

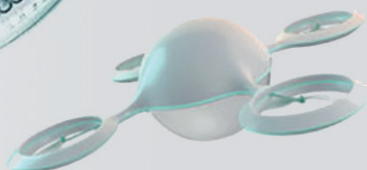
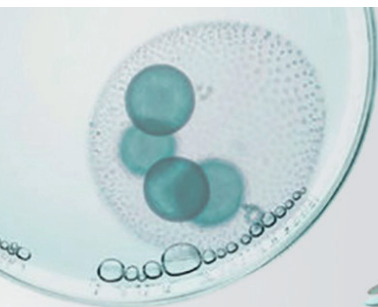


TOT

www.totbadalona.com
Del 18/02 al 04/03 '22

Un Míster badaloní

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



Miguel Cuevas
FRUITES I VERDURES

NO TE LA JUGUIS



MADUIXOTS



**CALÇOTS
DE VALLS**



**CARXOFES
DEL PRAT**



FRUITES I VERDURES FRESQUES AMB DENOMINACIÓ D'ORIGEN



Servei a domicili gratuït

☎ 93 464 01 79 ☎ 93 464 25 79 ☎ 658 869 318 ✉ INFO@FRUTAWAY.COM

C. Del Lleó, 65 - 44. Badalona. www.frutaway.com



El govern preveu aprovar un paquet d'inversions de 80M

Ciutat | Redacció

Inversions imprescindibles pel futur immediat de Badalona. Així de contundent s'ha mostrat l'alcalde, Rubén Guijarro, en declaracions al TOT. El govern local portarà dimarts a aprovació el paquet d'inversions més gran de la història recent de la ciutat. Les inversions s'han dividit en dos paquets, un el pactat amb entre PP i PSC fa un any i un altre les inversions del govern actual, per un import tota del 80M. Dins del llistat d'inversions hi ha projectes que fa anys que esperen, com la construcció de dues noves escoles Ventós Mir (6,5M) o Badalona Port (7M).

En l'àmbit d'obres destaca la inversió per fer el viaducte del carrer Tortosa (3,8M) pas que s'ha de fer per acabar el canal o reurbanitzacions com el Parc del Gran Sol (2M), la rambla de Sant Joan (1,5M), la nova biblioteca de Lloreda (1,7M), remodelació dels edificis de Ca l'Arnús (1,5M), de la plaça Josep Tarradellas (1,5M), nou casal d'avis de Canyadó (1,5M) o la reforma de Ca l'Andal.

2,5M per la redacció del projecte de la piscina olímpica

L'estat deficient de gairebé totes les instal·lacions esportives municipals rebran una injecció molt important en aquest pla

d'inversions. L'alcalde, Rubén Guijarro, ha destacat que volen acabar amb la manca de manteniment i millora gran part dels equipaments. D'aquestes inversions destaquen els 2,5M per començar a redactar de la nova piscina olímpica a la Focus, el nou pavelló descobert a Bufalà (800.000 euros), la millora de les pistes d'atletisme Paco Aguila (700.000 euros) o un nou centre per esports nàutics al passeig marítim (750.000 euros). L'alcalde ha destacat que són inversions urgents per la degradació de bona part de les instal·lacions esportives on es destinaran partides a posar-les al dia.

La Setmana



Les inversions inclouen la nova escola Badalona Port que ara està en barracons

El govern portarà dimarts a ple l'aprovació del pressupost 2022

El govern de Badalona portarà a ple, el dimarts 22 de febrer, l'aprovació del pressupost municipal de 2022, tant l'ordinari com aquestes inversions. De moment, el govern local no té assegurat tirar endavant els números, perquè tant PP com Guanyem han assegurat que no donaran el seu vistiplau. De fet, Guanyem ha posat com a condició entrar al govern municipal, per tenir un govern

amb majoria i poder executar aquest pressupost. El govern ja ha anunciat que no té intenció de fer entrar a la formació municipalista dins del govern. Per la seva part, PP ja ha anunciat que no donarà suport als números, però ha instat al govern municipal a convocar la Comissió d'inversions per acordar un nou paquet d'actuacions per a la ciutat. El PP, a més, afirmava dimecres que els

tècnics municipals asseguren que les inversions no es podran fer aquest any. Ara per ara, una de les opcions que pren més força, per aprovar aquests números, seria que l'alcalde Rubén Guijarro tirés endavant una moció de confiança. Les opcions de l'oposició, de PP i Guanyem, fan viable que Guijarro pugui superar-la i automàticament aprovar el pressupost trenta dies després.

El nou hotel del Port prioritzarà la contractació de badalonins



Imatge del nou hotel Marina Badalona al Port

Ciutat | Redacció

L'Ajuntament de Badalona ha signat un acord de col·laboració amb el grup Sallés Hotels, propietaris de l'Hotel Sallés Marina Badalona, per fomentar que les persones contractades per l'empresa per treballar al nou hotel siguin veïns de la ciutat. Per fer-ho, consistori posarà a disposició dels gestors de l'hotel la borsa de treball del Servei d'Impuls Municipal de Promo-

ció de l'Ocupació (IMPO) amb l'objectiu de cobrir els llocs de feina vacants amb les persones que millor s'ajustin al perfil demandat per l'empresa. En un principi seria una quarantena de persones que faran feina en aquest nou hotel, que obrirà a finals del pròxim mes d'abril. L'establiment, de 4 estrelles, té unes 180 habitacions i quatre restaurants al seu interior, a part de gimnàs i diverses piscines.

Àlex Montornès triat cap de llista d'ERC

Aquest dimarts, 15 de febrer, l'Assemblea d'ERC a Badalona ha escollit, per unanimitat, Àlex Montornès com a cap de llista de cara a les eleccions municipals de 2023. El ja candidat republicà ha renunciat al càrrec de president de la secció local.

L'Ajuntament tornarà uns 100.000 euros de la taxa de terrasses

L'Ajuntament de Badalona aplicarà als locals de restauració una reducció de les tarifes de la taxa per ocupació de l'espai públic amb taules i cadires, durant l'exercici 2021, per compensar l'afectació soferta a causa de l'aplicació de les restriccions decretades per la Covid-19.

Tractaments contra la processonària

La regidoria de Medi Ambient de l'Ajuntament de Badalona ha tornat a posar en marxa un any més la campanya contra la processonària del pi. La lluita contra aquest insecte es fa amb un tractament biològic preventiu que és innocu per a les persones i els animals.

Baranes del tren cada vegada més rovellades

Les baranes de la Rambla i Santa Madrona estan cada vegada més rovellades. De fet, fa anys que ADIF no fa cap mena de manteniment en aquestes tanques instal·lades a cada banda de les vies del tren.



Necessites cuidar el teu jardí?

Nosaltres ho fem per tu!

MANTENIMENT, NETEJA,
PODES, RETALL, DESBROSSAMENT,
REPOSICIÓ I PLANTACIÓ, ELIMINACIÓ
DE MALES HERBES,
CONTROL PLAGUES...

TRUCA'NS 606 17 15 48

C/ Guifré 751-757
08918 Badalona



@bdncapac
www.bdncapac.cat



Veïns de Pep Ventura denuncien incivisme dels desallotjats de la nau



La plaça de Pep Ventura, aquest dimecres

Ciutat | Redacció

Veïns del barri de Pep Ventura viuen amb preocupació l'augment de diversos problemes de convivència amb una part de les persones que van ser desallotjades de la nau del carrer Progrés, al barri del Gorg, i que ara l'Ajuntament ha ubicat per a un període màxim de tres mesos en un alberg situat al costat d'Ausiàs March. Alguns veïns del mateix bloc

on hi ha l'alberg han denunciat que les baralles, el xivarri i els comportaments inadequats, com orinar o defecar al carrer, són una constant durant les nits i els caps de setmana. L'exalcalde, Xavier Garcia Albiol, ha afirmat que és "inadmissible" que l'Ajuntament continuï pagant la pensió a "persones que es dediquen a fer la vida impossible als veïns de l'entorn".

Ferit el conductor d'un autobús a Montgat

El conductor d'un autobús va resultar ferit dilluns en xocar contra una casa a Montgat. El vehicle viatjava sense passatgers i va xocar primer amb el mur perimetral i, després, amb la façana.



Un ocupa fa la vida impossible als veïns de Lloreda

Des de fa dos anys, segons denuncia l'associació de veïns de Nova Lloreda Sud, veïns de l'Avinguda Catalunya han de conviure amb un ocupa conflictiu. Durant les darreres setmanes, l'home ha protagonitzat diversos episodis de violència, fins i tot amb un ganivet a la mà.

