

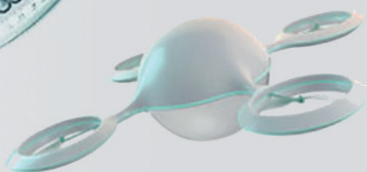
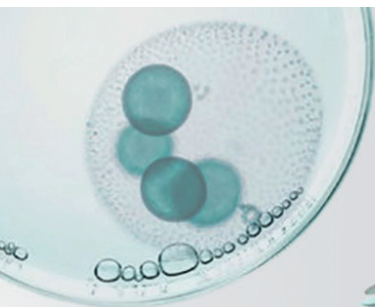
The TOT logo is displayed in white, bold, sans-serif capital letters on a red rectangular background. The background of the entire page is a photograph of a long pier extending into the sea at sunset, with the sun low on the horizon and its light reflecting on the water and rocks in the foreground.

TOT

www.totbadalona.com
Del 28/01 al 04/02 '22

Fins al 2025

CUIDAMOS DE TI



Purifying

Cosmetic Drone Technology

LIMPIEZA FACIAL DE ÚLTIMA GENERACIÓN

**Tratamiento de choque
antiaging con limpieza
cutis incluida
49 €**

Regalo reflexologia podal

C/ Roger de Flor, 98 Badalona
93 383 14 88 info@armoni.es www-armoni.es

EL CANAL DE BADALONA

APROPEM EL PORT A LA CIUTAT

AVANCEM EN LA
TRANSFORMACIÓ
DEL FRONT LITORAL
I LA CONNEXIÓ
AMB LA RAMBLA
DEL GORG



MÉS INFORMACIÓ:





El Pont del Petrolí no estarà remodelat fins al 2024 o 2025

Infraestructures | Redacció

Ara fa dos anys, el 23 de gener de 2020, Badalona es llevava amb la ressaca del temporal Glòria que feia estralls a la ciutat. Arbres i palmeres tombades, inundacions, edificis de la platja malmesos, però molts ciutadans rebien al seu telèfon mòbil una imatge, el Pont del Petrolí partit en dos. La imatge va fer-se viral ràpidament i molts ciutadans curiosos anaven fins a la platja per veure "in situ" la imatge del Pont malmès. Només havien passat tres anys des del darrer gran temporal que també havia fet estralls a la infraestructura. Un mes i mig després esclataria la pandèmia i tot agafaria una altra volada. Durant el maig de 2020,

l'Ajuntament feia els primers treballs per retirar parts de la infraestructura. El 29 de gener de 2021, ara fa un any, s'anunciava un conveni de col·laboració amb la UPC per tal d'estudiar com remodelar-lo. El juny de 2021, ara fa més de mig any, es presentava l'estudi. La UPC destacava que el temporal va arrossegar sorra del fons i va modificar sensiblement la batimetria, possibilitant que les onades impactaren amb més força a l'estructura del pont i la seva plataforma final. Els canvis experimentats en el disseny original del pont, projectat fa més de 60 anys per oferir servei a vaixells, la transformació de la fesomia costanera amb la construcció de nous ports o la fatiga dels materials, entre

altres factors, també es van tenir present als estudis.

Dos anys després encara està pendent la licitació dels treballs

Els canvis a l'Ajuntament de Badalona, i sobretot la burocràcia municipal, segur que han fet retardar aquesta remodelació. De fet, el novembre de 2020 l'aleshores alcalde de Badalona, Xavier Garcia Albiol, assegurava que l'estiu de 2022 estarien enllestides les obres. Llavors xifrava el cost en un milió d'euros i el termini per fer els treballs s'allargaven uns 12 mesos. D'aquell anunci no s'ha complert res. De fet, els treballs havien de començar durant l'octubre de 2021, però ni ras-tre d'aquelles obres. L'actual

La Setmana



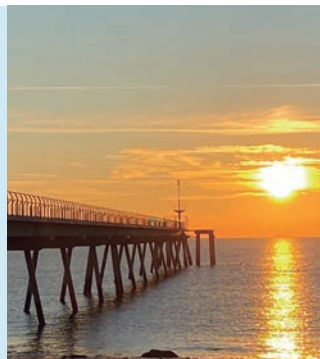
alcalde, Rubén Guijarro ja va avançar el passat desembre, en una entrevista al TOT, que els treballs de remodelació del Pont no començaran fins a l'estiu de 2023. De fet, la licitació no s'espera tenir-la a punt fins a finals d'aquest any.

Els treballs, segons Guijarro, podrien allargar-se de 12 a 18 mesos, depenent les condicions meteorològiques, perquè part de les obres s'han de fer amb un onatge calmat. Això vol dir que si tot anés molt bé, els treballs estarien enllestits

cap a l'estiu de 2024, així i tot també podrien allargar-se fins a l'inici del 2025. Això vol dir que podem arribar a tenir el Pont 5 anys tancat i malmès, massa temps per un símbol de ciutat com és aquesta infraestructura.

Les dates clau d'una obra que pot allargar-se 5 anys

23 de gener de 2020, el temporal Glòria parteix el Pont
8 de maig de 2020, treballs per retirar els desperfectes visibles
10 de novembre de 2020, Albiol anuncia que les obres estaran acabades l'estiu de 2022
11 de juny de 2021, la UPC presenta el seu estudi sobre el Pont del Petroli
23 de gener de 2022, dos anys després del temporal, el Pont segueix igual



L'hotel del Port obrirà al voltant de Setmana Santa



Imatge del nou hotel Marina Badalona

Ciutat | Redacció

Després d'un any de retard, l'Hotel Marina Badalona, del grup Sallés, ja té data d'obertura. Segons han confirmat des de l'ens del Port, l'establiment hotelier obrirà al voltant de Setmana Santa. Ara per ara, l'hotel ja disposa de director i s'estan començant a fer les convocatòries per triar el personal que hi treballarà.

Els retards i entrebancs han estat una constant en aquest projecte, anunciat fa més de 8 anys. El nou hotel Sallés Marina Badalona, de 4 estrelles, té 15 plantes i un total de 189 habitacions, algunes amb unes vistes espectaculars del litoral badaloní. També destaca la terrassa d'aquest establiment amb piscina inclosa.

L'AMB presenta a l'Ajuntament el projecte de la plaça verda que aniria a la Mobba

El TOT ha publicat, aquesta setmana al seu web, el projecte que l'AMB ha presentat al consistori del projecte de plaça "verda" que proposa per la Mobba. De moment, un jutge ha paralitzat el seu enderroc.



Badalona supera els 60.000 positius "oficials" de Covid-19

Més de 60.000 badalonins i badalonines han passat la Covid-19, segons les dades oficials de Salut, tot i que les xifres podrien ser molt superiors. Durant la darrera setmana, la xifra oficial de casos s'ha disparat a Badalona, amb gairebé 6.000 positius setmanals.

El risc de rebrot segueix molt alt a Badalona

Aquesta darrera setmana de gener el risc de rebrot ha seguit molt alt a Badalona. De fet, aquest dimecres s'apropava als 6.000 punts, una xifra realment molt alta. D'altra banda, durant aquesta setmana un total de 2.700 alumnes i docents de Badalona han estat confinats, una xifra que sembla que tampoc baixa.

Aquest divendres fi a les restriccions amb l'oci nocturn tancat

Les restriccions contra la covid han desaparegut aquest divendres. Es posa fi a la limitació de reunions a un màxim de 10 persones i a les restriccions en l'aforament a bars i restaurants i a comerços i equipaments esportius o culturals. L'oci nocturn continuarà tancat.

www.badalones.com

PORTES OBERTES CADA DIA

Visites i entrevistes personalitzades amb **cita prèvia**
a diari. Obrim tots els dissabtes del mes de **febrer**
(La preinscripció per a Educació Infantil és del **7 al 21 de març**)



Sense funcionar les escales mecàniques de dos carrers acabades fa mig any



Imatge de les rampes del carrer Fortuny, a Sant Crist

Ciutat | Redacció

Les escales mecàniques de dos carrers de Badalona, el carrer Fortuny a Sant Crist i les situades al carrer Solsona, a la Pau, fa mesos que estan acabades. Almenys l'obra civil. Els operaris van acabar els principals treballs i van tapar les dues infraestructures amb unes lones. Set mesos després, tot està aturat. En el cas de les escales del carrer Fortuny, falta el soterrament d'unes línies elèctriques. Les escales ara mateix, segons ha denunciat l'AV de Sant Crist,

acumulen deixalles i runes i el veïnatge creu que s'haurà de destinar una partida econòmica extraordinària perquè les escales fa molts mesos que estan aturades i exposades a tota mena d'actes vandàlics. D'altra banda, les escales del carrer Solsona estan pendent d'un soterrament de línies telefòniques. L'obra civil està acabada des del juliol de 2021, i de moment no hi ha data per fer els treballs que falten. L'Àrea Metropolitana és l'ens responsable d'aquestes dues obres.

Comencen els treballs previs d'Endesa per tirar el mur d'Eduard Maristany

Un any després del seu anunci, la setmana vinent començaran els treballs previs d'endarreriment de la línia d'alta tensió, per part d'Endesa, que han de permetre poder tirar a terra el mur d'Eduard Maristany, a les Tres Xemeneies, i ampliar el carrer. Durant aquest semestre han d'acabar els treballs.



El preu del lloguer puja un 1% durant el 2021 a Badalona

Segons el portal Fotocasa, el preu de l'habitatge de lloguer va tancar el 2021 amb un increment anual de l'1%. L'informe "La vivienda en alquiler en España" recull que l'increment mitjà a Catalunya va ser del 0,4%, una xifra molt inferior a l'increment del lloguer a Badalona.

El PAE arriba a Badalona als alumnes de Batxillerat

La Fundació Catalunya La Pedrera ofereix el PAE Batxillerat als nois i noies de Badalona que estudien batxillerat. El PAE ofereix suport extraescolar per a infants i adolescents des de primària i fins al batxillerat amb l'objectiu que assoleixin l'èxit acadèmic i personal.

