usar la dansateràpia.

D'aquesta manera, el que es fa mitjançant la teràpia és analitzar el moviment, la postura, els gestos, el ritme, la velocitat, la respiració, etc. Amb això el que intenta el terapeuta és conèixer els problemes que pot tenir el pacient en qüestió.

A més, se sol completar aquest estudi amb exàmens especials per a conèixer precisament més detalls sobre aquest tema.

Centres universitaris adscrits a la

TecnoCampus



Universitat
Pompeu Fabra
Barcelona

SETMANA INFORMATIVA DE GRAUS 14-18 FEBRER

TECNOLOGIA EMPRESA SALUT

Inscripcions a:
tecnocampus.cat/setmana-informativa-graus



zoom

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

Ulleres, per què apareixen i com reduir-les?

Consumer/eroski.com - amic.cat

T'axeques als matins i creus veure en el mirall un ós? Pot ser que estiguis cansat o hakis passat una mala nit. Una de les causes més conegudes de les ulleres és la falta de somni, però moltes altres raons poden provocar-les. Entre elles, destaquen:

Cura equivocada de la zona.

És la pell més fràgil del cos, fins a cinc vegades més fina que la de la resta del rostre. Fregar-nos els ulls amb força, no hidratar bé la zona... són pràctiques que afavoreixen l'aparició d'ulleres.

Falta de somni o fatiga. El

cansament provoca la dilatació dels vasos sanguinis, la qual cosa origina l'aparició de les ulleres.

Falta d'hidratació. El consum excessiu de sal o una escassa hidratació produeix que els teixits retinguin menys aigua.

Excés de sol. La melanina s'activa amb el sol.

La llum de mòbils i ordinadors. L'exposició constant a la llum dels dispositius electrònics, provoca fatiga visual.

La genètica. Hi ha persones que dormen com un tronc, fan esport, tenen una dieta i una salut perfectes i tenen ulleres.

L'envelliment. La pell del



contorn d'ulls aprima encara més amb l'edat, la qual cosa pronuncia les ulleres.

Rebaixes!

C/ del Mar, 126
08911 Badalona
Tel: 93 389 45 61

Segueix-nos a
Instagram

iniciatives_dreams

MODA HOME

Lionne

Tel. 93 398 63 75
Guifré, 207 Badalona

LIQUIDACIÓN POR CIERRE

	ANTES	AHORA
VESTIDO NOVIA	2000€	99€
VESTIDO LARGO	399€	49€
VESTIDO CORTO	169€	9€

Preparant les joies d'aquest Sant Valentí

Fabre Gemmòlegs

Avui falta tot just un mes per celebrar una de les dates més romàntiques de l'any, dilluns 14 de febrer: Sant Valentí.

Dia de missatges romàntics, cors, sagetes i sobretot, un moment ideal per tenir un detall amb aquella persona tan estimada per nosaltres.

Passeu per la botiga i trobareu mil i una idees perquè pugueu sorprendre romànticament, sigui quin sigui el Pressupost. Des d'un penjoll amb forma de sageta, un clauer de cor partit en dues meitats, una polsera amb els vostres noms intercalats o un penjoll amb un poema

o una cançó gravada...

Per cert, a l'anterior edició del Tot, us vam avançar la notícia de la visita a la botiga del model català Óscar Palacios.

Us comuniquem que a causa de l'alta incidència de contagis en què es troba actualment la Covid, creiem que cal ser extremadament prudents i ajornem l'esdeveniment fins que la situació millori.

L'Óscar ens ha dit personalment que li fa molta il·lusió poder ser aquí a la botiga amb tots vosaltres i compartir una tarda plegats. Malgrat la seva més que atafegada agenda arran de ser recent coronat com a Mister

World Catalunya 2021, ens ha confirmat que vindrà de seguida que la situació de la pandèmia permeti celebrar l'esdeveniment amb tranquil·litat. Esperem que sigui ben aviat: Confiem que Sant Valentí ens hi ajudi!