Roben set porteries, en una sola nit, a Sant Roc

Veïns del barri de Sant Roc han denunciat la desaparició de set comunitats de veïns en una sola nit. Els fets van passar la nit de divendres a dissabte passat al voltant de l'Alfons XII. Els veïns es van despertar dissabte sense la porta de la seva comunitat de veïns.

Dos gossos deslligats n'ataquen un altre i el maten a Canyadó

Una veïna de Canyadó, la Raquel Prieto, ha denunciat a través de les xarxes socials que dos gossos deslligats, propietari d'una persona que viu d'ocupa a l'antiga fàbrica Piher, van atacar el seu gosset, en Yaki. El gos va morir pocs dies després i la veïna denunciarà el cas.



Puede cambiar el mundo,

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

Asistencia integral y personalizada.

Estancias permanentes, temporales y de recuperación.

Con todas las medidas de seguridad y prevención

Centro de Mayores en Badalona

Av. Navarra, 2, 4

08911 Badalona, Barcelona

T 934 64 13 72

 **BALLESOL**
★★★★★

www.ballesol.es



El badaloní Bartu Martínez representarà Barcelona al concurs Míster Espanya

Societat | Redacció

Del món de l'esport als certàmens de bellesa. El badaloní Bartu Martínez, actualment jugador de bàsquet del Badalonès, i abans a la Unió Esportiva de Mataró, ha estat proclamat representant de la província de Barcelona dins del concurs "Reinado Nacional de Belleza (RNB) España 2022". En Bartu ha explicat al TOT que van contactar des del certamen per Instagram per proposar-li ser la cara de la província de Barcelona del certamen de bellesa masculina més important del país. Ell mateix va informar-se de la mena de concurs i va comprovar que no es tractava del típic concurs de



Bartu Martínez serà representant de Barcelona al concurs de bellesa



"passarel·la sinó que darrere hi havia l'opció de presentar la cultura, el clima o els costums de Barcelona, a part de diverses proves que haurà de fer durant la propera final. A part de jugar a bàsquet, en Bartu és entrenador personal des d'un estudi del barri de Canyadó i a través de l'app "buddyfit". El badaloní té clar que vol representar la província de Barcelona, però també la ciutat de Badalona. "Sempre dic públicament que sóc badaloní". Ara, en Bartu espera aquesta tardor per ser a la gran final de bellesa del país. En aquest certamen, Míster RNB Espanya 2022, hi haurà 52 finalistes, un per cada província de l'Estat i Badalona estarà molt ben representada.

Vine i coneix-nos!

Trobades presencials en dissabte
Entrevistes personalitzades

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

**Reserva
ara**



**Creant
històries,
transformant futurs**
#somMingue



Badalona recupera tots els actes de Carnaval postpandèmia



Imatge d'arxiu del Carnaval badaloní

Carnestoltes 2022 | Redacció

L'edició del Carnaval 2021 de Badalona es va adaptar a les restriccions provocades per les mesures de prevenció de la Covid-19 amb un programa bàsicament en línia. Un any després, el Carnestoltes badaloní recupera els principals actes que se celebraven abans de la pandèmia. El dissabte 26 de febrer, a partir de les 17h, tindrà lloc l'Arribada de la Reina Carnestoltes i la seva cort, des del balcó de Torre Mena. En aquest acte podrem escoltar el pregó de Carnaval. Tot seguit començarà la Rua de Badalona. El recorregut serà carrer Pérez Galdós; ronda de Sant Antoni de Llefià; Avinguda Doctor Bassols, Avinguda Marquès de Sant Mori i final a la plaça Trafalgar. Un cop arribi la comitiva

de la Rua a la plaça Trafalgar, hi haurà el Ball de disfresses, amb un grup de versions. D'altra banda, també s'han previst dos balls més. A les 20h, a la plaça de la Vila i a les 23h el Ball de la Comissió de festes. De cara a diumenge, 27 de febrer, el barri de Bufalà tornarà a acollir la Rua Infantil, a partir de les 11h i cap al migdia s'ha previst un Ball destinat als infants.

Dijous llarder per començar la festa

L'arribada del Carnestoltes també se'l coneix com el "dia de l'ou i el porc". És tradició menjar botifarra d'ou i coca de llardons. Es fan celebracions a l'aire lliure on el plat principal és el porc i concursos de truites. Moltes pastisseries també preparen coques de llardons.

Convocat el Concurs fotogràfic Rua Carnaval de Badalona

Llefià recupera el Concurs de Fotografia digital en commemoració de la XL Rua Carnestoltes de Badalona a Llefià. Les persones que vulguin participar ho podran fer enviant les fotografies de la Rua que se celebrarà el dissabte 26 de febrer i si guanyes opta a una tauleta.

Montgat prepara un Carnaval familiar

El municipi de Montgat ja ho té tot a punt per celebrar les festes de Carnestoltes. Enguany, el poble recupera la celebració. A Montgat l'acte central s'ha programat per diumenge, 27 de febrer, una festa i animació amb xanquers i el grup Pentina el Gat, a les 12h, al Parc del Tramvia.

Tiana celebrarà Carnestoltes amb un ball infantil

La vila de Tiana ha preparat, per dissabte 26 de febrer, un espectacle d'animació infantil amb l'espectacle "de cap per avall" amb la companyia familiar Ambauka. L'espectacle començarà a les 12h a camp de l'Antic Camp de Futbol de Tiana. Aquest serà l'acte destacat del Carnaval tianenc.



TANATORI DE **BADALONA**

**Confiança, proximitat
i professionalitat,
al vostre servei.**

**Atenció 24h.
93 497 0 497**

Tanatori de Badalona



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

Barcelonès, Maresme i Baix Llobregat

**Oficina del Centre
93 807 36 45**

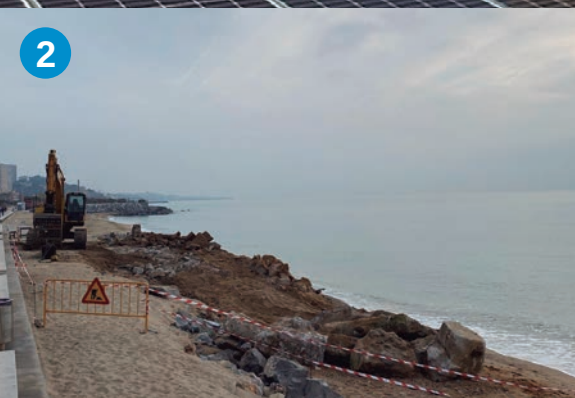
C/Francesc Layret, 84
Laborables: de 9:30 h a 18:00 h

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



La setmana en imatges

- 1 Badalona amplia les seves instal·lacions fotovoltaïques amb una planta de 640 m² al diposit de vehicles
- 2 Segueixen les obres per retirar les antigues instal·lacions de la platja de la Barca Maria
- 3 Acaben de plantar les noves palmeres a la Rambla de Badalona
- 4 Neix EvolUCIón, un nou projecte de realitat virtual per donar a conèixer l'UCI de Can Ruti



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**

Esports

El Badalona vol allunyar-se del descens

Futbol | Manel Expósito

El primer equip del CF Badalona afronta el tram final de la temporada 2021 – 2022 amb molta feina encara pendent. El conjunt de Javi Moreno acumula més d'un mes de jornades en empat i aquesta dinàmica manté els escapulats a la part baixa de la classificació al grup 3 de Segona RFEF. Aquest dissabte a les 17h, el Badalona rep la visita del Terrassa a l'Estadi, rival directe a la taula, amb l'objectiu i la necessitat de guanyar el partit i no enfonsar-se encara més a la zona vermella. El Badalona té 25 punts, a



només un punt de distància del descens directe i a tres de les posicions més tranquil·les.

Conversió en SAE

D'altra banda, el procés de conversió del CF Badalona en

Societat Anònima Esportiva (SAE) manté el seu calendari establert i ara mateix es troba en la tercera fase. El 56% de les accions ja estan subscrites i encara queda pendent el 43% restant.

El CTT Badalona, campió de grup

El Club Tennis Taula Badalona es va proclamar Campió del seu grup de Divisió d'Honor després de vèncer a domicili l'Alzira per un marcador de 3 a 4. Amb aquest resultat els blaus són primers empatats amb el Saragossa, a qui li tenen l'average guanyat (3-4 i 4-2). El primer equip badaloní disputarà el play-off per a la Fase d'Ascens a Superdivisió contra el vencedor de l'Alzira-Olot.