La loteria deixa un milió d'euros a Sant Crist

En el Sorteig de "Lluvia de millones" celebrat el 21 de gener de 2022, hi ha divuit butlletes premiades a Espanya, una d'elles va ser validada al Punt de Venda 09.055 de Badalona, situat al carrer Coll i Pujol, 158, a Sant Crist. Cada encertant té un premi d'1 milió d'euros.

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**

Una antiga nau de Canyadó escenari de "raves" setmanals des de l'estiu passat



Imatge exterior de la nau de Canyadó

Convivència | Redacció

Des de fa més de mig any, una antiga nau industrial de Canyadó és l'escenari de raves setmanals. Les festes tenen lloc el cap de setmana, on els assistents paguen per accedir-hi. Es tracta d'una nau, situada al carrer Corders, ocupada des del 14 de maig de 2021, segons ha pogut saber el TOT i consta en unes diligències obertes pels Mossos d'Esquadra. A més, l'espai és propietat del Banc Santander. De fet, aquestes "raves", o festes il·legals,

estan donant problemes com a mínim des del 3 de juliol de 2021, on ja constaven actes de la Guàrdia Urbana de Badalona. La persona ocupant seria el responsable de fer aquestes festes, anunciades en diverses xarxes. La nau té nombrosos metres quadrats i diversos equips de música de gran potència. El passat diumenge, diversos veïns van denunciar que al migdia seguia una festa, amb el volum de música molt alta, i que s'escoltava en diverses zones del barri.

Festa sense control en un pis ocupat de la Riera Matamoros

L'incivisme d'uns ocupes conflictius, a la Riera Matamoros, va fer perdre la paciència dels veïns, el passat diumenge. Els ocupes fan encendre fins i tot una barbacoa dins del pis en una festa que ja durava més de 24 hores. La policia va detenir un dels ocupants per agressió.



Denuncien una agressió a personal del CAP de Montigalà

El personal del CAP Apenins-Montigalà han fet públic una agressió d'un treballador de l'ambulatori per part d'un usuari. Els treballadors van manifestar-se, aquest dilluns i dimarts, davant les portes del centre sanitari. El personal demana més seguretat al CAP.

Tres agents de la Guàrdia Urbana ferits durant una intervenció

La detenció, aquest dilluns a la matinada, d'un home que estava rebentant els vidres d'uns cotxes i de dos establiments, al carrer d'Andrés Segovia, va acabar amb tres agents de la Guàrdia Urbana ferits. En aquesta zona, sobretot a la carretera Antiga de València, s'han registrat nombrosos robatoris durant les darreres setmanes.

Recorreran la sentència dels dos motoristes morts

La família de la parella que va morir a Artigues el 6 de març del 2020 envestida per un conductor que anava begut, drogat i amb el carnet caducat quan fugia de la policia, considera que la pena de 5 anys i 9 mesos que li han imposat és molt baixa i que no s'ha fet justícia. Per aquest motiu recorreran la sentència.

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

Badalona suspèn en senyalització dels punts d'interès



Un senyal a punt de caure a President Companys

Ciutat | Redacció

Senyals caducats, punts d'interès sense senyalitzar, senyals on no es llegeix res, això seria un resum de les senyalitzacions a la ciutat de Badalona. Des de fa anys, molts d'aquests senyals han quedat totalment desfasats. A més, alguns d'aquests indicadors fa trenta anys que estan a la via pública i en molts casos ja no es pot llegir cap lletra, pel pas del temps. Les diferents contractes sobre senyalització a la ciutat ha fet també que els diversos

models, i dissenys, convivin als carrers sense un criteri clar.

Perdre's enmig de Badalona

Segur que moltes vegades hem escoltat aquest comentari, d'algú de fora de Badalona. "M'he perdut a la teva ciutat". Tot i l'ajuda dels navegadors, trobar algun punt d'interès no sempre és fàcil a la ciutat. Alguns dels parcs, monuments o arribar a la mateixa platja, potser tota una aventura per algú que no coneix Badalona.

El 28 de febrer serà festa local a Badalona

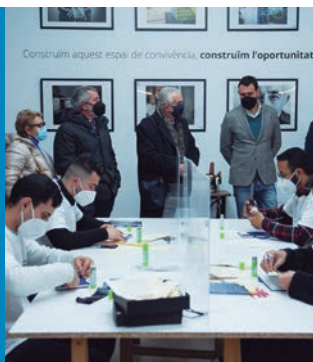
El dilluns 28 de febrer, és una de les dues festes locals triades aquest any com a festa local de Badalona. La data va triar-se perquè coincideix amb la festa de Carnestoltes que faran moltes escoles. L'altra festa local, com sempre, serà l'11 de maig, Sant Anastasi, en plenes Festes de Maig.

Nou cap de colla dels micacos de Badalona

Els Castellers de Badalona donaran el tret de sortida a la temporada 2022 aquest diumenge 30 gener, participant a la trobada castellera de la Candela a Valls. Per aquesta temporada el nou cap de colla serà el jove Carles Llombart, que ja havia ocupat anteriorment la funció de cap de pinyes.

Nova delegació de Formació i Treball a Badalona en aliança amb Roca i Pi

La Fundació Formació i Treball, de Càritas, ha impulsat una nova delegació a Badalona en aliança amb la Fundació Llegat Roca i Pi. La nova nau, a Badalona Sud, vol generar impacte social i econòmic amb programes de formació i d'inserció.



X Cursa Benèfica de malalties minoritàries

El pròxim 27 de febrer, a les 10:30h, el passeig marítim de Badalona acollirà la X Cursa Benèfica de malalties minoritàries. Es tracta d'una cursa que anirà a càrrec de la Fundació Institut de Ciències de la Salut del Germans Trias i el Grup de Recerca en malalties neuromusculars i neuropèdiatres.

Construiran una nova planta per ampliar l'Hospital Municipal

Sanitat | Redacció

El Ple de l'Ajuntament de Badalona ha aprovat, aquest dimarts, la modificació provisional del Pla especial d'adequació de les condicions d'edificació de l'Hospital Municipal de Badalona. Aquesta modificació es formula a partir de la voluntat de l'equip de govern de l'Ajuntament de Badalona d'ampliar l'Hospital per tal d'absorbir les noves necessitats assistencials que han crescut en els darrers temps. Es proposa una modificació puntual de les condicions d'edificació, ampliant una planta (PB+4) el cos edifi-



Imatge exterior de l'Hospital Municipal de Badalona

cat en mitgera amb la finca veïna de via Augusta número 7, amb una alçada de PB+3 en el front de façana a carrer de Gaietà Soler (amb una fondària

de 2,5 metres). L'increment de sostre proposat és de 670 m². D'altra banda, aquest any 2022, l'Hospital celebrarà el seu 90è aniversari amb un seguit d'actes.

 **BonpreuEsclat**
SUPERMERCAT-ONLINE

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](https://www.bonpreuesclat.com) 

La setmana en imatges

- 1 Presentat un nou model de marquesina per a les parades d'autobús
- 2 El grup "Limpiamos la Montaña" segueix netejant la Serralada de Marina
- 3 'Suicidis S.A' i 'Fets Caldo', guanyen el IX Premi Agustí Vehí-Vila del Tiana Negra
- 4 L'artista Spogo pinta les persianes de l'Orfeó Badaloní al carrer Marina





En el temps que tardes a llegir aquest anunci, l'aigua de l'aixeta passa 5 controls de qualitat.

L'aigua de Barcelona i la seva àrea metropolitana és una de les aigües més controlades del món. I ho és gràcies a l'esforç d'un equip de 1.000 persones que gestiona el cicle integral de l'aigua, i que fa més de 30 controls de qualitat cada 5 minuts per garantir la millor aigua per a tu i per al planeta.



**Aigües de
Barcelona**

La gestió responsable

Esports

El Joventut vol arribar a la Copa com a cap de sèrie

Bàsquet | Manel Expósito

Després de preveure's que finalitzaran oficialment tots els partits de la primera volta - la Peña jugarà divendres a Fuenlabrada i diumenge al Palau contra el Barça -, el Joventut ja sap que es classificarà per a la Copa del Rei. Ara bé, els verd-i-negres voldran fer-ho com a cap de sèrie. Amb un balanç provisional de deu victòries i només cinc derrotes (10-5) els de Carles Duran han de guanyar un partit més.

Des de la temporada 14-15, no s'aconsegueix finalitzar la primera part del curs entre els quatre primers classificats.

El retorn d'Obradovic

D'altra banda, l'entrenador de la Copa d'Europa de l'any 1994, Zeljko Obradovic, tornarà a trepitjar la pista central de l'Olímpic el proper dimarts amb la disputa del partit d'Eurocup entre el Joventut i el Partizan. 17 anys després de la darrera visita d'Obradovic a Badalona en partit oficial.



El Seagull rep la visita del Racing

Les 'gavines' disputaran diumenge a l'Estadi (12:00h) un partit

vital contra el Racing Féminas, rival directe a la classificació.

Molt important sumar la victòria per mantenir vives les opcions.

El Badalona visita el Camp d'Esports de Lleida

El Badalona visita el Camp d'Esports de Lleida aquest diumenge a les 17:00h. El conjunt de la capital del Segrià és la gran bèstia negra dels escapulats en les darreres temporades. El Badalona haurà de mossegar durant els 90 minuts per sumar els tres punts i allunyar-se de les posicions perilloses després del frustrant empat a l'Estadi contra l'Ebro.



Ander Mirambell, abanderat als Jocs Olímpics d'Hivern

El veí badaloní, i esportista professional d'skeleton, Ander Mirambell serà l'abanderat nacional del Comité Olímpic Espanyol als Jocs Olímpics

d'Hivern que s'organitzaran a la Xina. El proper divendres 4 de gener començarà el campionat hivernal amb la cerimònia d'inauguració.