Sant Valentí

Dilluns 14 de Febrer

FABRE
G E M M Ò L E G S

Joies i Gemmes
Taller de Reparació

C / LLEÓ 28
08911 Badalona

fabregemmolegs.cat

vidal & Vidal
Maria G. de Jorona



Gastronomia



La crononutrició: alimentar-se en funció de l'hora del dia

Eva Remolina - amic.cat

La Crononutrició és un concepte sorgit en 1986 (tot i que el seu interès va augmentar a partir de 2013) i que ve a demostrar que l'hora en la qual consumim els aliments juga un paper important, influïnt directament en la nos-

tra salut i també en la pèrdua de pes. Aquesta disciplina, aconsella respectar el ritme natural de l'organisme i menjar quan aquest és més favorable a poder assimilar els aliments. Cal tenir en compte però, que els horaris espanyols no són molt favorables per a això, atès que mengem i sopem molt tard amb relació als ritmes circadianis (ritme biològic relacionat amb els moviments de translació i rotació de la terra) del nostre cos. La crononutrició aconsella fer el menjar principal del migdia abans de les 15 h i el sopar, encara que no marqui horaris preferents, és convenient que es pro-

dueixi almenys dues hores abans d'anar a dormir.

Adverteix així mateix dels riscos que suposa per exemple sopar massa tard, i és que aquesta pràctica afavoreix la diabetis i l'obesitat, entre altres problemes.

Altres recomanacions útils d'aquesta teoria és dormir entre set i vuit hores, dedicar-li al desdormir almenys vint minuts del nostre temps i fer-lo de manera asseguda, no fer esport tampoc durant la nit o a les últimes hores de la tarda, evitar cafè i refrescos i no estar exposats durant el somni a llums que provinquin d'aparells electrònics.

Bar - Restaurant

La Bota de Aragón

des de 1973



ESPECIALITAT

en Tapes Variades i típiques d'Aragó

Santa Madrona, 122 - 123

08911 Badalona

Tels. 93 389 30 80 - 93 464 17 09

labotadearagon@wanadoo.es

El Pa Wasa

Eva Remolina - amic.cat

A penes trenta-tres calories. Això és el que té una llesca de Pa Wasa. Aquest pa, tan conegut i utilitzat en les dietes de pèrdua de pes, així com en aquelles dietes saludables, està compost bàsicament de sègol. És molt més lleuger que una simple biscota, però conté carbohidrats saludables i múltiples nutrients.

L'original es va crear a Suècia a principis del segle XX i era una simple mescla de sègol i sal, encara que en l'actualitat com tot, ha anat evolucionant i podem trobar-ho amb diferents sabors i tota mena de llavors, com el sèsam.

Entre les seves propietats trobem:

- Ajuda a cremar greixos per



les seves baixes calories.

- És apte per a diabètics a causa del seu baix índex de sucre

- És molt saciant.

- Afavoreix la digestió per la

gran quantitat de fibra que conté. Amb aquest tipus de pa, es poden elaborar multitud de snacks o aperitius lleugers, untant-ho per exemple amb formatge fresc o hummus.



Obert de dilluns a diumenge
de 10h. a 15.30h.

Segueix-nos



Canonge Baranera, 121 Tel. 93 464 19 76



POLLASTRES A L'AST · MENJARS PER EMPORTAR
MENÚ DIARI 7,50€

POLLASTRES A L'AST · MENJARS PER EMPORTAR · ESMORZARS · DEGUSTACIÓ

SERVEI A DOMICILI AL CENTRE 93 464 19 76 (ENCÀRRECS)

(GRATUÏT COMANDES SUPERIORS A 15€)



L'ús de les pantalles i mòbils: efectes sobre la salut dels més petits

No es pot negar que els nens estan completament immersos i adaptats a les noves tecnologies des d'edats cada vegada més primerenques. L'ús dels mòbils i tauletes s'ha fet gairebé imprescindible per a ells i han anat substituint moltes estones

en què mantenien relacions socials amb familiars i amics per l'ús d'aquests dispositius.