X Cursa Benèfica Malalties Minoritàries

La X edició de la Cursa Benèfica Malalties Minoritàries tornarà a organitzar-se el proper diumenge 27 de febrer al Passeig de Marítim (10:30h). Tot i que oficialment és la 10^a edició, serà la

sisena organització. La Plataforma Acció Badalona, l'Associació de Comerciants Salut Alta Pau Piferrer i l'Associació de Veïns Turó Caritg són els organitzadors, amb l'ajuda de David Neira

i Javier Cabrera. Hi haurà la Cursa de 5 o 10km, Caminant 5km i la cursa infantil (gratuïta). El preu de les inscripcions és de 10€ i es poden efectuar a xiproc.cat

¡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**

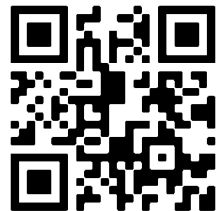
Barcelona / Badalona
+34 935 48 95 85
institutomarketing.es
info@institutomarketing.es

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 10 ANYS ERA NOTICIA ►

Els Mossos d'Esquadra escorcollaven la joieria Rabat

A principis de febrer de 2012, ara fa 10 anys, els Mossos d'Esquadra, acompanyats de personal de l'Agència Tributària i del jutge, Joaquín Aguirre, van escorcollar la coneguda joieria Rabat del Passeig de Gràcia de Barcelona i també l'antiga seu del carrer Francesc Layret a Badalona. El jutge Aguirre, titular del Jutjat d'instrucció número 1 de Barcelona, volia esbrinar a qui van anar a parar els 70 rellotges de luxe que va comprar



un confident policial de la trama del cas anomenat "Macedònia". El jutge volia saber qui va rebre els regals per si van imputar algú en un possible delicte de suborn a funcionaris públics. El propie-

tari de la joieria, Esteve Rabat, va comentar als periodistes que es tractava "d'una investigació judicial sobre compres de peces, no se sap si bé fetes o mal fetes, per part del comprador".



jcarlos24ju
Carlos FH

#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.

Dissolució del Bloc Violeta. Una pena que grups feministes es dissolguin. Ens veurem als carrers per lluitar per totes les campanyes
[@ClariClaors](#)

El fet de veure que la nostra Badalona no és la gran ciutat que voldries que fos fa mal
[@laiasevi_](#)

Com vam poder permetre que es construís davant la CACI perquè 4 hi tinguin una piscineta comunitària a 20m del mar?
[@GoncalCalvo](#)





EL PERSONATGE ►

El badaloní Marc Orts guanya el seu sisè Goya

En Marc Orts va guanyar, dissabte passat, el Premi Goya al millor so pel seu treball a la pel·lícula 'Tres'. Aquest és el sisè Goya que obté el tècnic de so badaloní. El 2008 va aconseguir-lo per 'El orfenato', el 2011 amb 'Buried' (Enterrat), el 2013 amb 'The Impossible', el 2014 amb

'El Niño' i el 2017 amb 'Un monstre em ve a veure'. També ha obtingut diversos premis Gaudí. Cal destacar que en la present edició dels Goya, l'ONG badalonina Open Arms també ha estat protagonista. La pel·lícula 'Mediterráneo' s'ha endut tres guardons: millor cançó original per "Te espera el mar", de María José Llergo, i també s'ha emportat l'estatueta a millor direcció de producció i millor direcció de fotografia.

ENQUESTA ►

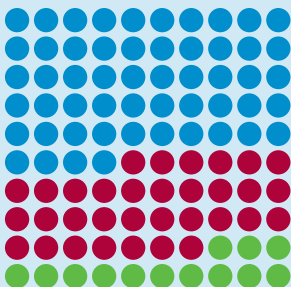
Via Twitter @totbadalona

Quan has d'adquirir moda, roba i complements, ho compreu a Badalona o bé fora de la ciutat?

Fora de Badalona **54%**

A Badalona **33%**

No compro moda **13%**



400 vots

Pròxima pregunta:

Creus que el carrer de Mar ha perdut pistonada comercial durant els darrers anys?

Sí, ha perdut pes

No, està com sempre

No compro en aquest carrer

La majoria de badalonins encara porten mascareta al carrer tot i no ser obligatòria #Badalona <https://www.eltotbadalona.cat/la-majoria-de-badalonins-enc-.../>



ELTOTBADALONA.CAT

La majoria de badalonins encara porten mascareta al carrer ...

HO HEM VIST AL FACEBOOK DEL TOT ►

Pepi Vallverdu

Normal, todavía quedan personas responsables

José Antonio Alvarez

Prefiero llevarla por criterio propio que lo diga el Ferreras, alcaldes o gobernantes(antes de navidad tampoco eran necesarias)

David Huelves

El mundo al revés. Cuando no se podía la gente sin. Ahora que se puede la gente con mascarilla

Cultura

Arriben les gales internacionals del Festival de Màgia Li Chang

Màgia | Redacció

Els dies 25, 26 i 27 de febrer al Teatre Zorrilla, se celebrarà la Gala Internacional de Màgia XXII Memorial Li-Chang on actuaran artistes de gran renom que presentaran els seus espectacles d'èxit internacional. Entre les propostes, destaca la polifacètica Cèlia Muñoz i la seva innovadora tècnica de ventriloquia que l'ha fet guanyadora del passí d'or de la recent edició de Got Talent Espanya. L'humor arribarà aquest any des d'Itàlia amb l'excèntrica parella d'artistes Isabella i Guido (Disguido Magic). Per altra banda, des de Rússia, el jove



El mag Lari va actuar el passat diumenge a Badalona

il·lusionista Artem Shchukin i les grans il·lusions vindrà aquest any de la mà d'una parella de mags catalans, Ramó & Alegria

i des de França, el mag Arno també vindrà a Badalona. Tot plegat estarà presentat pel mag Gerard Borrell.

Una badalonina crea un curs en línia en art abstracte

Art | Redacció

La Cèlia és la creadora de Celius Art i artista abstracta badalonina. Ara acaba de treure un curs en línia per ajudar a potenciar la creativitat a través de l'art abstracte. El curs està dividit en dues parts, la primera es treballa l'autoconeixement amb un quadern de treball, i la segona part on ensenya a crear una obra abstracta des de zero pas per pas.



Cèlia, de Cèlia d'Arts s'encarrega d'aquest curs en línia

CARRER DELS CLAVELLS MAS RAM

A la zona del Mas Ram la majoria dels carrers tenen noms d'arbustos o plantes habituals a la regió mediterrània.



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

Albert Fibla torna a Badalona per compartir les seves cançons



Imatge del cantautor badaloní Albert Fibla

Música | Redacció

El cantautor badaloní Albert Fibla torna, aquest divendres 18 de febrer a les 20h, als escenaris amb noves cançons per retrobar-se amb el seu públic i visitar el seu repertori. El Teatre Margalida Xirgu es convertirà per una nit en un d'aquells locals

íntims i acollidors de música en directe en què el cantant i músic badaloní s'ha anat forjant artísticament durant els darrers 20 anys. Entre les peces que interpretarà, no hi faltaran les del seu darrer EP, titulat Present i creat durant els seus anys de silenci discogràfic.

La Passada de Sant Antoni torna als carrers de Badalona

Després d'un any sense Passada, per la pandèmia, el passat diumenge els cavalls i carruatges van tornar a Badalona en la 145a edició de la Passada de Sant Antoni, o dels burros, de la ciutat.



Grans òperes a la gran pantalla del Círcol

Unió entre l'Orfeó i el Círcol per portar grans òperes a la pantalla del teatre badaloní. La primera d'aquestes trobades serà el dijous 24 de febrer i gaudirem de la peça "Il Trovatore". Per accedir-hi, es podrà fer un donatiu de 5€ a l'entrada a partir de les 19h al Círcol.

Assaig públic de les companyies Les Badius

Aquest diumenge 20 de febrer, a les 18:30h, s'ha programat un assaig general obert a l'Espai Tolrà, de la mà de la companyia Les Badius. Representaran Too Match, obra que va ser representada el passat mes de juny al teatre d'El Círcol. S'ha preparat una taquilla inversa per aquest assaig.

Concert de l'Orquestra de Cambra de Badalona

L'Orquestra de Cambra del Conservatori, sota la direcció de Joan Antoni Pich, oferirà aquest diumenge 19 de febrer, a les 19h al Zorrilla, un programa variat en estils, èpoques i formats amb una obertura clàssica de Luigi Boccherini.