¡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**

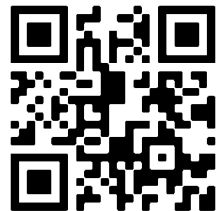
Barcelona / Badalona
+34 935 48 95 85
institutomarketing.es
info@institutomarketing.es

avidalia

Aportamos soluciones
adaptadas a tu negocio

Consultoría de Estrategia y Marketing Online

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



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

FA 5 ANYS ERA NOTICIA ►

Un altre temporal malmet per primera vegada el Pont del Petroli

El Pont del Petroli continua tancat, i trencat per dos, tal com expliquem en aquest número del TOT, després del temporal Glòria de fa dos anys. Cinc anys enrere, a finals de gener de 2017, un fort temporal també causava desperfectes al símbol de Badalona. Llavors, unes fortes onades d'uns 8 metres va causar estralls a la part final del pont. L'Ajuntament de l'aleshores, amb Sabater al capdavant, va



encarregar un informe urgent per tal de reparar-lo. A finals de l'estiu de 2018, el pantalà estava llest i preparat per tornar a rebre milers de ciutadans per passejar-hi. No duraria ni dos anys,

perquè el temporal Glòria, el 23 de gener de 2020, trencava en dues parts el pont. Ara sembla que encara tardarem més de dos anys en poder tornar a trepitjar aquest símbol de la ciutat.



mricartch
Marta Ricart

#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.

És evident que Badalona no te cap necessitat més important que crear tenir un canal artificial i invertir en Rodalies amenaçada per temporals
[@GranPetitIndi](#)

Bon dia BSA, és legal que no deixeu veure els nostres familiars ingressats als vostres centres? Aquest segret amb quina llei és justificativa? [@merquiades](#)

Enric Borràs és un carrer peculiar, aquest pas acabarà morint. Can Casacuberta, Sant Josep, les places d'aparcament de l'església... tot molt top [@carolabarriga](#)





EL PERSONATGE ►

El dibuixant Santiago Mateu i Pla (1891-1935)

Santiago Mateu i Pla (Malgrat de Mar 1891-Badalona 1935) es va formar com a dibuixant a l'escola municipal de Badalona on estudiava i a l'acadèmia que el pintor Eduard Flò tenia a la ciutat. Des del 1912 va exposar a Malgrat, Badalona, Barcelona, Girona, Reus i Figueres. Tot i que va pintar alguns olis, es va dedicar bàsicament al

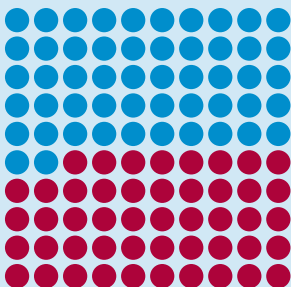
dibuix a la ploma i al carbó, camp en el qual va rebre elogis d'alguns crítics, sobretot de Joan Sacs (pseudònim de Feliu Elias i Bracons). La temàtica de la seva obra es va centrar en vistes urbanes –amb una especial predilecció per Girona–, marines, jardins, masies i paisatges en general. La seva desaparició prematura, la circumstància que no s'hagués professionalitzat com a dibuixant i el tall que va significar la Guerra Civil van fer que caigués en l'oblit.

ENQUESTA ►

Via Twitter @totbadalona

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

Sí, s'hauria d'implantar **52%**
No, no caldria **48%**



732 vots

Pròxima pregunta:

Creus que Badalona hauria de senyalitzar millor els punts d'interès de la ciutat?

Sí, s'hauria de senyalitzar
No, no cal senyalitzar

Detinguda una persona per desobediència i resistència en una festa il·legal en un pis de la Riera Matamoros https://www.eltotbadalona.cat/detinguda-una-persona-per-de...



ELTOTBADALONA.CAT

Detinguda una persona per desobediència i resistència en u...

HO HEM VIST AL FACEBOOK DEL TOT ►

Montse Roset: És un pis ocupat de fa 2 anys i els veïns estem farts de festes i soroll. L'incivisme d'aquests ocupes és màxim. Estem farts de festes, insults, amenaces i perills.

Lola Salas: Esta fiesta se hizo en un piso ocupado a reventar de peña y con una barbacoa incluida...una temeridad para la seguridad de los vecinos

Paquito Quesada: Por fiesta ilegal va la policía al lugar de la fiesta, pero cuando teníamos el toque de queda ((ilegal)) no iba la policía donde se puso

Cultura

'Malditas plumas', les "varietées" de Sol Picó, al Margarida Xirgu

Dansa | Redacció

La ballarina i coreògrafa Sol Picó es trasllada al Paral·lel de la Barcelona dels anys 20 del segle XX amb l'obra 'Malditas plumas', que es podrà veure el diumenge 6 de febrer, a les 19h, al teatre Margarida Xirgu. Segons ha explicat Picó, l'obra barreja realitat i ficció amb la història d'una vedet que comparteix amb el públic els seus records, vivències i experiències en una època de "confusió i alegria". El tema que subjeu és el dels somnis que no s'han complert i la manera com es pot encaixar, amb un text ple d'humor i ironia.



Imatge de Sol Picó amb l'espectacle "Malditas plumas"

La Passada tornarà als carrers de Badalona el 13 de febrer

Festes | Redacció

Ja hi ha data per la tornada de la Passada de Sant Antoni pels carrers de Badalona, després d'un any sense fer-se. Segons ha anunciat la Junta Directiva de l'entitat, després de la reunió mantinguda amb la regidoria de cultura de l'Ajuntament de Badalona, Guàrdia Urbana i Protecció Civil, la data de la Passada serà el diumenge 13 de febrer. A causa de la situació pandèmica i seguint les recomanacions de les autori-



Imatge d'arxiu de la Passada de Sant Antoni

tats sanitàries, s'aplicaran els protocols vigents de protecció i prevenció contra la transmissió i contagi del sars-cov-2. Com

sempre la sortida i arribada serà Can Cabanyes i com sempre recorrerà els carrers de la ciutat.

CARRER DE LA PROVIDÈNCIA, PROGRÉS

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

L'artista de Badalona, Isaac Sánchez, farà el cartell de la Feria del Libro de Madrid



Imatge del badaloní Isaac Sánchez

Lletres | Redacció

Isaac Sánchez (Badalona, 1981) realitzarà el cartell de la 81 edició de la Feria del Libro de Madrid que se celebrarà al Parc del Retiro entre el 27 de maig i el 12 de juny. El lema serà "Fulleja el món", amb el viatge com a eix temàtic. Segons ha informat aquest dijous la Feria del Libro, el cartell que il·lustrarà aquesta cita literària es presentarà el mes vinent d'abril i la seva imatge serà adaptada a diferents suports,

entre ells un cupó de l'ONCE, que se sortejarà en el transcurs d'aquest esperat esdeveniment cultural a la capital de l'Estat. Conegut popularment com a Loulogio, el badaloní és a més humorista, youtuber, streamer i ha col·laborat en diversos espais de televisió i ràdio. També ha participat com a il·lustrador per a empreses com Marvel i Epic Games i actualment treballa en la seva pròxima novel·la gràfica Baños Pleamar.

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

El passat cap de setmana, el Círcol va acollir la representació de l'obra P.A.U. (Paisatges als ulls). L'obra va portar a Badalona la història personal de tres persones migrades que van creuar el mar en pastera.



Torna "Laika" amb entrades exhaurides

La guanyadora del premi Max 2021 al millor espectacle per a públic infantil, juvenil o públic familiar torna a Badalona després d'haver passat per tota mena de teatres, fires i festivals. "Laika", amb Xirriquiteula Teatre arriba al teatre Margarida Xirgu, diumenge, amb entrades exhaurides.

Docs del mes "En el llinard" arriba a Badalona

Cada mes, el teatre Margarida Xirgu acull la projecció d'un documental. Aquest febrer serà el torn del doc "En el llinard". Es tracta d'un relat personal, generós i honest on es posen sobre la taula qüestions socials rellevants al voltant del gènere, el matrimoni, la política i el consentiment dels pares. Serà el 9 de febrer a les 20h.

Fins l'11 de febrer pots dibuixar el dimoni d'aquest 2022

El 23è concurs Crema'l tu! Premi de disseny del Dimoni de Badalona està encara actiu, fins a l'11 de febrer, per tal de triar el dibuix del dimoni que cremarem la propera Nit de Sant Anastasi. Tots els detalls de les bases del concurs les trobaràs al web municipal.