Però aquest ús no sols afecta les relacions sinó també, a la salut dels més petits. Segons els experts, els riscos associats a l'ús

abusiu d'aquests aparells electrònics estan més que demostrats i solen referir-se a retards cognitius, retards en el llenguatge i a una menor activitat física, la qual cosa comporta al seu torn més obesitat i riscos de malalties cardiovasculars.



¿QUIERES MEJORAR TU SALUD?

La quiropràctica ajuda a restaurar la funció normal de la columna lo que puede disminuir el dolor y mejorar la salud en general.



 [quiropacticabadalona](#)
 [quirop_puravida](#)



Tanmateix, també afecta el somni (tant a la quantitat com a la quantitat del mateix), i a la salut ocular, havent-se incrementat els casos de miopia en gairebé un 70% en els últims seixanta anys en la majoria dels països desenvolupats.

Per això s'insisteix des de les institucions en un bon ús de les pantalles, i organismes com l'OMS (Organització Mundial de la Salut), ha editat unes guies per a pares i especialistes amb diferents recomanacions en funció de l'edat de cada nen.

Entre elles, estaria el temps recomanat d'utilització que seria aproximadament:

- De 0 a 3 anys, res
- de 3 a 7, mitja hora al dia
- de 7 a 12, una hora al dia
- de 12 a 15, una hora i mitja
- majors de 15, unes dues hores diàries

A més, estableix altres criteris com:

- S'aconsella retirar la vista cada 20 minuts per a observar objectes que estiguin situats almenys a 6 metres de distància durant uns 20 segons.
- Apagar els aparells electrònics quan no s'estiguin utilitzant.
- No emprar aquests aparells en l'hora anterior a anar-se'n a dormir.

- Usar controls parentals adequats.
- Fer servir aplicacions que controlin el temps en el qual els nens facin servir el mòbil.
- Programar activitats a l'aire lliure sempre que ens sigui possible.
- Donar exemple.



Boramar *Serveis*

Telf. 93 464 21 34

Avgd. President Companys, 57 - 08911

Atenció domiciliària sanitària

Serveis domèstics a la llar



Calefacció del cotxe: quina és la temperatura ideal?

circulaseguro.com - amic.cat

Quan les temperatures són baixes, quan entrem en el nostre vehicle posem la calefacció per a entrar en calor al més aviat possible. Però, sabies que les altes temperatures poden suposar un risc per a la conducció?

És cert que no tots tenim la mateixa sensació de calor i que pot haver-hi més d'una discussió pels controls de la calefacció al cotxe. No obstant això, hi ha una dada objectiva: la temperatura ideal de l'habitacle del cotxe a

l'hora de conduir és entre 19 i 22 graus centígrads. Circulant a aquesta temperatura ens trobarem molt més còmodes i, en un viatge llarg, ens cansarem menys i conduïrem d'una forma molt més segura. Recorda que una temperatura excessiva redueix la capacitat de reacció davant qualsevol imprevist i, a més, pot provocar somnolència i irritabilitat. En la majoria dels vehicles, i gràcies a la tecnologia, els sistemes de climatització són duals i vénen de sèrie. Això permet regular la temperatura

amb diferents intensitats en el costat del pilot i del copilot de manera independent, a vegades fins i tot amb una diferència d'entre 5 a 7 graus. En alguns cotxes, també es pot regular la temperatura per als ocupants dels seients posteriors.

Recorda també que és aconsellable conduir amb la menor quantitat de peces d'abric possible, ja que necessites tenir llibertat de moviments i agilitat per a arribar amb comoditat i agilitat a tots els comandaments.



Mantingues el teu cotxe a resguard del fred

circulaseguro.com - amic.cat

Arriben ja els primers temporals de fred i neu i ens estem preparant per a rebre a l'hivern: omplim l'armari amb peces d'abrigar, revisem el sistema de climatització de la nostra llar... però, i el cotxe?

T'ofereim a continuació una llista d'elements que has de comprovar en el teu vehicle de cara a les baixes temperatures:

Líquid refrigerant: aquest líquid protegeix el motor contra la corrosió i les gelades, a més de refredar-lo quan és

necessari. Acudeix al teu taller i demana que et revisin el punt de congelació del teu refrigerant i canvia'l si està deteriorat.