Agenda

DIVENDRES 18 DE FEBRER

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

El dibuixant "Santiago Mateu i Pla" (1891-1935) al Museu de Badalona

Espectacles i tallers al Màgic Badalona, a les 18h, al Màgic

Exposició "El retaule de Sant Sebastià", fins al 27 de febrer

Concert del cantautor badaloní Albert Fibla, a les 20h, al teatre Margarida Xirgu

Concert amb los 80 Principales, a les 23:30h

DISSABTE 19 DE FEBRER

Cinema en català "El nadó en cap: negocis de família", a les 16:15h, al cinema del Màgic

Concert de la Orquestra de Cambra, a les 20h, al Zorrilla
Concert de Mala Vida, a les 24h, a la sala Sarau 08911

DIUMENGE 20 DE FEBRER

Visita guiada a la fàbrica de l'Anís del Mono, durant el matí, inscripcions al Museu
Cinema familiar, Neu (28), Antoine Lanciaux i Sophie Roze, a les 12h, al Margarida Xirgu

Les Badiu, representaran Too Match, a les 18:30h, a l'Espai Tolrà



Gales internacionals de màgia. XXII Memorial Li-Chang

Divendres 25 de febrer, a les 19:30h,
a les 20h, al Zorrilla

DILLUNS 21 DE FEBRER

Cicler "Per fí és dilluns", concert amb El sobrinó del diable, a les 20h, a l'escola de música de Badalona

DIMECRES 23 DE FEBRER

Cinema Gaudí, projecció de la pel·lícula "Las leyes de la frontera", a les 20h, al teatre Margarida Xirgu

DIJOUS 24 DE FEBRER

Badalona viu l'Òpera: Il Trovatore, a les 19h, al Círcol

DIVENDRES 25 DE FEBRER

Cinema Aprop, amb el film "O que arde", a les 19h, al Círcol
Gales internacionals de màgia. XXII Memorial Li-Chang, a les 20h, al Zorrilla

DISSABTE 26 DE FEBRER

Carnestoltes 2022 a Badalona. Pregó, a les 17h, des de Torre Mena, a les 17:15h, Rua per Llefià i Ball de disfresses. A les 20h, ball a la plaça de la Vila i de nit ball de la Comissió

Gales internacionals de màgia. XXII Memorial Li-Chang, a les 20h, al Zorrilla

DIUMENGE 27 DE FEBRER

X Cursa Benèfica Malalties Minòritaries, a les 10:30h, al passeig marítim

Carnestoltes 2022 a Badalona. Rua infantil i ball de disfresses, a les 11h, a Bufalà
Gales internacionals de màgia. XXII Memorial Li-Chang, a les 12h i 19h, al Zorrilla

Biblioteques desamparades

Alfons Lasso

Vaig a la Biblioteca de Llore-
da i em diuen que no tenen
pressupost ni per personal
ni per fer millores. Vaig a
la Biblioteca de Can Casa-

uberta i està tancada des-
de fa més de dos anys per
unes obres de manteniment.
Llegeixo al Tot que el Club
Joventut Badalona, propie-
tat de Grífols, S.A., ha rebut

5.808.000 d'euros en els úl-
tims quatre anys i que rebrà
5.808.000 euros més durant
els propers quatre anys.
Crec que no cal que escrigui
res més.

Cotxes en contra direcció

Pilar Cortes

Us envio una imatge com
a denúncia dels cotxes que
entren contra direcció pel ca-
rrer de la plaça vella i pugen
pel carrer Arnús, ja que no es
veu el senyal contra direcció.
En aquest tram circulen molts
cotxes i furgonetes per la zona
per a vianants a hores que no
està permès, sobretot furgon-
etes per descarregar i que
suposen un perill.



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

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



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



Dipòsit Legal:
B 11724-2015
Núm. 269

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

Podologia

Exercicis senzills per a cuidar els peus de les persones grans

Atencionmayores.org - amic.cat

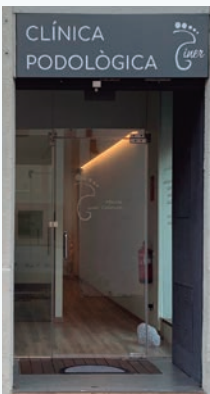
Els peus són bàsics per a l'equilibri, la bona postura i el moviment. Alguns esports, un calçat inadequat, etc... provoquen problemes i entre altres, desemboquen en molèsties o dolor. En les persones grans a més, els peus porten tota la vida suportant la pressió del pes del cos i el desgast propi dels anys, per la qual cosa es produeixen alteracions vasculars, articulars, òssies i

apareixen durícies i deformitats en els dits. Us oferim una sèrie d'exercicis, fàcils de fer a casa, que ajudaran a cuidar els peus dels més grans.

- Caminar de puntetes i/o talons 10 m, varies vegades al dia.
- Amb l'ajuda d'una altra persona, caminar amb la vora externa i interna del peu 10 m, varies vegades al dia.
- Estirat en el llit, fer exercicis de flexió i extensió de turmell.
- Estirat en el llit, traçar en l'aire les lletres de l'abecedari amb la

punta del peu.

- Estirat en el llit, obrir i tancar dits, i exercicis de flexió i extensió dels dits.
 - Estirament dels bessons.
- I per a evitar que s'inflin els peus:
- Moure el peu cap amunt i cap avall, amb el taló fix en el terra (10 repeticions, descansar i 10 repeticions més).
 - Moure els peus cap a fora i cap a dins, amb el taló fix en el terra (10 repeticions, descansar i 10 repeticions més).



Marta
Giner Cebrián
Podòloga

c/Barcelona, 26-28
657 122 356 · 930 259 716
podologia.giner@gmail.com

Diagnòstic i tractament
de les afeccions i
deformitats dels peus

Tracte professional i personal

Tractaments quiropodològics
Podologia pediàtrica
geriàtrica i esportiva
Cirurgia
Estudi de la marxa
Plantilles

Com prevenir les butllofes i les ungles negres en esportistes

Portalfitness.com - amic.cat

Tot i que no solen tenir importància mèdica, perjudiquen la concentració, disminueixen el rendiment esportiu i el gaudi de l'activitat. Les butllofes són producte del freg del peu amb un altre agent, que en corredors solen ser les sabatilles i mitjons. Els problemes amb els mitjons sorgeixen per una mala col·locació o mala qualitat d'aquests. D'una banda, mitjons inadequats poden fer transpirar massa els peus, produint friccions. A més d'usar mitjons que permetin la ventilació, és important estar atent a les costures, perquè si aquestes estan en llocs delicats (com enmig de les plantes dels peus), són un veritable problema. Important també és la seva col·locació. Pots tenir els millors mitjons del món, però si te'ls poses malament, permetent plects i "arrugues", és molt probable que apareguin butllofes. Les sabatilles també poden ser l'origen que els ocasiona. D'una banda, pel fet de calçar sabatilles inadequades per a córrer o perquè el desgast de les

mateixes provoquen que determinades zones siguin focus de friccions. Lligar-te bé els cordons per a assegurar un bon moviment dels teus peus, és també un consell de prevenció. En quant a les ungles negres (anomenades ungles del corredor), són un veritable problema per a moltíssims corredors. Com indica el seu nom, el símptoma principal de la lesió és la tonalitat fosca (negra o morada) d'una o més ungles dels peus. To produït pel sagnat sota l'ungla. Encara que no són lesions de gravetat, són desagradables a la vista, molestes i doloroses. Sorgeixen com a conseqüència del cop repetitiu dels dits dels peus amb l'interior de les sabatilles. Aquests cops danyen els



dits i causen hematomes sota les ungles. La manera d'evitar-les és detectar la causa que les produeix. Així, si el teu problema és la mida incorrecta de les sabatilles o els mitjons, serà necessari que els canviïs en forma immediata.



Centre PODOLÒGIC

Gemma Riera Fonollà
Col. 680

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

BP[®]
CLÍNICA PODOLÒGICA
BADAPEU
Podologia per a tothom

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

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





¿Tens dubtes sobre el desenvolupament del peu del teu nen/a? ¿No saps si és “normal” que tingui el peu pla o si té molt de pont?

Cada edat té unes característiques específiques i un valors de normalitat que cal valorar per saber si el teu nen/a està en un desenvolupament correcte o presenta una patologia que necessita tractament. Tots els nadons neixen amb el peu pla, el pont del peu comença a observar-se a partir dels 3 anys, aproximadament. Tot i que cada petit/a té un desenvolupament diferent i cadascú va al seu ritme. I és això el que cal valorar, si dins del “seu ritme de desenvolupament”, tot està bé i l'evolució és correcta o, tanmateix, hi ha algun paràmetre que ens indica que alguna cosa no va bé. Un peu pla no sempre és patològic, cal explorar-lo, veure el nen/a en conjunt i valorar els factors associats a aquest peu pla i la seva funcionalitat, per determinar si requereix tractament o no.

Els nens i les nenes no són adults en miniatura: tenen les seves necessitats i els seus temps propis de la infància.