Agenda

BADALONA

DIVENDRES 28 DE GENER

Exposició "Color i Esperança" de l'artista panamenya Olga Sinclair a la sala Josep Uclés del Centre Cultural El Carme, fins al 20 de febrer

Exposició sobre el retaule de Sant Sebastià del segle XV, al Museu de Badalona

Cinemaprop al Círcol amb Judy@Punch, a les 19h al Círcol

Presentació llibre "Cabezas a bajo" de Javier Valero a LaGaia Books, a les 19:30h, a la Llibreria La Gaia Books

Teatre "l'oncle Vània", a les 20:30h, al teatre Zorrilla

DISSABTE 29 DE GENER

Cantata de Bach BWV22 DE BACH BWV22 "Jesus nahm zu sich Zwölfe" Jesús cridà entorn seu tots dotze, a les 20:15h, a l'església dels Pares Carmelites

Concert acústic Lento Gu-tierrez a LaGaia Books, a les 20:30h, a la Gaia Books de l'Avinguda Martí Pujol, 16

DIUMENGE 30 DE GENER

Visita guiada al poblat iber del Turó d'en Boscà, a les 10:30h i 12h. Per a visites en grup, és imprescindible contactar amb el Museu: 934 644 911

Teatre "Laika" de la companyia Xirriquiteula Teatre, a les 18h, al teatre Margarida Xirgu



Visita guiada a la Casa dels Dofins i la Casa de l'Heura

Diumenge 6 de febrer, a les 10:30h, més informació al Museu

DIMARTS 1 DE FEBRER

Club de lectura: Narratives LGTBIQ a la Llibreria Mitja Mosca, a les 18h, a la mateixa llibreria

DIMECRES 2 DE FEBRER

Dones, arbres i poesies, a càrrec de les Anastàsies de Badalona, a les 18h, al Museu de Badalona

DIUMENGE 6 DE FEBRER

Visita guiada a la Casa dels Dofins i la Casa de l'Heura, a les 10:30h, més informació al Museu

Sol Picó presenta "Malditas plumas", a les 19h, al teatre Margarida Xirgu

Concert amb Amaro Ferreiro, a les 19:30h, al Círcol dins del cicle "Enjoy the silence"

DIMARTS 8 DE FEBRER

Conferència: Els enigmes del retaule de Sant Sebastià de la Murtra, a les 19h, al Museu

DIMECRES 9 DE FEBRER

Doncs del mes "En el llindar", a les 20h, teatre Margarida Xirgu

DIJOUS 10 DE FEBRER

Conferència: "La importància de la música dels jerònims", a les 19h, al Museu

TIANA

DISSABTE 29 DE GENER

Club de lectura amb "Un fill del nostre temps", d'O.V. Horváth, a les 11h, a la Biblioteca

Plaça a mitges a Pep Ventura

Maria Carmen Vázquez

Fa molts mesos que van inaugurar la plaça Josep Vergés i Vallmajor, a Pep Ventura, i aquest espai encara està a mitges. A tocar de la benziner de Can Fitó, els operaris van deixar una caixa elèctrica enmig de la vorera i aquí s'ha quedat. Ningú dels funcionaris de Via Pública, em diuen que els treballadors més ganduls de l'Ajuntament, ha estat capaç de donar l'ordre de treure aquest entrebanc per als vianants. Potser una altra vegada el TOT haurà de publicar els noms i cognoms dels funcionaris de Via Pública perquè els hi caigui la cara de vergonya.



La nostra Creu de Montigalà

Marc Ortíz

Feia molt de temps que no hi pujava, però amb la família vàrem decidir el passat diumenge pujar a la Creu de Montigalà. Jo tinc molts records d'aquest espai natural de Badalona. De petits els pares m'hi portaven. Aquest diumenge, tanmateix, tot va ser diferent d'aquests records que tenia d'infància. D'entrada, només pujar, vaig veure una gran quantitat de

deixalles pel camí, No entenc com vivim amb persones tan incíviques. Llaunes, bosses de patates, restes de menjar... així i tot, el pitjor havia d'arribar. Un cop vaig tenir la Creu als meus peus no em podia creure el seu estat. Pintades i destrosses importants. Hem convertit un tresor natural en un abocador. La Creu de Montigalà ja no és la Creu i potser algun hauria de posar-hi remei.



Dipòsit Legal:
B 11724-2015
Núm. 267

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

6 tips de maquillatge per a dissimular els símptomes del refredat

bellezaactiva.com - amic.cat

En plena onada de fred, els refredats fan acte de presència en forma de secrecions nasals, llavis secs, ulls plorosos... Si et sents identifica-

da i desitges dissimular els efectes dels símptomes del refredat, et recomanem que prenguis nota dels consells de la maquilladora Cristina Lobato, que ens propo-

sa alguns consells per a camuflar-los.

1. Neteja, tonifica i hidrata! Tres passos bàsics en tota rutina beauty, però que

Acredita't oficialment en Informàtica

Cursos de preparació online

ACTIC

<https://acticenlinia.cat>

Qnlínia
Grup **AprènOnline**



cobren especial rellevància si estàs refredat o refredada. Insisteix en les zones del rostre que més pateixen: les aletes del nas, el llavi i el seu contorn, en definitiva, zones que tenen molta fricció per l'ús de mocadors i que acaben irritant-se i posant-se vermelloses. «Recomano aplicar en aquestes zones un bàlsam reparador», explica la maquilladora.

2. Correcció de color.

Cobreix les imperfeccions i les zones enrogides per la congestió. Es pot aplicar un corrector verd en les zones que tenen més color vermell o optar per un corrector groc per a un resultat més natural. Per a corregir la ullera, Cristi-

na Lobato recomana utilitzar un corrector que no sigui molt clar, ja que podria accentuar encara més la bossa.

3. Usa una base lleugera.

Una vegada corregides les rojors, ulleres i imperfeccions, aplicar la base de maquillatge. La millor opció és apostar per una base lleugera i amb poca cobertura per a no sentir la pell massa pesada o recarregada.

4. Mirada a prova de llàgrimes.

Aplica una prebase d'ombres per a fixar el color i evitar que s'escorri amb el llagrima típic del refredat. Apostar per tons molt naturals, però si vols lluir

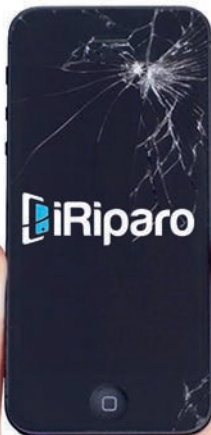
color opta per tons freds. A més, dissimulen la inflamació de la parpella. La màscara de pestanyes sempre water-proof per si ploren els ulls.

5. Rubor natural.

Evita l'ús del coloret si la pell està molt enrogida, ja que tindrem un rubor natural pel mateix refredat. En el cas que sí que vulguis fer servir coloret, descarta els tons rosats i aposta pels marrons.

6. Sella el maquillatge.

Cristina Lobato comparteix el seu truc d'experta: "En aquest cas, i per a aportar suculència, alleujament i frescor a la pell, substitueix la pols habitual, per una bruma segelladora".





Reparació express de Smartphones i Tablets



Serveis i assistència



Accessoris



Venda de Smartphones regenerats



eparacions Exprés de smartphones i tablets

Avda. Martí Pujol, 294-296
T/ 934 646 914
badalona@prink.es

Avda. Catalunya 91
T/ 93 150 7015
badalona3@Prink.es

Con la garantía de:





Gastronomia



Com triar els millors cereals per al desdjejuni

Eva Remolina - amic.cat

En la majoria de llars, sobre-tot si hi ha nens, es consumeixen regularment cereals durant el desdjejuni. Sempre ens els han publicitat com a ideals per a un desdjejuni equilibrat, no obstant això, no sempre és així, ja que la majoria d'ells contenen sucres i altres ingredients com sabors artificials o greixos que no els fan tan recomanables. Per això sempre abans de decantar-nos per l'un o l'altre, és aconsellable fixar-se bé en l'etiqueta i verificar que la major part del contingut sigui d'algun cereal, com ara l'arròs, la civada, el blat, el musli o el blat de moro entre altres, i a més tenir en compte els següents consells:

- Que siguin baixos en sodi. I és que la quantitat de sal no hauria de superar els 220 g per ració.

- El sucre també ha de ser baix, per la qual cosa són una millor opció les varietats que tenen com a molt uns 10 g per ració. L'edulcorant pot venir en forma de sucre, sacarosa, etc. així que és important sumar tot.

- Millor com més minerals i vitamines.

- Decanta't per aquells que tinguin més quantitat de fibra. La fibra no només ajuda a disminuir el colesterol o evitar malalties com la diabetis, sinó que a més ens sadollarà més i, per tant, evitarà que tinguem gana de seguida.

- Opta pels integrals. Si bé,

cal fixar-se bé en l'etiqueta, perquè encara que marqui fos el producte com a integral, aquest no serà considerat així si no conté almenys 5 g o més de fibra per ració.

- Quan vulguem comparar diferents productes fixant-nos en els valors nutricionals, fer-ho sempre comparant per grams i no per racions, ja que aquestes poden ser molt subjectives tant per part del fabricant com del mateix consumidor.

I si tenim dubtes, i volem consumir un producte de major qualitat, millor comprar els cereals naturals, que tot i que no tenent tant sabor, sempre podem fer-lo més apetible afegint-los iogurt, fruits vermells o mel.

La cúrcuma

Eva Remolina - amic.cat

La Cúrcuma (Cúrcuma Longa), també coneguda com a Or Indi, Safrà Indi o Safrà dels pobres, és una arrel de la família de les Zingiberàcies igual que el Gíngebre, i amb el qual s'assembla molt exteriorment. El seu color és groc brillant i el seu sabor una mica amarg. Aquesta espècie és originària d'Àsia i a part d'aromatitzar menjars, té grans propietats biològiques, motiu pel qual és usada molt en medicina i farmàcia. Entre els seus beneficis (sempre pres en petites quantitats), destaquen:

És antioxidant. Té propietats antiinflamatòries. És font de vitamines C, E i K així com de minerals com el calci, el potassi, el ferro o el magne-



si. Reafirma la pell. Alleuja el mal de coll. Alleuja els dolors d'artrosis. Ajuda en la digestió dels menjars. És un medicament natural contra la síndrome de l'intestí irritable. Però a més, té altres usos per a la llar, com poden ser:

- Es fa servir per tenyir.
- És un excel·lent repel·lent

d'insectes natural.

El seu valor nutricional és escàs, pel fet que com dèiem, ha de ser pres en petites quantitats. Han d'evitar prendre la Cúrcuma, els malalts oncològics, les dones embarassades, els nens, els diabètics i les persones que prenen anticoagulants.



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€)

Nens

Ajudar als nens a fixar-se uns objectius per aquest any

Eva Remolina - amic.cat

De la mateixa manera que els adults ens plantejem una sèrie d'objectius per a l'any nou (la majoria dels quals no solen complir-se), és també molt aconsellable animar als més petits a que en facin una llista amb una sèrie de propòsits a aconseguir en els pròxims mesos. Això els farà més responsables, però també se sentiran útils i molt satisfets si ho assolixen, la qual cosa augmentarà la seva autoestima.