Bateria: és un dels elements que més sofreixen a l'hivern. Les bateries funcionen pitjor amb el fred i, a més, se'ls exigeix un major treball en aquesta estació. Neteja bé els borns, estrènyer-los correctament i revisar el nivell d'electròlit i de càrrega de la bateria.

Pneumàtics: És molt important que portis pneumàtics d'hivern, o que et plantegis portar uns

pneumàtics coneguts com de "tot temps". Els pneumàtics d'hivern s'agafen millor en superfícies amb neu, gel o fang que els pneumàtics d'estiu o els estàndards.

Escombretes eixugaparabrises: és un bon moment per a revisar l'estat de les escombretes i canviar-les si és necessari.

Revisa les llums: En l'estació més fosca de l'any és especialment important veure bé i que et vegin de manera clara. Comprova que funcionen totes les llums correctament.

Taller de Reparacions

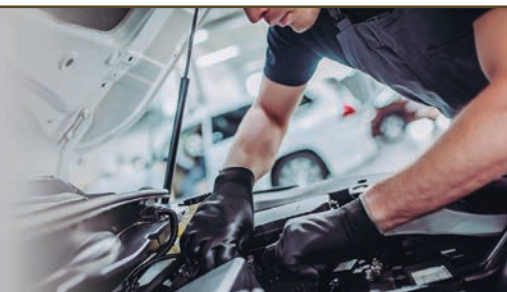
Badauto



Horarios: 8,30 a 13h · 15,30 a 19h.

C/ Jovellar, 18-20 | Rbla. de Sant Joan, 139

T. 93 384 11 52



Llar



Tria els mobles correctes per a la teva llar

vivirhogar.republica.com - amic.cat

La pandèmia ha portat a tothom a preocupar-se més pel confort i la decoració de les seves llars. Avui volem compartir amb tu alguns consells sobre com aconseguir canviar l'ambient del saló de la teva casa.

Una de les fórmules preferides a l'hora de canviar l'ambient del saló és apostar per un canvi de mobiliari. No és necessari fer

una renovació general de tots els mobles i del sofà, sinó que es pot centrar en alguns d'ells aconseguint un efecte igual d'interessant per un preu més econòmic.

Canviar les cadires de menjador: és una de les inversions en mobiliari que poden generar un major canvi en l'espai.

Canviar el sofà. Apostar per un sofà actual, que a més sumi

punts quant a confort per estar per estrenar és una altra de les propostes pensades per a canviar l'ambient del saló.

Apostar per mobles auxiliars. Els mobles auxiliars són una altra de les fórmules per a aconseguir donar un toc renovat al saló de casa sense invertir massa.

No obstant això, si ets dels quals no vols apostar just ara per un canvi de mobiliari, pot ser que hi hagi altres idees que et resultin interessants a l'hora d'intentar donar-li un aire renovat al saló de la teva casa.

Coixins i altres tèxtils de la llar. L'aposta per coixins i mantes sempre ha estat una fórmula ideal per a aconseguir donar un toc diferent en tot just uns minuts.

Canvi de llums i afegir un extra de decoració de paret.

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

ALFA SINGER wertheim PFAFF
REFREY SIGMA BERNINA brother

A. RAMOS



687 701 933

tecnicmaquinacosir@gmail.com



Com mantenir la roba del llit com a nova

vivirhogar.republica.com - amic.cat

La majoria de persones, gaudeixen el fet de comprar roba constantment, per a així canviar el seu estil cada vegada que ho desitgin i d'aquesta forma lluir el millor que puguin. No obstant això, també hi ha robes que no sempre es canvien, per diverses raons, com succeeix amb la que utilitzem per al llit, és a dir, la roba per a dormir. És important conèixer alguns trucs per a mantenir-la com a nova.

No acumulis massa llençols, coixins, tovalloles i altres ar-

ticles, només guarda el necessari. Seguir aquest truc és indispensable perquè puguis mantenir la teva roba de llit en bon estat, ja que si guardes massa coses juntes, corres el risc d'acumular també molta més brutícia.