A la infància, un diagnòstic precoç és la clau per evitar problemes en el desenvolupament, el creixement i la qualitat de vida. Podeu trobar-me a Ainhoa Hernández Podologia, al centre de Badalona. Fa més de 16 anys que tinc cura dels peus dels badalonins i recentment he obert una consulta especialitzada en podologia infantil, on els petits trobaran un espai dedicat per a ells, i on tracto també a adults. Us acompanyo a totes les etapes de la vida.



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

Tècnica NEC: El CTP us presenta una nova tècnica de reconstrucció ungual

La majoria de les onicopaties fan inviable lluir un aspecte natural de la làmina ungual. La tècnica NEC (Nails Esthetic Composite) és un nou mètode ideal per a la reconstrucció i reparació general de les ungles, principalment les dels peus. S'utilitza un composite micro-híbrid que permet substituir l'ungla o bé la part deteriorada fins que l'ungla arriba al seu creixement total i a la seva recuperació. Al mateix temps, en millorem l'aspecte i evitem possibles lesions provocades pel calçat. Aquest tractament ha estat fabricat per la indústria alemanya i és d'ús exclusivament professional. La seva garantia sanitària europea li confereix un alt grau de seguretat i innocuïtat per al seu ús en el cos humà, ja que gràcies a la seva composició, està exempt d'efectes secundaris i toxicitat. En una sola i breu sessió, i amb una tècnica senzilla, reconstruïrem de forma temporal l'ungla afectada perquè el pacient no pateixi molèsties durant el creixement natural de la làmina. L'absència de porositat en el composite i per tant en l'oxigen, evita la proliferació de germens patògens. El Centre Terapèutic Podològic està especialitzat en l'estudi i tractament integral dels peus. Amb més de 40 anys de experiència, el nostre equip està especialitzat amb tot tipus de tractaments, entre ells:

- Laserteràpia, indicada per a fongs a les ungles, berrugues plantars i com a tractament antiinflamatori per a fascitis o esperó calcani.

- Cirurgia subungual.
- Ungles de gel terapèutiques i reconstructores.
- Estudi biomecànic de la marxa.
- Confecció d'ortesis de silicona.
- Plantilles personalitzades: esportives, pediàtriques i especials per a peu diabètic.

Vine al nostre centre i demana més informació. O si ho prefereixes, posa't en contacte via Whatsapp, mail o a través de la nostra pàgina web.



PODOLOGIA INTEGRAL PEDIÀTRICA, ESPORTIVA I GENERAL

Jordi Molina Torres
Patricia Diez Elípe
Roser Sabater Bilbeny

Podòleg Col. 1642
Podòloga Col. 2106
Podòloga Col. 347



www.podologiaactp.com · ctpbadadlona@gmail.com
933 84 40 11 · Whatsapp: 630746460
C/ Santa Maria, 16 baixos 08911 Badalona

Tendències

Els 15 errors que fem quan ens cuidem... pensant que ho fèiem bé!

bellezaactiva.com - amic.cat

Tothom pensa que sap com cuidar la seva pell i maquillar-se, no obstant això, moltes vegades ens deixem portar per la «saviesa popular» o el «m'han dit que...», i ens equivoquem... Això es tradueix, tal com ens explica Paz Torralba, directora dels centres The Beauty Concept, "moltes vegades, la falta de resultats d'un tractament o alguns problemes de la pell poden solucionar-se simplement canviant algun hàbit que pensis que estiguis fent bé". És per això que avui compartim amb tu els errors que cometem quan ens cuidem - i creiem que fem bé -.

1. Fer-li cas a una amiga. "És l'error més gran. La típica

conversa en la qual algú conta que una amiga seva ha provat no sé quin producte i és boníssim. Cal tenir molt clar que no tot és per a tots perquè cada persona és diferent. Jo insisteixo moltíssim en la importància del diagnòstic personalitzat, per a mi és la clau de l'èxit".

2. Confondre l'edat fisiològica de la pell amb la del DNI. "Pots tenir 25 anys i tenir un rostre picat pel sol o tenir 50 i aparentar una pell de 40 perquè està ben cuidada".

3. No tenir en compte la identitat hormonal. "Abans de fer-te un tractament és important diferenciar si ets home o dona. Nosaltres treballam amb marques que respec-

ten la identitat hormonal i els resultats són excel·lents. Les fibres de col·lagen d'un home i d'una dona no tenen res a veure, igual que la textura o les capes de pell, molt més gruixudes en el cas dels homes".

4. Començar tard a cuidar el contorn dels ulls. "És igual el tipus de pell que tinguis o quins siguin els teus trets físics, la primera zona on apareixen les arrugues és en aquesta zona. Per a mi, el contorn d'ulls seria la primera crema que hauria d'utilitzar qualsevol persona que comenci a cuidar-se".

5. No hidratar les zones seques de la pell. "És crucial mantenir-les sempre hidratades, ja que quan això no ocorre

la pell s'esquerda i apareixen arrugues que després segurament cal tractar de forma més agressiva, probablement amb una màquina".

6. No emprar una crema específica per al coll. "La

pell és totalment diferent i necessita altres principis actius que els que utilitzem per al rostre. Normalment, la gent estén la mateixa crema del rostre cap avall i és un error".

7. Saturar la pell amb massa

protecció. "Si és hivern i no treballes a l'aire lliure el millor és que la protecció solar estigui inclosa dins de la crema de tractament".

8. No usar el contorn d'ulls adequat, ni la quantitat que

Acredita't oficialment en Informàtica

Cursos de preparació online

ACTIC

<https://acticenlinia.cat>

Enlínia
Grup **AprènOnline**





necessita. "Amb una petita gota a cada ull seria suficient i s'aplicaria amb tècniques de drenatge des de fora cap a dins - inclosa la parpella -. Si tens bosses has d'evitar posar-te el contorn d'ulls a la nit i fer servir actius com la cafeïna, ja que probablement afavoreixen la seva aparició. En canvi, si tens la zona fosca per una acumulació de toxines provocada per falta de descans, tabac, beure poca aigua o una mala alimentació, necessitaràs aplicar, en primer lloc, un sèrum aclarint i després un contorn que afavoreixi aquesta acció".

9. Netejar la pell amb tendència acneica amb

sabó. "Al principi pots tenir la sensació que està neta, però més tard necessitaràs aplicar-te alguna altra crema ràpidament perquè tirarà i no serà confortable. La pell pateix una agressió que pot provocar desajustaments, descamacions, sensibilitat, aparició d'arrugues i a més, no acabar amb els grans".

10. Assecar-se la pell del rostre amb la mateixa tovallola del cos. "Això estarà mal fet perquè la tovallola està plena de bacteris. Sempre necessitem netejar la pell del rostre amb una tovallola reservada per a aquesta zona, i per descomptat, que no compartim amb ningú més. Reserva-li un lloc especial en

el bany i canvia-la de manera regular".

11. No hidratar la pell si la tens greixosa. "És important trobar el producte apte per a aquest tipus de pell perquè alhora que hidrati, reguli la glàndula sebàcia, actuï contra l'acne i aconsegueixi tractar aquests petits grans. Una de les regles bàsiques de la cura facial és que al matí cal hidratar la pell i a la nit regenerar-la".

12. Utilitzar l'aigua micelar com a únic producte de neteja. "Jo recomano usar-ho sempre després d'una llet desmaquillant i aplicar-ho amb un cotó a petits tocs - sense arrossegar-lo -".



13. Fer servir tovalloletes i discos desmaquillants com a mètode de neteja. "Per a mi són un focus de bacteris que provoquen que s'expandeixin per tot el rostre".

14. La falta de constància per intentar estalviar. "Hem tingut casos de persones que afirmen que no els fa efecte un tractament que s'apliquen a casa i quan els preguntem si el fan cada dia, reconeixen que només ho fan servir de tant en tant perquè el producte els duri més temps".

15. No emprar tònic quan és necessari. "Sempre que la pell passa per aigua cal utilitzar-ho per a restablir el Ph.

CONEIXEU SANT JERONI DE LA MURTRA?

Per una modesta aportació, podeu formar part de l'Associació d'amics de Sant Jeroni de la Murtra i contribuir a la reconstrucció del Monestir, tot gaudint de les activitats que s'hi organitzen.



Per inscripció
Telf +34 933 951 911
www.lamurtra.com
info@lamurtra.cat

Nens



Com tractar la gelosia entre germans

Eva Remolina - amic.cat

La gelosia entre germans és un problema molt comú en les famílies i una reacció completament natural del nen/a davant la sensació que

té de perdre la relació afectiva que li unia als seus pares abans de l'arribada del nou membre, a qui veu com un rival.