Entre els propòsits més comuns que poden fixar-se els nens, es troben:

- Ser més obedients.
- Aprendre a compartir amb germans i amics.
- Llegir més. És molt important inculcar-los l'amor per la lectura, acompanyar-los en el procés i donar exemple. També s'ha de triar llibres de temàtica que els cridi l'atenció i sobretot adaptats a la seva edat.
- Ser més ordenats (amb les seves joguines, el seu material escolar...)
- Practicar més activitat física. Introduir-los en la pràctica d'algun esport o simplement plantejar-los caminar cada dia, o passejar els caps de setmana. No només és un hàbit molt molt saludable, sinó que també els ajudarà a abandonar per una estona la televisió, el mòbil, la tauleta o la consola i passaran més estona en família.
- Col·laborar més a casa. Cal anar acostumant als nens



a participar en les tasques domèstiques en funció de la seva edat. Fomenta l'autonomia, a més que hem de fer-los entendre que si ens ajuden, els hi podrem dedicar més temps.

- Estudiar més. No protestar per fer els deures, no deixar-los per a l'últim dia, esforçar-se més en els treballs, dedicar més temps a l'estudi si és necessari... després d'uns mesos milloraran els seus resultats acadèmics i se sentiran molt orgullosos.
- És essencial que sempre s'estableixin metes factibles, que es puguin aconseguir amb una mica d'esforç, perquè pel contrari, poden acabar frustrats i abandonar, i el que volem és conver-

tir aquests actes en rutines alhora que van aprenent coses. Aquests propòsits també han d'escriure's en un tauló o cartolina (perquè quedi exposat i els puguin recordar), així com fixar dates per a anar-los superant. Per últim i tot i que no és necessari (ja que no han de realitzar els reptes només per a obtenir un benefici, sinó que els han d'entendre també com una obligació), podem establir alguns "premis" en anar superant cadascun d'ells. Però això sí, s'ha d'evitar que aquests siguin materials. Alguns d'aquests "incentius" poden ser: temps per a jugar amb els pares, anar al cinema, poder decidir un menjar o la destinació de les vacances, etc.



BEBES I PEUS FREDS: **¿Saps per què els nadons** **solen tenir els peus freds?**

Els nadons solen tenir els peus i les mans fredes per la immaduresa del sistema circulatori i no necessàriament ells tenen fred.

El seu cor és encara molt petit i els capil·lars molt fins, de manera que la sang no té força per arribar a les parts més distals del cos. A mesura que el sistema circulatori maduri, la temperatura de les extremitats augmentarà.

La calor es concentra al centre del seu cos, que és on hi ha

els òrgans vitals i estan en ple desenvolupament, a banda que el treball de pair el menjar fa que la major part del flux sanguini vagi a l'estómac del nadó.

A més, l'activitat d'un nadó és baixa, no realitza grans moviments (la seva vida es basa a menjar i dormir), per la qual cosa té menys flux sanguini cap a les extremitats i per tant estan més fredes. A mesura que el nadó comenci a estar més hores despert

i moure's més, els peus s'escalfaran.

Per comprovar la temperatura d'un nadó cal posar la mà entre el coll i l'esquena. Si el tors està calent, però té els peus freds, no cal abrigar-lo amb més roba, només cal posar-li uns mitjons.

Si el nadó a més a més de tenir els peus i les mans fredes, té els llavis blaus i/o taques blaves pel cos, consulta amb el seu pediatre. Hi pot haver un problema de circulació.



**Salud y tranquilidad para dar
pequeños y grandes pasos,
desde la infancia en adelante**

Ainhoa Hernandez Podologia

C/Sant Miquel, 45 | 08911 | Badalona | Tlf. 623 069 390 | www.ainhoapodologia.com



Què fer si el teu fill té por a les agulles

Consumer/eroski.com - amic.cat

Passa cada dia en la consulta d'infermeria d'un ambulatori o hospital qualsevol: el nen es posa nerviós, crida, pica de peus, plora... i ni ha vist la xeringa. Mostra una por irracional a les agulles amb les quals el professional sanitari li traurà sang, o el vacunarà.

És normal que els nens temin a les agulles mèdiques i a les injeccions. La por de sentir dolor durant la punxada, especialment de les vacunes, els pot. És a dir, associen agulles amb dolor, i alguns petits en realitat són molt sensibles al dolor. Aquest terror es manifesta amb nerviosisme, malesstar, palpitations, nàusees, sudoracions, lloros, desmaís,

marejos, ansietat, atacs de pànic...

Amb l'edat, aquesta por infantil va desapareixent de manera natural, encara que es calcula que fins a una quarta part de la població adulta pot encara sofrir-lo. Però també pot cronificar-se i ser pitjor: convertir-se en una fòbia, una por irracional i exacerbada a les injeccions (tripanofòbia) o les agulles, les punxades o altres objectes tallants (baleofobia).

Si aquest tipus de situacions tan estressants en el nen no s'aborden de manera adequada durant la infància, és possible que la por a les agulles persisteixi i s'agreugi en l'adultesa. Què es pot fer per a superar el temut dolor a la burxada?

Com a mesures generals, és convenient:

Sol·licitar ajuda psicològica en els casos més greus.

Utilitzar tècniques de respiració i relaxació.

Evitar pensaments anticipatoris (em doldrà, em marejaré, no em trobaran la vena...).

Usar tècniques de distracció durant la punxada: escoltar música, parlar, posar l'atenció en un altre lloc...

Compartir abans amb l'equip d'infermeria la por a les agulles per a sentir-se comprès.

Aplicar una hora abans de la punxada anestèsics tòpics per a alleujar el dolor, com lidocaïna, prilocaïna o combinacions de tots dos en crema, ungüent, pomada o esprai. Requereixen recepta mèdica.

MARISTES, DESVETLLEM LA PASSIÓ PER APRENDRE



Sara Marimon i Fontanet
Cap d'Estudis d'Infantil i Primària

Tot just estrenat l'any 2022, a Maristes Badalona estem plenament concentrats en el curs present i tenim la mirada posada en el que vindrà. Junts estem superant els entrebancs que ha suposat una terrible pandèmia mundial. L'equip docent, amb la complicitat de les famílies, s'ha deixat la pell perquè aquesta situació excepcional afectés els nostres infants i joves el mínim possible.

Des de l'escola estem bolcant els esforços en la recuperació de la normalitat educativa. Ho fem amb la confiança que, a partir del proper mes de setembre, la comunitat escolar gaudeixi d'un curs substancialment millor per seguir complint els nostres objectius des de l'excel·lència. Una tasca que implica la màxima responsabilitat d'una escola pionera i innovadora que posa els alumnes al centre del relat educatiu.

A les aules de l'escola, la pissarra i la taula del mestre han passat de ser un dels elements principals a formar part discretament del paisatge escolar, deixant el lloc principal al coneixement en continua evolució. L'aula entesa com espai que també educa, on s'hi aprèn manipulant, experimentant, jugant, reflexionant.... depenent del moment evolutiu.

La neuroeducació ens ensenya que els infants aprenen quan una cosa els emociona i està connectada amb el seu món. Per això, a Maristes Badalona, ells són els protagonistes de l'aprenentatge.



L'escola és un lloc on els infants s'ho passen bé i, guiats pels mestres, adquireixen nous coneixements a partir de la seva pròpia curiositat i interessos.

De la nostra tradició pedagògica, portem més de cent anys educant a la ciutat, mantenim allò que ens funciona sense oblidar que cal continuar oferint propostes educatives innovadores que donin resposta a les necessitats més actuals. Treballem per projectes, ambients d'aprenentatge, racons,... per arribar a tots els alumnes que aprenen de maneres diferents. Ara ja no es dediquen únicament a memoritzar allò que els mestres expliquen, sinó que aprenen a fer-se preguntes interessants, a cercar respostes, a treballar en equip, a prendre decisions, a ser autònoms i fer-se conscients dels seu propi creixement. Això fa que donin valor a l'aprenentatge i esdevinguin persones competents en tot allò que fan.

L'actiu més preuat que tenim a

Maristes Badalona és el claustre de professors. Un equip humà vocacional en constant formació. El nostre mestres entenen l'educació com un vehicle per donar resposta als nous reptes de la societat. Són professionals qualificats que acompanyen persones capaces de transformar el món, respectant els ritmes maduratsius, capacitats i interessos dels infants.

Cada nen/a és un individu únic que requereix una atenció personalitzada per desenvolupar al màxim el seu potencial humà i acadèmic. Un procés que, des de bon principi, compta amb la participació imprescindible de les famílies en el període d'adaptació per tal d'establir un vincle essencial amb els mestres, els companys i l'escola.

Més que mai, a Maristes Badalona ens mantenim fermes en el repte per formar infants i joves en coneixements, valors i compromesos dins un món global i canviant.



Cada euro invertit en vacunes contra la Covid-19 se n'estalvien 3,4

Un estudi liderat per la Metropolitana Nord de l'ICS ha analitzat la relació cost-benefici de l'ús de les vacunes contra la Covid-19. Segons els resultats de l'estudi, per cada euro invertit en vacunes el sistema sanitari se n'estalvia 1,4 en hospitalitzacions, estades a l'UCI o proves PCR i TAR. Aquesta xifra augmenta fins a 3,4 euros si, a més, tenim en compte la reducció de la mortalitat i dels

casos amb seqüeles. L'estudi s'ha realitzat entre l'inici de la campanya de vacunació (27 de desembre del 2020) fins al 30 de setembre del 2021, quan la majoria de casos eren deguts a les variants Delta i Alfa. Tot i la recent entrada de la variant Òmicron, aquests resultats segueixen sent vàlids ja que s'ha demostrat que les vacunes segueixen sent efectives. A més, s'ha iniciat el

subministrament de la dosi de reforç, que encara contribuirà més en augmentar la protecció contra aquesta variant. De fet, per veure que les vacunes a dia d'avui segueixen sent efectives només cal veure que en aquests moments hi ha cinc vegades més casos que fa un any i, en canvi, la pressió hospitalària és semblant (200 hospitalitzats menys i 50 UCIs més).