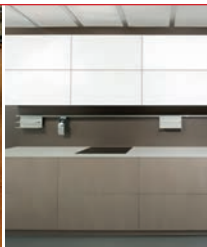
Renta-la amb la temperatura adequada. És recomanable que la rentis amb aigua calenta, preferiblement entre els 40 i 60 °C. A més de pensar en la tela, aquest tipus de rentada ajuda a eliminar els bacteris que puguin tenir aquestes pe-

ces. Tal com succeeix amb la rentada, el procés d'assecatge també ha de ser acurat. Ha de fer-se amb temperatures preferiblement altes, perquè així aquest procés ajudi a eliminar tots els bacteris que puguin tenir aquestes peces de roba.

No utilitzis massa detergent. Un dels errors més grans que es poden cometre durant la rentada de la roba de llit és aplicar molt de detergent. El truc perquè la rentada sigui efectiva, és usar més sabó que detergent.

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



3 plantes d'interior que regnaran en la decoració 2022

Decoracion2.com - amic.cat

La tendència de decorar amb plantes està lluny d'oblidar-se. Continuaran triomfant les plantes en la decoració d'interiors de 2022. Si-

guis molt aficionat o no a elles, pren nota de 3 plantes d'interior que regnaran en la decoració 2022.

No fa falta pensar en plantes de complicades cures. Ni tan

sols en aquelles que són extremadament rares. N'hi ha prou que tinguin grans fulles, i siguin intensament verdes. Cuidar d'elles pot ser una estupenda teràpia de relax, que has de gaudir. Perquè els seus grans beneficis en aquest sentit les fan encara més desitjables.

Ficus setinat, una de les plantes tendència 2022.

El ficus és una bella planta que té un suau to setinat, com si fos un tros de tela. Sol créixer en forma horitzontal així que es pot col·locar en una jardinera de regular



GRIFELL
SERVEIS DE NETEGES, S.L.

URGENCIAS 24H

93 147 70 00
615 90 32 48

DESATASCOS DE TUBERÍAS DESDE 80€

INUNDACIONES Y VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS



admin@grifellsl.com



grandària i es veurà perfecte. Requereix grans quantitats de llum però si estar en un espai amb il·luminació.

Col·locar-lo en el saló amb la llum indirecta de la finestra és ideal perquè creixi bé. També requereix una mica d'humitat en el seu entorn.

La triomfadora Monstera.

No deixarà el seu regnat en els espais d'interior de la llar. Una vegada reeixida creix sense grans complicacions, i té unes fulles tan atractives i tan abundants que, per si mateixa, és la reina del saló.

Es pot crear una zona de verda bellesa col·locant diverses d'elles juntes. Encara que creix millor lluny dels intensos raigs del sol, necessita molta llum indirecta.

Mai pot faltar la Sansevieria.

Amb cures bàsiques creix estupendament. N'hi ha en moltes varietats i les col·loques en qualsevol racó de casa. Així que en 2022 tria unes quantes per a embellir els teus espais. Aquesta planta requereix entorns de molta llum, encara que resisteix bé els menys lluminosos, però

no creix tant, i no ha de regar-se amb excés.

Tres plantes plenes d'atractiu i verdor, que es cuido fàcilment i s'adapten bé a l'interior de casa.

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

Horòscops

Facilitat Roser Bona · AMIC



Àries (Del 21/3 al 20/4)

Un amic pot donar-te un cop de mà amb un problema del sector laboral. Les llargues passejades o l'esport, seran bons aliats per equilibrar el teu gran potencial energètic.



Taure (Del 21/4 al 20/5)

Professionalment, toca definir-se. Com més concretis els objectius, abans podràs assolir-los. Augmenta la teva autoconfiança i expresses el què vols amb més seguretat.



Bessons (Del 21/5 al 20/6)

No només et porten lluny les aspiracions professionals, l'amor també pot sorgir més enllà de les fronteres. Millora la relació amb persones com el teu cap o el teu pare.