Afortunadament, en la

majoria dels casos, aquest comportament va disminuint amb els anys i acaba desapareixent. Quan aquesta sensació s'allarga i és desproporcionada és quan haurem



Escola Maria Ward Badalona
Concertada amb el Departament d'Educació

c. Gravina, 1
08813 Badalona
www.mariaward.cat

secretaria@mariaward.cat

CONEIX EL NOSTRE PROJECTE

PORTES OBERTES

5 de març a partir de les 10:30 h
amb cita prèvia

Per saber més sobre aquestes portes obertes, escaneja el codi QR



- Educació Infantil
- Educació Primària
- ESO



Des de 1962 fent escola

93 387 28 98

d'acudir a un professional perquè pugui ajudar el nen o la nena a gestionar les seves emocions.

La gelosia sovint s'expressa en forma d'alteració de la conducta, agressivitat, inapetència, insomni, regressió a etapes anteriors, introversió, tristesa, inseguretat o desobediència.

Encara que la gelosia és inevitable, sí que existeixen unes certes conductes o actituds que els pares hem de seguir per a intentar minimitzar aquests comportaments:

- Evitar comparacions entre germans. Cal tenir clar que

cada nen/a té la seva pròpia personalitat i els seus ritmes i no per això és millor o pitjor.

- Dedicar més temps a fer activitats familiars.

- Mantenir la calma davant episodis violents o de rebequeries.

- Utilitzar sempre gestos i paraules afectuoses.

- Involucrar als germans grans en les activitats quotidianes dels més petits. Se sentiran més útils i importants, alhora que s'aniran acostumant a ells i agafant afecte.

- Parlar obertament amb el nostre fill/a per a saber quins

són els seus sentiments i ajudar-li a solucionar-los.

- Lloar els assoliments obtinguts i no recriminar només el negatiu.

- Demostrar diàriament que els estimem a tots per igual. També és molt positiu anar parlant amb els nens des del mateix moment de l'embaràs, explicar-los els canvis que afectaran a la familiar i fer-los entendre que aquests canvis no han de ser negatius, al contrari, tot deixant-los participar dels preparatius del naixement, com per exemple, triant el color de l'habitació o el model del bressol.



Jesuïtinas
MARE DE DÉU
DE L'ASSUMPCIÓ



*Volem ser la
teua escola*



C. Sant Joan Evangelista, 22 CP: 08918



secretaria@jesuitinasbadalona.es



43 387 15 54





Llet fregida

Eva Remolina - amic.cat

La llet fregida són unes postres tradicionals que es preparen de forma senzilla. És una recepta que es menja freda, per la qual cosa podràs deixar-la preparada el dia anterior perfectament.

Els ingredients són els següents.

750 ml de llet
100 g de sucre
80 g de maizena
20 g de mantega
La pell d'1 llimona
La pell d'1 taronja
1 branca de canyella
oli per fregir

Per a arrebossar: farina, ou, sucre i canyella en pols

Preparació:

Agafar 250 ml de la llet i afegir la maizena, remenant fins que aquesta estigui totalment dissolta i reservem. Mentre en una olla, posarem al foc la resta de la llet i afegirem la branca de canyella i les pells de la taronja i la llimona. Anirem remenant a foc mitjà i abans que bulli, retirem. Taparem l'olla amb una tapa i ho deixarem durant uns 15 o 20 minuts aproximadament. Quan hagi finalitzat el temps, afegim a la llet infusionada el sucre i removem a foc suau fins que el sucre quedi totalment barrejat.

A continuació, afegim la llet amb la maizena, i a foc molt

baixet i sense deixar de remenar, courem durant 20 minuts més fins que vegem que s'ha espessit.

Estenem la mescla en una safata de pírex o similar i deixem refredar unes quantes hores (millor d'un dia per a un altre), tapant amb un film ran de la crema perquè no surti crosta.

Quan estigui completament fred, tallarem en trossos iguals la llet, per a posteriorment arrebossar-la en farina i ou. Un cop daurades tots els costats, retirarem i posarem en un plat amb un paper perquè absorbeixi l'excés d'oli. Una mica abans de servir, arrebossarem en una mescla de sucre i canyella molta.



**RECOMPENSEM LA TEVA
FIDELITAT AMB UN**

MENÚ GRATUÏT

**ROSTISSERIA | POLLASTRES A L'AST
MENJARS PER EMPORTAR-SE**

Canonge Baranera, 121
93 464 19 76 (ENCÀRRECS)

La Unitat de l'Olfacte de Germans Trias atén més d'un centenar de pacients

L'Hospital Germans Trias compta des del maig del 2021 amb una unitat especialitzada en la valoració, diagnòstic i maneig de les alteracions de l'olfacte i del gust. La Unitat de l'Olfacte atén pacients de tota la Metropolitana Nord amb hipòsmia (disminució de l'olfacte) i anòsmia (pèrdua total de l'olfacte), tant si és com a conseqüència de la Covid-19 com per altres

patologies nasals com els pòlips o les rinitis. La Unitat de l'Olfacte està formada per dues professionals del Servei d'Otorinolaringologia, la Laura Pardo i la Paula Cruz, metgesses especialitzades en rinologia i, actualment, ja fa el seguiment de més d'un centenar de pacients.

"La Unitat de l'Olfacte va néixer com a resposta a l'augment de la patologia olfactiva arran

de la Covid-19", explica Laura Pardo. "Quan arriben els pacients a la consulta, els hi fem, primer de tot, una exploració física, que consisteix en una endoscòpia nasal, una olfactometria i una gustometria. Amb el diagnòstic ja fet, orientem el tractament, que consisteix en rehabilitació olfactiva, un entrenament que els pacients fan cada dia des de casa", afegeix Paula Cruz.



¿QUIERES MEJORAR TU SALUD?

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



f **quiropacticabadalona**
i **quiropuravida**

Sóc mare d'un nen amb autisme...

Marta Giner · @yolucuento

Una nit de Juny, mentre en Luca dormia, vaig sentir una immensa necessitat d'escriure tot el que estava vivint al costat d'ell: com m'havia canviat la vida i el més important, tot el que m'havia ensenyat des de que va néixer. Vaig agafar llapis i paper i vaig començar. Vaig bolcar la meua ànima, la meua ment. Els meus sentiments i les meves vivències, i el resultat va ser aquest conte. "Yo, Luca", és un conte fet per a que els nens i les nenes comprenguin als seus amics/gues o companys/es amb TEA des de la infància.

El Trastorn de l'Espectre Autista (TEA) és un trastorn del desenvolupament que implica dificultats en les àrees de la comunicació social recíproca, la conducta repetitiva i/o interessos restringits. Els nens amb TEA poden tenir una intel·ligència molt variable, que va des de nens amb discapacitat intel·lectual a nens amb altes capacitats. És molt important detectar, quan abans millor, les dificultats del neurodesenvolupament i aprofitar la gran plasticitat cerebral dels primers anys de vida per intervenir amb teràpies d'atenció precoç. Res cura l'autisme, l'atenció precoç tampoc, però si es fa aviat i bé, es pot millorar els seus símptomes. No podem jutjar quan veiem comportaments diferents. Darrera del que veus hi ha innombrables hores d'esforç per adaptar-se a les regles d'aquest món.

No pensis que ho saps tot, hi ha discapacitats que no es veuen.

He necessitat i volgut fer aquest conte per sensibilitzar i donar a conèixer com és un nen amb TEA (Trastorn de l'Espectre Autista). La història mostra el nen meravellós que és en Luca, fent-lo brillar i transformant-lo en imatges plenes de color i encant. És necessari que els nens i nenes lector@s comprenguin des de petits que hi ha diferències, però que en realitat tots som únics. I que és fascinant ser únic.

Només desitjo que en Luca estigui orgullós del conte que la seva mare va escriure sobre ell amb tant d'amor, per tal que els demés el coneixessin una mica millor.

Aquesta meravellosa experiència ha estat totalment terapèutica per a mi, i en el camí he



volgut crear quelcom que porti més visibilitat als nens amb TEA i a les seves famílies, a de més demostrar que tots, sense importar com siguem, podem crear coses increïbles des de l'amor.



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 teua zona

Empresa Registrada amb el núm. S03775 en el Registre d'Entitats, Serveis i Establiments Socials del Departament d'Acció Social i Ciutadania de la Generalitat de Catalunya



Les claus per a conduir de nit amb major seguretat

circulaseguro.com - amic.cat

Sempre s'ha d'adaptar la velocitat a les condicions d'il·luminació de la via. Com reflecteix l'informe "Les principals xifres de la Sinistralitat Viària. Espanya 2019", realitzat per la DGT, la taxa de letalitat dels sinistres vials a Espanya a la nit es va situar en 1,69 en 2019, mentre que la de la resta del dia va ser d'1,2. La DGT recorda seguir aquestes recomanacions

abans de posar-se al volant a la nit: Periòdicament, hem de revisar que la il·luminació del cotxe funciona correctament i portar les òptiques i cristalls nets: veure bé i ser vist és fonamental. Sempre hem de portar els retrovisors exteriors i interiors regulats correctament.