- VÉRTEBRA SUBLUXADA
- DISCO COMPRIMIDO
- NERVO ESPINAL PINZADO
- DISCO NORMAL
- NERVO ESPINAL
- VÉRTEBRA ALINEADA

¿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.

PURA VIDA

Centro Quiropráctico

[quiropacticabadalona](#)

[quiro_puravida](#)

Reduïdes en un 70% la llista d'espera les consultes oftalmològiques



el seu tractament amb la major brevetat possible. Gràcies a aquesta optimització, la llista d'espera d'aquesta especialitat s'ha reduït en un 70%. Susana Ruiz, oftalmòloga especialista en retina i coordinadora del servei al CAE, valora la posada en marxa d'aquestes consultes com "una gran millora pel pacient, ja que abans calia una primera visita, una derivació per a la prova a l'Hospital Germans Trias i una segona visita de nou al CAE per valorar-la amb el facultatiu. Gràcies a aquest nou procés assistencial facilitem també l'accessibilitat d'altres pacients a les nostres consultes per la reducció de segones visites".

El Servei d'Oftalmologia de l'Hospital Germans Trias, liderat pel metge Antoni Sabala, va posar en marxa l'estiu del 2020 un nou model d'atenció als seus pacients per millorar la qualitat assistencial de les consultes, reduir temps d'espera, millorar l'experiència del pacient i optimitzar els processos assistencials d'aquesta especialitat.

El nou model està basat en la consulta d'alta resolució o d'acte únic, és a dir, una primera visita amb l'especialista al centre d'atenció especialitzada (CAE) en la qual es fan les proves complementàries al moment i el pacient surt amb un diagnòstic i cita per iniciar



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



Persones que cuiden de persones

Els serveis domèstics i d'assistència domiciliària de la teva zona

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



Senyals per a detectar la pèrdua auditiva

Les mascaretes són un dels elements de prevenció més importants i útils enfront de la pandèmia de covid-19. Juntament amb la higiene de mans, l'adequada ventilació i les distàncies de seguretat, redueixen notablement les probabilitats de contagi. No obstant això, el seu ús comporta alguns inconvenients, com la irritació de la pell i l'aparició d'acne o la incomoditat que s'entelin les ulleres. I, a més, ha posat en evidència la pèrdua auditiva, com expliquem a continuació.

"Eh?", "Com ha dit?", "Em repeteix, si us plau?". Aquestes frases s'enuncien sovint quan parlem amb altres persones i portem mascareta. Més encara si estem en

un establiment i ens atenen a través d'un cristall o una pantalla protectora.

La situació, d'una banda, és normal. Les màscares redueixen la claredat i projecció de la veu, i disminueixen el seu volum. Però, a vegades, aquestes escenes poden ser indicatiu d'alguna cosa més.

S'estima que, a escala mundial, hi ha uns 500 milions de persones que sofreixen pèrdua auditiva. La majoria són adults de més de 50 anys, encara que també és un problema que afecta els joves, ja que al voltant del 8% és menor de 18 anys. Identificar la pèrdua auditiva és crucial per a acudir a l'especialista, frenar l'avanç del problema i posar-li remei com

més aviat millor. Quins són els senyals que poden indicar que estem perdent oïda?

Sentir que s'esmoreeixen la parla i altres sons.

Demandar amb freqüència als altres que parlin més alt o més a poc a poc.

Apujar molt el volum del televisor o la ràdio o parlar molt forta per telèfon.

Tenir dificultat per a comprendre determinades paraules i sons aguts d'alta freqüència. Parlar elevat la veu o mostrar-se més irritable.

No entendre el que se'ns diu a distància.

Dificultat per a entendre les converses.

Sentir xiulets o bronzits en les oïdes.

Pèrdua de seguretat i falta d'interès.



3 exercicis de relaxació per a dormir i aconseguir un somni reparador

Dormir bé és una de les activitats més importants que hem de realitzar per a mantenir el nostre cos sa. Dormir almenys 7 hores cada nit ens permet mantenir un pes saludable, cuidar el nostre cor i fins a evitar malalties com la hipertensió i la diabetis.

En moltes ocasions l'ansietat, els mals hàbits, i fins i tot els aparells electrònics, ens impedeixen aconseguir un somni de qualitat. Apaga el teu cel·lular una hora abans d'anar-te a ficar al llit i intenta fer algun dels següents exercicis abans de dormir. Veuràs com notes la diferència.

Comiat i agraïment. Consisteix a pensar en aquells moments que t'han desanimat o t'han fet sentir malament per a acomiadar-los i oblidar-los. Després has de pensar en totes les coses bones que han passat durant el dia i en aquelles persones que t'han fet sentir bé, agraeix-los i mantingues aquest sentiment càlid.

Respiració diafragmàtica.

L'única cosa que has de fer és inhalar durant quatre segons portant l'aire a l'abdomen, aguantar sense respirar durant set segons i després exhalar de manera sonora per la boca durant vuit segons. Pots repetir-ho les vegades que ho desitgis uns minuts abans de dormir.

Tècnica de l'entrenament autogen.

Consisteix a identificar les sensacions que transmet el nostre cos per a després relaxar-lo. Tomba't en el llit en una postura còmoda. Tanca els ulls i relaxa el teu cos per zones, per exemple, concentra't a la teva cama esquerra i sent com et pesa i agafa calor. A continuació hauràs de relaxar aquesta part del cos fins que sentis que ja no et pesa. Realitza això amb totes les parts del teu cos fins que et sentis més còmode i lleuger.

No dormir bé té conseqüències directes en la nostra salut com l'augment de pes i problemes

cardiovasculars. Així que deixa de comptar ovelles, i intenta algun d'aquests exercicis per a relaxar-te abans de dormir. Dolços somnis!

Estudio biomecánico huella del pie y plantillas ortopédicas a medida por 130€

Visita + Estudio Biomecánico + Plantillas Ortopédicas + Revisión a los 6 meses

99,99€ AL CONTADO

Consulta tu facultativo especialista y solucioná ya tus problemas de pies

Ortopèdia central

Pi i Gibert 57 – 59
08913 Badalona
93 397 07 81
m-ortopedics@m-ortopedics.com

Grupo
M
ORTOPÉDICS

Tipus de fars: il·lumina bé el teu viatge!

circulaseguro.com - amic.cat

Veure i ser vist. Aquesta és la clau i l'objectiu dels sistemes d'il·luminació dels cotxes i, en conseqüència, invertir en ells és invertir en seguretat. Si les llums no estan ben col·locades, el cotxe per si sol no corregirà el fet que no vegem més enllà del nostre para-xocs o que anem enlluernant als conductors que circulen en sentit contrari. Així que, abans de decidir quin tipus d'il·luminació necessites, comprova el reglatge

dels fars. També és important que sàpigues que una bona il·luminació es pot veure perjudicada per la brutícia o per l'erosió del mateix cristall. Això es produeix quan els fars estan ratllats o groguencs. Una bona neteja o fins i tot polir-los són les solucions més adequades.

Tipus d'il·luminació:

Fars halògens. Són les llums més comunes. La tecnologia que utilitza aquest tipus de fars és la més veterana i

la seva fabricació és de les menys complexes. Això es tradueix en el fet que sigui el sistema més econòmic. La vida útil d'aquest tipus de llum està per sota de les 500 hores.

Fars xenó. Aquest tipus d'il·luminació es compon d'elèctrodes que generen l'electricitat que escalfa el gas xenó. Usa el mateix mecanisme que un tub fluorescent. I proporciona fins a tres vegades més de potència lumínica que les llums halòge-

Taller de Reparacions

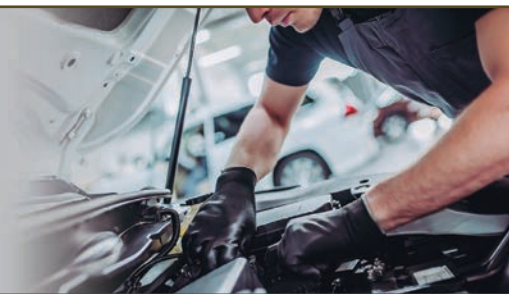
Badauto



Horaris: 8,30 a 13h. · 15,30 a 19h.

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

T. 93 384 11 52





nes amb molta menys de potència consumida. El seu preu és considerablement més car, encara que cal tenir en compte que la seva vida útil es triplica respecte a les primeres.

Fars led. Aquest tipus de tecnologia es va introduir en els cotxes per a il·luminar les òptiques dels frens i els intermitents. Els leds estan basats

en la unió de diversos díodes de llum de dimensions molt petites si els comparem amb la resta d'alternatives. Pesen molt poc, el seu consum és molt reduït i la seva vida útil està entorn de les 10.000 hores.

Fars làser. Són l'última tendència en la il·luminació de cotxes. Poden arribar a il·luminar fins a sis-cents

metres de distància, el doble que els fars led. Són òptiques de gran fiabilitat amb una llarga vida útil. El consum és un 30% inferior al dels fars led.

Tria el far adequat, comprova el seu estat i il·lumina bé la carretera. Sabràs el que passa al teu al voltant i els altres podran veure't en tot moment.