Cranc (Del 22/6 al 21/7)

La lluna creixent per Casa V augmenta la possibilitat que comenci una història d'amor. Això mateix, també inclina a una millor fertilitat i facilita els embarassos.



Lleó (Del 22/7 al 23/8)

Algú vol conquerir el teu cor, però tu potser no estàs massa receptiu i et fas pregar. Nous projectes laborals et mantenen ocupat. Pots rebre uns diners que et deuen.



Verge (Del 24/8 al 23/9)

Canvis laborals. Si algun no et convé, hauràs de parlar amb la persona adequada sense gens de por. Si al teu entorn no tens èxit en l'amor, pots triomfar a un altre indret.



Balança (Del 24/9 al 23/10)

Has posat el fre a algunes despeses perquè ara ets més conscient que gastaves en excés. En aquest moment prefereixes quedar-te més a casa o gaudir del que ja coneixes.



Escorpió (Del 24/10 al 22/11)

Augmenta el teu to vital, sents que tens més energia i ganes de fer coses. No manquen els assumptes amorosos, sobretot els de tipus passatger.



Sagitari (Del 23/11 al 21/12)

Segueixes deixant un cicle de la teva vida enrere. Entres a aquest nou temps amb algunes limitacions i pors, però en un any les coses hauran evolucionat favorablement.



Capricorn (Del 22/12 al 20/1)

Si dormies malament o et costava relaxar-te, ara tens més facilitat per dormir. Gaudeixes de més fe en tu mateix. No vols demanar consells als altres i tires pel dret.



Aquari (Del 21/1 al 19/2)

Para atenció als somnis, ja que poden ajudar-te a entendre millor un assumpte del passat. Estàs més actiu i amb ganes d'ampliar el cercle d'amistats. Et fas un regal.



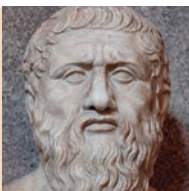
Peixos (Del 20/2 al 20/3)

Mercuri a Casa XII inclina a remoure el teu món inconscient. Escriure pot resultar força alliberador. Una persona que possiblement ja està compromesa, s'interessa per tu.

Frases cèlebres

«Si no desitges molt, fins les coses petites et semblaran grans»

Plató



Dites

«Passar de taca d'oli»

Significat: que algú ha fet quelcom que s'ha excedit o quelcom greu o exagerat.

MIRANT EL CEL ▶



Diumenge hi va haver una posta de sol ben encesa. Segons la dita popular, el cel rogent anuncia pluja o vent. Aquesta vegada, però, el canvi de temps posterior tan sols va dur quatre gotes mal comptades i, això sí, força núvols i fresca. Fotografia de @Arualaure.

Dies 27 de desembre a 9 de gener

Meteorologia / Oriol Rodríguez

Bona part de les Festes van estar marcades per l'ambient agradable, fins i tot suau en hores diürnes. No és gens estrany que al llarg dels mesos d'hivern s'arribi als 20 °C en alguna ocasió. Ara bé, el que costa és fer-ho diversos dies i gairebé un rere l'altre. En qüestió de dues setmanes hi va arribar a haver quatre jornades amb aquesta mena de registres. Per sobre de tots destaca el 4 de gener, quan es van fregar els 22 °C. El dia abans de Reis, però, va arribar un canvi sobtat de temps. De matinada les nuvolades van guanyar terreny i la pluja va fer acte de presència. Es van acumular poc més de quatre litres per metre quadrat al centre de la ciutat. Malgrat que no és una quantitat gaire destacable,

feia més d'un mes que no plovia d'aquesta manera. Fins i tot, hi va arribar a haver alguns llamps i trons. El pas del front va escombrar la massa d'aire suau que ens havia acompanyat en jornades anteriors i va donar pas al fred viu. La temperatura màxima va baixar vora 7 °C entre els dies 4 i 5. La matinada de Reis el termòmetre va fregar els 0 °C al coll de la Conreria i va arribar als 3,8 °C al Centre, essent els valors més baixos del que portem d'hivern.