L'altura dels fars del cotxe ha d'estar sempre ben ajustada, tant per a tenir bona visibilitat com per a evitar molèsties a

la resta de conductors. És important fer bon ús de les llums d'encreuament, carretera i antiboira per a evitar enlluernaments a la resta de conductors. Circular amb les llums d'encreuament enceses almenys una hora abans de la posta del sol.

Sempre s'ha d'adaptar la velocitat a les condicions d'il·luminació de la via i augmentar la distància de seguretat amb el vehicle

Taller de Reparacions

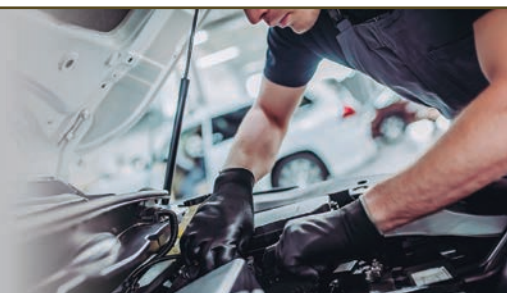
Badauto



Horarios: 8,30 a 13h. · 15,30 a 19h.

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

T. 93 384 11 52





precedent per a tenir major temps de reacció. Si viatgem de nit és imprescindible haver descansat primer i no oblidar fer descansos d'uns 20 minuts cada 200 km o cada dues hores.

Per a evitar la somnolència és aconsellable hidratar-se bé (millor aigua que cafè

o begudes energètiques), augmentar la freqüència de vigilància dels miralls, ventilar l'habitacle periòdicament o escoltar música que no desconcentri de la conducció. Davant l'aparició de llagrimaig, fatiga ocular o picor d'ulls, fer una pausa i descansar abans de continuar

conduint. No podem oblidar portar sempre en el cotxe els triangles de senyalització de perill (o el senyal V-16) i les armlles reflectores.

És recomanable fer-se una revisió ocular almenys una vegada a l'any, ja que un bon estat visual garanteix menor risc en la carretera.

ACCESSORIS I RECANVIS PER MOTORISTA



BOTIGA: Baldomero Solà, 4 Badalona

TALLER: Guixeres, 52 Badalona

Tel.93 399 26 92

654 09 83 95

info@paddockbdn.es · www.paddockbdn.es

Llar

Idees de quadres per a decorar les teves parets

Decoracion2.com - amic.cat

Quan decoreu una estada, sabràs que pots fer-ho de moltes maneres, però les parets és millor que no les deixis buides. Pots apostar per miralls, prestatgeries per a llibres... però el que mai podrà faltar en elles són els quadres. És per aquest motiu que volem donar-te algunes idees de quadres de decoració barats perquè les teves parets sempre estiguin ben vestides.

Potser penses que per a poder tenir un bon quadre en la teva llar és millor gastar molts diners en un de qualitat. Únicament hauràs de saber on comprar-los i quan trobis un lloc on t'ofereixin varietat i bona qualitat, no et farà falta buscar res més.

Per a triar un quadre hauràs



**URGENCIAS
24H**

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

**DESATASCOS DE TUBERÍAS
DESDE 80€**

**INUNDACIONES Y
VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS**



admin@grifellsl.com

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

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

A. RAMOS



687 701 933

tecnicmaquinacosir@gmail.com



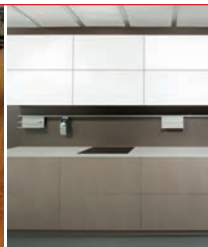
de pensar bé com vols que vesteixi les teves parets. Has de tenir en compte el color de les teves parets i la decoració de l'estada. Hauràs de triar els quadres de decoració barats que encaixin bé amb els colors que tens o fins i tot, que es converteixi en un accessori d'accent en la teva decoració. Que combini bé és fonamental. Has de trobar l'estil que real-

ment encaixi amb tu. Des de quadres amb motius abstractes, elegants, infantils, formals, informals, amb missatges, amb imatges reals, amb colors... qualsevol motiu que t'interessi. A l'hora de vestir les nostres parets amb quadres, el més important és que et sentis identificats amb ells, ajudant-te a crear espais únics en els quals et sentis bé en tot moment.

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

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

Horòscops

Facilitat Roser Bona · AMIC



Àries (Del 21/3 al 20/4)

A la feina et dones més valor i reclames el que és teu. Vols augmentar el teu nivell d'ingressos. Una persona del teu interès sentimental, es fa present als teus somnis.



Taure (Del 21/4 al 20/5)

Sembla que hi ha una gran atracció amb una persona llunyana i pots fer un viatge per trobar-vos. Si has definit els objectius professionals, es mouen coses a favor teu.



Bessons (Del 21/5 al 20/6)

Si estàs lluitant per una herència, ara podries tenir notícies del tema. Si cerques feina, potser caldrà sortir de la zona geogràfica habitual per descobrir més oportunitats.



Cranc (Del 22/6 al 21/7)

Venus i Mart per la Casa VII poden consolidar la teva relació de parella. Potser has d'ampliar el camp d'interessos professionals, per obtenir noves fonts d'ingressos.



Lleó (Del 22/7 al 23/8)

Si la teva relació sentimental ve d'un període de fredor, s'obre un temps per parlar clar i reorientar-la. Si tens negoci propi, es poden donar oportunitats d'expansió.



Verge (Del 24/8 al 23/9)

Darrerament, pots haver viscut tensions al sector laboral. Ara afluïxen perquè puguis tenir més autonomia. Respecte a la salut, caldrà ser prudent i assolir millors hàbits.



Balança (Del 24/9 al 23/10)

L'enorme pes astrològic de la Casa IV inclina a atendre assumptes domèstics importants. La teva vida professional viu alguns canvis i pots haver de passar més temps a casa.



Escorpi (Del 24/10 al 22/11)

Pots experimentar millora en un assumpte de salut. Moment de més intercanvis i converses. L'amor pot sorgir amb una persona amb la qual teniu una sensibilitat semblant.



Sagitari (Del 23/11 al 21/12)

Tens ganes de fer un viatge, però sembla que encara no és el moment i potser t'hauràs de conformar amb una escapada. Prens decisions crucials, basades en els teus ideals.



Capricorn (Del 22/12 al 20/1)

Amb quatre planetes al teu signe, és moment d'acció. No pernets que els altres decideixin per tu. Prens la iniciativa en un tema amorós perquè necessites sortir de dubtes.



Aquari (Del 21/1 al 19/2)

Pots experimentar pensaments obsessius, que col·laboraran en la presa de decisions rellevants. Si tens germans i estàveu distanciat, es reprèn el contacte amb ells.



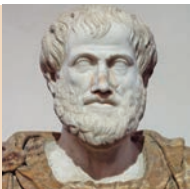
Peixos (Del 20/2 al 20/3)

Amb diversos planetes a Casa XI, el futur és un tema que ocupa bona part dels teus pensaments. Intueïxes que hauràs de prendre una decisió important al llarg d'aquest any.

Frases cèlebres

«En les adversitats surt a la llum la virtut.»

Aristòtil

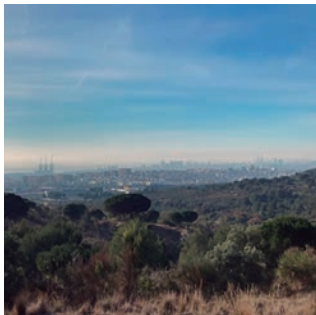


Dites

«A la taula de'n Bernat, qui no hi és no hi és comptat»

Significat: Si alguna persona no és en el lloc on ha de ser quan es pren una determinada decisió, aquesta persona no pot prendre part en l'activitat.

MIRANT EL CEL ►



Dijous 3 de febrer es van formar bancs de boira sobre el mar. Tot i que no van acabar d'afectar Badalona, des de la Serralada de Marina es podia observar com s'endinsaven cap a Sant Adrià de Besòs i Barcelona, esborrant part dels edificis de primera línia de costa. Fotografia de Joan Gea.