ACCESSORIS I RECANVIS PER MOTORISTA

PADDOCK-BDN



BOTIGA: Baldomero Solà, 4 Badalona

TALLER: Guixeres, 52 Badalona

Tel.93 399 26 92

654 09 83 95

info@paddockbdn.es · www.paddockbdn.es



Els utensilis també embelleixen la cuina

Decoracion2.com - amic.cat

En els últims anys, les cuines són cada vegada més acolorides. Els utensilis són imprescindibles en la cuina. I sempre gaudim de tenir-los a mà quan ens lliurem amb entusiasme a cuinar. Però totes aquestes olles i paelles, ganivets i tasses, poden resultar part de la decoració. Sobretot si t'agrada triar els més acolorits, una ten-

dència que es porta molt avui. Segur que has vist en botigues d'elements de cuina, tota classe d'olles i paelles, en els més intensos i bonics colors. Una tendència que ens encanta perquè en les últimes temporades, les cuines són cada dia més acolorides. I si t'agrada tenir tot a la vista i tens totes aquestes coses belles per a cuinar per què no aprofitar-les per a decorar? Un

simple repeu es converteix en un racó on exhibir les teves millors peces. Però també a donar-li un toc molt atractiu a la teva paret i a la cuina en general.

Aquesta tendència tan coqueta de presumir dels teus utensilis de cuina, vindrà bé de qualsevol manera. Organitzant i decorant, una cuina petita i senzilla pot ser molt atractiva. Aquesta tendència a amagar menys les nostres olles i cristalleria, és molt popular.

Abans d'emprendre una renovació total que et permeti crear gabinets per a guardar tot, potser has de pensar a elegir aquesta bonica opció. Coquejar amb tots els teus utensilis de cuina, presumir d'ells i gaudir de l'acollidora que es veurà la teva cuina. Sobretot si no tens tant de temps per a organitzar-te i guardar.

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

ALFA SINGER wertheim PFAFF
REFREY SIGMA BERNINA brother

A. RAMOS



687 701 933

tecnicmaquinacosir@gmail.com



Errors de decoració que necessites evitar

vivirhogar.republica.com - amic.cat

La decoració és una activitat que moltes persones consideren fàcil, però que realment no ho és, pel fet que hi ha molts errors que es poden cometre. Tal com és important aprendre sobre els consells que s'han d'aplicar per a una bona decoració, és fonamental aprendre les dades que siguin necessàries per a evitar cometre alguns errors, que són molt comuns quan algunes persones intenten decorar la seva llar. Si estàs pensant a decorar la teva casa, no cometis aquests errors:

Acumulació d'objectes innecessaris.

El fet d'acumular accessoris pot generar diverses contrarietats, una d'elles té a veure amb el fet que et trauràs espai, i a més d'això, en general, tampoc es veu bé cap espai en el qual hi hagi molts objectes innecessaris.

Començar a decorar sense planificació.

Abans de començar a decorar, és necessari que tinguis en compte diversos factors, entre les quals es troben les mesures, per a poder utilitzar els ele-

ments que siguin necessaris perquè la llar es pugui embellir.

Usar mobles amples.

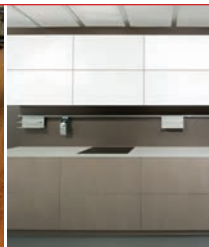
És un gran error, ja que fan que la casa es vegi molt més petita. És molt més recomanable que facis servir mobles que siguin d'una grandària més reduïda, ja que ajuden al fet que la llar llueixi més confortable.

Incloure massa prestatges.

És més aconsellable que facis servir un sol prestatge de gran grandària per a guardar les teves coses, en comptes d'incloure una gran quantitat.

INSTALKSA 
LA KSA DE LES REFORMES

- Cuines
- Banyes
- 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



Idees per a decorar un dormitori victorià

Decoracion2.com - amic.cat

La decoració victoriana es tradueix en una època d'estil

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

luxós, amb colors rics i grans mobles que representaven un estatus alt durant l'època victoriana.

Hi ha moltes altres coses que componen el disseny victorià, des de llautó polit fins a l'apreciació de la il·luminació ambiental, i tot això es presta naturalment a una decoració còmoda per al dormitori. A continuació, reunim algunes idees de decoració d'inspiració victoriana que faran que el teu dormitori sigui digne de la reialesa. Crea un espai relaxant, amb

cortines suaus, roba de llit elegant o qualsevol altra forma de relaxació que et faci venir ganes de descansar a l'habitació. Barreja tons foscos i brillants, i no li temis al color, especialment tons intensos de vermell fosc o taronja.

Opta per un llit de gran grandària amb armadura, posa repeu a la xemeneia, i usa diferents tons de fusta per a obtenir un efecte més texturitzat. Afegeix un llum d'aranya, que afegirà una estètica romàntica a l'espai general, i aposta pel maximalisme, amb cortines de seda adornades amb serrells i grans corbates, miralls ornamentats i retrats que viuen dins de grans marcs daurats, per exemple.

Tampoc pot faltar un toc de vellut, i aposta pel paper tapís, i roba de llit antiga. Els dissenys florals o d'encaix et faran una sensació de romanç i si prefereixes, el color monocromàtic t'omplirà d'el·lègància l'estada.



**URGENCIAS
24H**

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

**DESATASCOS DE TUBERÍAS
DESDE 80€**

**INUNDACIONES Y
VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS**



admin@grifellsl.com

Quina és la millor manera de netejar les persianes?

Decoracion2.com - amic.cat

A diferència de les cortines, les persianes no requereixen una rentada a profunditat constant. Així i tot, hi ha algunes excepcions a les quals hem de parar esment i posar en pràctica alguns tips de neteja que t'ajudaran molt a cuidar les teves persianes.

No les desinstal·lis. Encara que podria resultar més senzill netejar les de tela fora de la finestra, una mala instal·lació pot danyar el funcionament de les persianes.

Compte amb la pols. Abans d'intentar humitejar o mullar

les persianes de fusta, PVC o alumini, primer assegura't que aquesta no tingui cap resta de pols que pugui convertir-se en llot. Usa una tovallola humitejada en aigua tèbia i un sabó suau. D'aquesta manera podràs eliminar taques sense ser molt agressiva amb la tela. Després esbandeix les persianes amb una esponja submergida en aigua freda i neta.

En el cas de les persianes de fusta, és molt important llegir les instruccions, ja que aquestes et diran quin tipus de productes pots utilitzar en elles per a evitar danyar el vernís o



desgastar el material. Fins i tot en les persianes d'alumini, que són molt fàcils de mantenir, podràs trobar les recomanacions de muntat i desmuntat que podràs usar per a netejar-les a profunditat.



TOT A MEITAT DE PREU

Feeling Interiors BCN :: info@feelinginteriorsbcn.com

Baldomer Solà, 192 - 08912 Badalona (parking a la botiga) :: Telf. 677 378 501

FEELING

I n t e r i o r s · B a r c e l o n a

Horòscops

Facilitat Roser Bona · AMIC



Àries (Del 21/3 al 20/4)

Pot ser que un viatge es desmunti i toqui esperar una mica. Si tens contactes a l'estranger, pots tenir-ne notícies novament. Et torna a interessar la pràctica esportiva.



Taure (Del 21/4 al 20/5)

El Sol per Casa X, enfoca el sector professional. Sembla que és moment de plantejar-te què vols fer realment amb el teu futur laboral. L'amor pot aparèixer en un viatge.



Bessons (Del 21/5 al 20/6)

Temps per filosofar, per prendre distància d'alguns problemes i sortir de l'habitual subjectivitat. Possible atracció fatal que pot portar a una relació sentimental.



Cranc (Del 22/6 al 21/7)

El Sol per la Casa VIII, inclina a enfrontar algunes pors, com per exemple no poder fer front a les obligacions econòmiques. Període més tranquil pel que fa a la feina.



Lleó (Del 22/7 al 23/8)

Si acabes d'iniciar una relació sentimental, pots sentir una mica de por a perdre la llibertat. Al sector de la salut es poden donar facilitats. Més bon ambient laboral.



Verge (Del 24/8 al 23/9)

Venus i Mart al sector de l'amor col·laboren perquè trobis algú amb qui tinguis bona connexió. Si tens parella, les dificultats es posen damunt la taula per solucionar-los.



Balança (Del 24/9 al 23/10)

Pots gaudir de més tranquil·litat interior perquè has après a gestionar millor les emocions. Possibles admiradors secrets, et faran saber d'alguna manera, el seu interès.



Escorpió (Del 24/10 al 22/11)

Etapa per fer front a temes familiars, possiblement relacionats amb persones d'edat avançada. Amb Mart a Casa III pots expressar-te amb vehemència. S'aconsella prudència.



Sagitari (Del 23/11 al 21/12)

No vols continuar mantenint silenci vers un assumpte. Tot i les despeses, també tens entrades de diners que equilibren l'economia. Et planteges tenir una nova font d'ingressos.



Capricorn (Del 22/12 al 20/1)

El sector de l'economia demana la teva atenció. Cal posar els números en ordre per no endeutar-te massa. Resultes més atractiu que de costum i això porta nous pretendents.



Aquari (Del 21/1 al 19/2)

Felicitats! El Sol entra al teu signe, renovant energia i il·lusions. Tens ganes d'innovar, fer més vida social i augmentar els contactes. Retorn d'una vella amistat.



Peixos (Del 20/2 al 20/3)

El Sol transitant per la Casa XII, inclina a un temps de reconexió amb el teu món més íntim. Gaudeixes de la solitud i somnies despert. Penses molt amb algú del passat.

Frases cèlebres

«L'ambició és l'últim refugi del fracàs»

Oscar Wilde



Dites

«Tenir la mà/ les mans foradada/ foradades»

Significat: Ser un malgastador, excedir-se en les despeses.

MIRANT EL CEL ▶



A prop de les rieres, que són zones fredes i humides, aquests dies s'ha pogut observar la gelada: la formació de cristalls de glaç sobre algunes superfícies, com per exemple les plantes. Fotografia feta el dia 15 a la riera de Pomar, a l'alçada de Can Cabra.