Temp màx	21,9 °C el dia 4
Temp mín	3,8 °C el dia 6
Hr màx	92% el dia 2
Hr mín	34% el dia 6
Press atm màx	1029,2 hPa dia 2
Press atm mín	1004,5 hPa dia 5
Vent màx	54,7 km/h (oest) el dia 9
Precipmàx 24h	4,5 l/m2 el dia 5
Precip anual	4,5 l/m2

*Dades de l'estació meteorològica Badalona - Centre

Sudokus

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

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

Anuncis per paraules

INSERTA EL TEU
CLASSIFICAT
ONLINE:



TREBALL

CHICA SE OFRECE para trabajar de limpieza, cuidadora de niños o personas mayores. Por horas. 632 461 780

SEÑORITA BUSCA trabajo de niñera y cuidado de personas mayores. Y/o camarera. Externa. 625 511 470

CHICA DE 33 AÑOS busca empleo para cuidar mayores y limpieza. Interna /externa. Con referencias. 602 024 082

SEÑORA RESPONSABLE

busca trabajo en cuidado de mayores o canguro. Externa o interna. 636 273 774

CHICA BUSCA EMPLEO en cuidado de niños, mayores y limpieza. Interna o externa. 666 831 021

CHICA RESPONSABLE busca para trabajar de cuidado de mayores, niños o limpieza. Por horas. Disponibilidad completa. 643 183 426

SEÑORA RESPONSABLE y honesta busca trabajo interna o externa. 631 449 832

SEÑORA CATALANA busca trabajo como cuidadora de mayores y niños. Disponibilidad inmediata. 671 704 347

CHICA DE 36 AÑOS busca trabajo de canguro, cuidado de mayores y limpieza. Reside en Badalona. 631 357 168

CHICA BUSCA TRABAJO: hostelería, limpieza, cuidado mayores. 631 92 08 13

VARIS

COMPRAMOS LIBROS, juguetes, comics, cromos, antigüedades, plumas, Discos, puros, objetos religiosos. Restos pisos, casas. Pago al momento. José Miguel. 679 736 491

MUDANZAS, MONTAJE, DESMONTAJE de muebles. Presupuesto sin compromiso. 698 645 233 WhastApp

IMMOBILIARIA

PIS EN LLOGUER. Centric. C/ Marina. Bon per entrar a viure. Ascensor. 639 209 211



KLEANING
Hand Hygiene Solutions

kleaning.es



**MASCARETA
FFP2
HOMOLOGADA**

a partir
0,19€
+ IVA



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

INSERTA EL TEU CLASSIFICAT AL TOT AL CENTRE:

Preu: 0,35€/paraula



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

**Carrer d'Aselm Clavé, 36
(Metro Pompeu Fabra L2 línia 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

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**

TOT

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



La Badalona d'abans

BADALONA ►

Celebració de la festa de Sant Sebastià (20 de gener), copatró de Badalona, pels veïns del carrer de la Platja. Els veïns d'aquest carrer van fer al segle XIX un vot envers el sant perquè els salvés d'una epidèmia de pesta.

Josep Cortinas/Museu de Badalona. Arxiu Josep M. Cuyàs.



LA FOTO DELS LECTORS ►

Plaça de l'Assemblea de Catalunya, als anys 60, amb la seu de Correus al fons



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



RENOVACIÓ ►
Mossèn Anton, 29
934 643 386

Horari:

7h a 0:00h de dilluns a divendres
8h a 1:30h Dissabte · 9h a 0:00h Diumenge

Tapas, entrepans, esmorzar i plats combinats

Per què continues de distribuïdor del TOT?

Per oferir als nostres clients la revista de referència de la ciutat.



RENOVACIÓ ►
Sta. Madrona, 45
93 118 42 32

Horari: De dilluns a divendres: 08.00-15.00

La teva corredoria de sempre amb les eines tecnològiques més actuals. Seguim dissenyant el teu futur i protegint-te de qualsevol risc.

Per què continues de distribuïdor del TOT?

Perquè considerem que la revista ajuda a fer ciutat i ens manté a tots plegats informats sobre les novetats de Badalona.