La météo dels dies 31 de gener a 13 de febrer

Meteorologia / Oriol Rodríguez

Si hi ha un gran protagonista del temps d'aquest hivern es tracta, sense cap mena de dubte, de l'anticicló que fa setmanes que ens acompanya. La sequera continua, i els mapes no són gens esperançadors de cara a les pròximes setmanes: no s'entreveu cap episodi de pluges generals i generoses. Tot i la monotonia imposada per les altes pressions, el cert és que a finals de la setmana passada hi va haver una mica de moviment. L'arribada d'una massa d'aire fred va fer baixar la temperatura mínima de dijous fins als 6,5 °C. Es tracta d'un valor d'allò més normal pels mesos d'hivern a casa nostra, si bé cal recular fins al febrer de 2019 per a trobar un registre "tan baix" (els febrers de 2020 i 2021 van ser molt càlids).

Per altra banda, durant el cap de setmana es va imposar el vent de component marítim, fet que va ajudar que l'ambient fos més humit i que es formessin núvols baixos. Tot dissabte i fins al migdia de diumenge el cel va estar tapat, gairebé sense cap esclatxa. Fins i tot, va arribar a ploure una mica. Es van acumular 0,3 l/m2, una quantitat irrisòria que tot just va servir per mullar el terra, però es tracta del segon dia de pluja d'aquest 2022.

Temp màx	16,6 °C el dia 7
Temp mín	6,5 °C el dia 10
Hr màx	92 % el dia 3
Hr mín	43 % el dia 7
Press atm màx	1033,7 hPa dia 8
Press atm mín	1017,9 hPa dia 3
Vent màx	41,8 km/h (sud-oest) dia 13
Precip màx 24h	0,3 l/m2 dia 12
Precip anual	4,8 l/m2

*Dades de l'estació meteorològica Badalona - Centre

Sudokus

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

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

Anuncis per paraules

INSERTA EL TEU
CLASSIFICAT
ONLINE:



TREBALL

CHICA DE 36 AÑOS busca empleo de canguro, cuidado de mayores, limpieza. Residente en Badalona. 631 357 168

SEÑORA BUSCA TRABAJO por horas de limpieza o interna. 631 198 427

BUSCO TRABAJO por las tardes de limpieza y cuidado de mayores o niños. Tengo experiencia. 610 846 564

SEÑORA SE OFRECE para cuidar por horas por las tardes a personas mayores y limpieza. 622 590 176

PARA CUIDAR GENTE mayor o trabajos domésticos, se ofrece persona responsable con experiencia y referencias. 631 747 007

MODISTA SE OFRECE para confección y arreglos de ropa de vestir y hogar. 631 747 007

CHICA BUSCA TRABAJO interna. 631 436 381

SEÑORA BUSCA TRABAJO para cuidado de mayores, niños y limpieza. Por horas. Jornada

completa. Con referencias. 697 280 491

CHICO RESPONSABLE con referencias se ofrece para cuidar personas mayores, paseo de mascotas, labores domésticas, con experiencia, disponibilidad inmediata y total. Tel: 641 413 824 · 603 149 520

VARIS

PALETA PARTICULAR, profesional. Económico. 699 20 40 45

COMPRO COMICS, discos, álbumes de fútbol, Playmobil, scalextric, Geyperman, Madelman, muñecas, Tente, Rico, Paya y Antigüedades en general 679 736 491

Lionne
**LIQUIDACIÓN
POR CIERRE**
Vestidos fiesta a partir
de 9,99€
Tel. 93 398 63 75
Guifré, 207 Badalona



kleaning.es
KLEANING
Hand Hygiene Solutions

a partir
0,19€
+ IVA



MASCARETA FFP2 HOMOLOGADA

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 línea lila)**

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

INSERTA EL TEU CLASSIFICAT AL TOT A

Preu: 0,35€/paraula



**Cartuchos
y Tóner
para todas
las impresoras**

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

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

ASISTENCIA REMOTA

PARTICULARES Y EMPRESAS



633 100 661



931 801 614

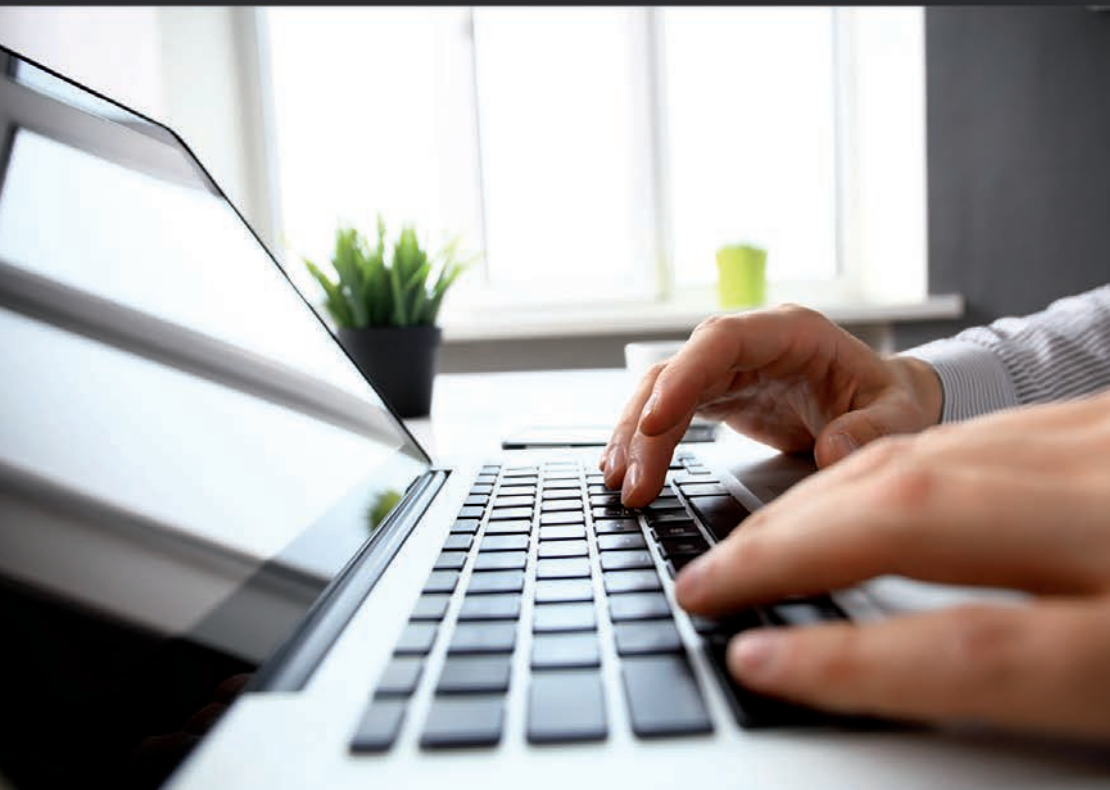
hola@pistapc.com



AnyDesk



TeamViewer



La Badalona d'abans

BADALONA ►

Anys vuitanta.

Desconegut/Museu de Badalona. Fons Ajuntament



LA FOTO DELS LECTORS ►

Carnaval infantil, celebrat el diumenge 13 de febrer de 1983 on es van trobar diversos cercaviles conduïts pels esplais de la ciutat. De la Plana, en rua, van anar fins a Can Solei. Museu de Badalona-Al-Genís Vera-24

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 ►
Roger de Flor, 82
93 388 74 57

Horari:

De dilluns a divendres de 9:30 a 13:30
i de 17:00 a 20:00 i dissabtes de 10:00 a 14:00

A la nostra botiga especialitzada trobaràs per la teva mascota, una àmplia gamma de productes de les millors marques a preus ajustats.

Per què continues de distribuïdor del TOT?

Perquè és la millor revista local i els nostres clients, l'esperen cada setmana.



FARMÀCIA
BÉTULO

RENOVACIÓ ►
Francesc Layret, 205
93 389 21 13

Horari:

dilluns a divendres de 9.00 a 13:30 i 16:30 a 20:30 i
dissabtes de 9:00 a 13:30

Per què continues de distribuïdor del TOT?

El Tot és un clàssic de Badalona. És una forma molt fàcil d'arribar a la gent del barri ja que és una revista molt establerta a nivell de comerç.



RENOVACIÓ ►
Av. Navarra, 2
Tel. 902 33 33 80

Residencia Geriatrica assistida con plazas privadas y concertadas con la Generalitat.

Per què renoves com a distribuïdor del TOT?

Queremos tener presencia en el barrio y llegar a todos los usuarios de la revista para que nos conozcan, puedan venir a visitarnos y tenernos presentes si en algún momento necesitan del servicio que prestamos.



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

Conjunt menjador

Aparador, moble TV
i tauleta de centre

369€



Chaise-longue Reversible Eco

240 cm d'ample

409€



Conjunt Juvenil Ocean

Armari, estanteria i llit niu amb calaixos

439€



Pack taula i 4 cadires

Taula extensible de 140 cm a 190 cm

299€



SAYEZ[®]

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

.com

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