La météo dels dies 10 a 23 de gener

Meteorologia / Oriol Rodríguez

L'anticicló, tossut i ferm, fa temps que ens acompanya i encara té corda per dies. Al llarg de les darreres dues setmanes el sol ha sigut un dels protagonistes destacats de la situació meteorològica. Ha predominat el cel ras, llevat de la presència d'alguns intervals de núvols baixos en dies puntuals. L'altre gran protagonista ha estat el fred. S'han encadenat moltes matinades amb valors de temperatura mínima de 3 a 5 °C que, si bé queden molt lluny de batre cap rècord, no deixen de ser registres de rigorós hivern. Al barri del Centre la temperatura mínima del que portem d'any ha estat de 3,3 °C, al barri del Progrés, de 3,6 °C, al de Llefià, de 2,6 °C, i al de Bufalà, de 2,4 °C. El fred més intens cal anar-lo a buscar

o bé a les zones més elevades de la Serralada de Marina, com el Coll de la Conreria (s'ha arribat als 0,0 °C), o bé a zones enclo-tades, com és el cas de Can Miravitges (la mínima absoluta s'ha situat en 0,3 °C). De dia, en canvi, el termòmetre s'ha pogut enfilair per sobre dels 12 o 13 °C amb facilitat. De pluja no n'hi ha hagut gens ni mica. La sequera s'accentua cada vegada més, i és que en els últims dotze mesos s'han acumulat 344,8 l/m2.

Temp màx	16,3 °C el dia 17
Temp mín	3,3 °C dies 16 i 22
Hr màx	88% el dia 10
Hr mín	25% el dia 17
Press atm màx	1035,6 hPa dia 16
Press atm mín	1023,6 hPa dia 21
Vent màx	40,2 km/h (est) el dia 10
Precip màx 24h	0,0 l/m2
Precip anual	4,5 l/m2

*Dades de l'estació meteorològica Badalona - Centre

Sudokus

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

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

Anuncis per paraules

TREBALL

CHICA RESPONSABLE con referencias, 3 años experiencia, busca trabajo limpieza o cuidado personas mayores, por horas y externa, incorporación inmediata. Tel 663 451 949

CHICA RESPONSABLE con referencias, 6 años experiencia, busca trabajo limpieza o cuidado personas mayores, por horas y externa, incorporación inmediata. Tel 640 155 511

SEÑORITA AUXILIAR titular

de enfermería busca empleo, externa por horas. Incorporación inmediata. 631 296 828

SEÑORITA BUSCA empleo interna o externa al cuidado de personas mayores. Incorporación inmediata. 612 569 730

CHICA BUSCA EMPLEO. Cuidado de personas mayores, niños, limpieza. Externa o Interna. 631 464 605

CHICA BUSCA TRABAJO externa o interna. Cuidando personas mayores, niños y limpieza. 623 341 229

SEÑORA JOVEN BUSCA trabajo de limpieza, cuidado de niños y personas mayores. 624 634 223

SEÑORITA OFRECE trabajo de limpieza por horas. 695 119 175
SEÑORITA OFRECE trabajo por horas de limpieza, cuidado de mayores y niños. Con referencias. 691 111 891

CHICA BUSCA trabajo de limpieza o cuidado de personas mayores por las tardes o noches. 637 184 927

SEÑORA AMABLE BUSCA trabajo para cuidado de mayores y limpieza. Con experiencia. 643 655 346

SEÑOR SE OFRECE para carga y descarga de camiones. Experiencia en fábrica. 610 999 257

CHICA SE OFRECE para trabajo de limpieza o cuidado de personas mayores. Por horas de la tarde. 694 621 189

CHICA SE OFRECE para trabajo de limpieza o cuidado de personas mayores. Externa. Con papeles. 643 025 313

CHICA CON MUCHA experiencia en cuidado de personas mayores, limpieza y niños busca trabajar. Externa. 698 562 366

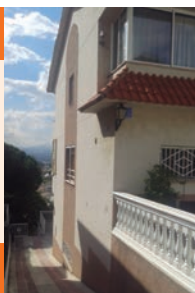
SEÑORA RESPONSABLE busca trabajo de limpieza. Interna o por horas. 631 198 427

BUSCO TRABAJO de interna. 631 687 458

Venta casa en Sant Fost Residencial

equipada y amueblada cerca de todos los servicios. Casa de 350 m2, construida en terreno de 600 m2.

PV. 465.000 €. Telf. 647437718 Anna



ES NECESSITEN

CAIXERES, REPOSADORS/RES
AMB CARNET DE CONDUIR,
FRUITERES I XARCUTERES/
CARNISSERES AMB EXPERIENCIA PER A
SUPERMERCATS CONDIS DE BADALONA.

Interessades/ts enviar C. Vitae a:
meritxell_ayra@condis.es



INSERTA EL TEU CLASSIFICAT AL TOT A LLOREDÀ:

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

INSERTA EL TEU
CLASSIFICAT
ONLINE:



VARIS

COMPRO COMICS, discos, álbuns de fútbol, Playmobil, scalextric, Geyperman, Madel-man, muñecas, Tente, Rico, Paya y Antigüedades en general 679 736 491

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

SERVICIO DE ELECTRICISTA. Instalaciones y reparaciones electricas. Instalacion y mantenimiento de camaras de seguridad y configuración vía internet" 612 548 398

AMISTATS

BUSCO SENYORA mitjana edat, barri Centre o Casagemes, per a fer companyia senyora de 92 anys els caps de setmana. Que entengui el català. Contacte: 637 740 405 – Rosa

Lionne
**LIQUIDACIÓN
POR CIERRE**

Tel. 93 398 63 75
Guifré, 207 Badalona

ASISTENCIA REMOTA

PARTICULARES Y EMPRESAS



633 100 661



931 801 614

hola@pistapc.com

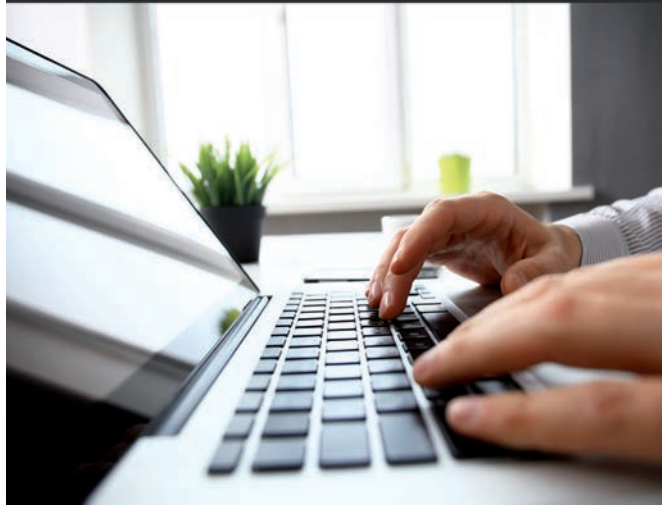


AnyDesk



TeamViewer

Pista
Informática PC



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 línia lila)**

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

La Badalona d'abans

BADALONA ►

Passa de Sant Antoni
Abad. Anys cinquanta.

**Desconegut/Museu
de Badalona. Arxiu
Josep M. Cuyàs**



LA FOTO DELS LECTORS ►

Façana remodelada de
l'oficina 5 de la Caixa
Badalona, 1929. Col·lecció
Famadas



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



Ca l'Albert

RENOVACIÓ ►
Canonge Baranera, 106-108
93 464 21 27

Horari: Dilluns, dimarts i dijous: 8.30 a 13.30 - 17.30 a 20.30h | Dimecres tarda tancat | Divendres: 8.30 a 13.30 - 16.30 a 20.30h | Dissabte: 8.30 a 14h.
Especialistes en safates d'embotits i formatges, amb carns nacionals i d'importació, gran assortit de botifarres

Per què continues de distribuïdor del TOT?

Perquè és una revista on pots trobar de TOT i més, i crec que fa falta recolzar iniciatives d'aquest tipus.

La Plana

RENOVACIÓ ►
Guifré, 82
93 397 71 56

Horari: De dilluns a dissabte
Matins: de 9.30 a 13.30h. Tardes: de 17 a 20.30h.

Les últimes tendències i els millors preus!
Disposem de taller de joieria i de reparació de totes les marques de rellotges.

Per què continues de distribuïdor del TOT?

Perquè el Tot va molt buscat i a la gent li fa molta il·lusió quan se'l troba!



Swing

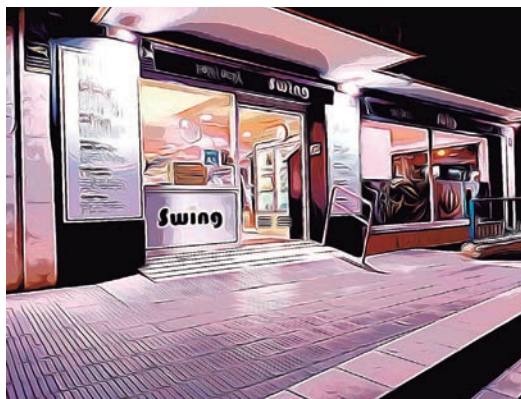
RENOVACIÓ ►
Avda. Catalunya, 37
Tel. 93 460 66 70

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

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.



SAYEZ® .com

Tots els mobles al millor preu

**SOM ESPECIALISTES
EN MOBLE JUVENIL!**

FEM HABITACIONS A MIDA
PERSONALITZADES

VINE A VEURE LES OPCIONS I COLORS

Menjador Evo

260 cm d'ample

255€



Chaiselongue Reversible One

256 cm ample, seients lliscants,
capçals reclinables i 2 pufs

649€

Llit tren reversible Move

Pots muntar-ho en L o en línia, tu tries!

493€



REVERSIBLE



Joc 2 Cadires Velvet Blau Marí

Suaus i comodíssimes

128€



SAYEZ®

.com

*Ofertes valides fins al 31 de gener o fins a fi d'existències

Descobreix més ofertes a www.sayez.com

Atenció al client venta online hola@sayez.com

Si busques atenció i producte personalitzat troba'ns a Badalona - Santa Coloma de Gramenet -
Sabadell - Barberà del Vallès - Terrassa - Cerdanyola - Martorell - Vic