RENOVACIÓ ►
President Companys, 18
93 389 44 21
619 255 642
WhatsApp 619 256 546

Dilluns: 17 a 20. De dimarts a divendres: 10 a 13:30 - 17 a 20. Dissabte: 10 a 14. Ventura Floristes és una empresa familiar, amb una llarga tradició en el camp de l'art floral i la jardineria. La nostra filosofia és la d'oferir al client un ampli ventall d'idees amb diferents estils, però sempre amb un tracte personalitzat.

Per què continues de distribuïdor del TOT?

Perquè explica coses de la nostra ciutat, coses que ens envolten. Els nostres clients ho esperen!



Distribuïdors oficials

ARTIGUES

FORN DE PA FIGUERA
Crtra. de Santa Coloma, 2
93 399 02 06

BUFALA

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 TARTAleta
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

ELS DIARIS
Canonge Baranera, 98
933 895 647

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

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

MERCAT MAIGNON

Avda. Martí Pujol 70
93 483 29 24
FARMACIA BETULO
C/ Francesc Llairet 205
93 389 21 13

PRELUDI
Cadis, 4
934 642 677

**PURA VIDA
QUIROPRÀCTICA**
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

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

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

PASTISSERIA GUIFRÉ
De Mar, 111
93 463 52 17

**SPORT DREAMS
WEAR**
De Mar, 126
93 389 45 61

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

Troba la teva
revista als
distribuidors
oficials del TOT



DALT LA VILA

PASTISSERIA LA VILA

Marti Pujol, 192 ·
93 389 36 25

LOTERIA MANOLITO

President Companys, 20
933 890 518

ESTANC BENEYTO

President Companys,
57-61
933 845 554

CAFETERIA SANT

JORDI

Via Augusta, 19-25
637 734 091

RESIDÈNCIA

GERIÀTRICA

BALLESOL

Av. Navarra, 2
934 641 372

FORN LAIA

Av. President Com-
panys, 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

M. Mont-Roig, 72-74
933 979 163

LA SALUT

CARNISSERIA

HERNANDO

Pau Piferrer, 15
933 990 901

XURRERIA RODRÍGUEZ

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 3
933 839 706

LLEFIÀ

TOT POLLASTRE

Joan Valera, 18-22
Marquès Sant Mori, 116

BOCATELI

BAR RESTAURANT

Circumval.lació, 22
93 399 80 98

JOSE TOMAS

M. de Sant Mori, 112
933 877 977

QUEDA POLLO

Avda. St Salvador, 80-84
933 884 827

LLOREDA

FORN ANA I ELI

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

BUCKET

Ctra. de Mataró, 101
933 842 688

MORERA

BON ÀREA (MORERA)

Morera, 101
933 955 012

FORN CA L'AVI

MARSAL

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

FRUITES I VERDURES

PADRÓS

Providencia, 140
933 872 021

PASTISSERIA GUIFRÉ

Guifré, 259
93 387 5093

LA BONA PAPERERIA

Guifré, 280
93 348 45 76

CAN MIXO

Tot per la teva mascota
Roger de Flor, 82
933 887 457

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

Industria 143 – 149 local
93 397 59 65

CONDIS

Torner, 5-7
934 610 770

ULTRAMARINOS

MARTINA

Progres, 93
93 388 12 42

RAVAL

FONTISI PASTISSERIA

Plaça Pep Ventura, 16
93 387 49 42

SANT CRIST

BON ÀREA

Coll i Pujol, 185
934 610 405



PARTICIPA EN EL GRUP DE COMPRA AGREGADA D'ENERGIA DE L'EIX BESÒS CIRCULAR

» **Què és?** És una agrupació d'empreses que compren energia de forma col·lectiva.

» **Quins beneficis té?** S'aconsegueix un millor preu unitari de l'energia i s'assegura el seu origen renovable.

» **A qui va dirigit?** A les indústries, comerços i empreses de serveis.

Informa-te'n a _ www.eixbesoscircular.info
info@eixbesoscircular.info
Tel. 93 464 80 00