

The TOT logo is displayed in white, bold, sans-serif capital letters on a red rectangular background in the top left corner.

TOT

www.totbadalona.com

Del 22/04 al 06/05 '22

The background of the entire page is a photograph of a floral display for Sant Jordi. In the foreground, there are several vases filled with red roses. One vase is white, and another is silver. A red and yellow striped banner is draped across the bottom. In the background, a person wearing a face mask is visible near a building with a sign that says "MEILA II".

Sant Jordi al carrer

**¡REGALO SESIÓN
AURICULOTERAPIA!**

D'Lucanni

La solución definitiva

**TÉMPERE
FORTE**

**5 SESIONES
225€**

(Precio de la sesión
individual 50€)

LIPOESCULTURA EXPRÉS
TECNOLOGÍA ULTRASÓNICA
CAVIT

Un concepto nuevo para
vencer definitivamente la
celulitis y la grasa localizada

VEN Y TE HAREMOS
UN DIAGNÓSTICO
GRATUTO

Armoni
CENTRE DE BELLESA I SALUT

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

PRIMAVERA

LA PRIMAVERA FLOREIX A FRUITES I VERDURES
MIGUEL CUEVAS



CIRERES



ALBERCOCs



NESPRES





Nova data per l'obertura de Can Casacuberta, ara serà durant la "tardor"

Equipament | Redacció

Com l'obra de la Sagrada família. Ja fa dos anys i mig que la Biblioteca Central de Badalona està tancada per diverses obres de manteniment. Durant aquests anys, els governs de torn, han promès diverses reobertures, però mai han arribat. El darrer capítol ha arribat aquest dimecres. La regidora de Cultura, Anna Maria Lara, ha anunciat que la biblioteca central de la ciutat coincidint amb el primer trimestre del pròxim curs escolar. De fet, una de les darreres reparacions que encara s'han d'afrontar és la substitució de tot el sistema de climatització, que s'acaba d'adjudicat per 285.000 euros. En total, la inversió per posar la biblioteca el dia haurà estat d'1 MEUR.

La regidora creu que tots els partits que han tingut responsabilitats de govern en aquest temps han de fer autocrítica i admet manca d'agilitat en el sí del consistori. Durant la visita a la Biblioteca Central Urbana Can Casacuberta, la regidora de Cultura, Anna Maria Lara, ha assegurat que "entenc i traslado la meua total empatia i comprensió amb la indignació de la comunitat educativa, associativa i de la ciutadania en general, derivada del tancament des del desembre del 2019 de la biblioteca i que ha esdevingut una situació inacceptable i incomprensible". En aquest sentit, la regidora ha remarcat que "tots els grups municipals hem de fer autocrítica sobre l'estat del manteniment dels equipaments de la ciutat, per-

què tots hem governat la ciutat i no sempre hem fet els deures" i ha afirmat que "des del govern municipal farem el que calgui per evitar que aquesta mena de problemes es torni a reproduir i per això treballem per tenir un contracte global del manteniment dels edificis".

Per què està tancada Can Casacuberta?

La biblioteca de Can Casacuberta va deixar de prestar servei el 20 de desembre del 2019, quan un curtcircuit en un quadre elèctric va posar en relleu un seguit de mancances estructurals que l'equipament arrossegava des de feia anys i que ja era totalment insostenible. Per qüestions de seguretat, que afectaven tant la plantilla com els usuaris es va tancar la biblioteca fins



que haguessin dut a terme els arranjaments necessaris per assegurar la seva reobertura en les condicions que marca la normativa. Quan es tanca no només s'ha de fer la climatització i calefacció sinó tota una sèrie de millores que necessitava l'equipament, com el canvi d'una nova caldera, la reparació de part de la coberta plana per filtracions de l'aigua de la pluja, la substitució d'una de les portes d'accés a la biblioteca i elimi-

nació d'un altre pel mal estat que es trobava o la millora de l'accessibilitat a la segona planta amb l'adaptació del muntacàrregues a un ascensor, entre altres actuacions. D'altra banda, l'Espai Betúlia, situat al mateix edifici, ara ha obert però també presenta d'altres mancances que s'han de solucionar.

30 anys de la Biblioteca Central

El mes d'abril de l'any 1992,

l'any Olímpic, s'obria Can Casacuberta cridada a ser la Biblioteca Central de Badalona. La manca de manteniment, sobretot durant els darrers 10 anys, han abocat l'equipament a un tancament que dura massa. Dos anys i mig és massa per una biblioteca i donar la raó als que assegurin que la maquinària municipal, la dels funcionaris que treballen al Viver, no funciona des de fa temps.

Acte veïnal per demanar l'obertura de la biblioteca

El tancament de Can Casacuberta ha provocat l'organització, per part de veïns i usuaris sota el nom de "Can Casacuberta oberta". Al moment de tancar

aquesta edició del TOT s'havia previst, per aquest dijous 21 d'abril, d'una caminada fins a la biblioteca, des de la cruïlla de l'Avinguda Martí i Pujol i

el carrer de la Creu fins Can Casacuberta. Davant del centre s'havia previst llegir un manifest i la lectura d'un contecontes a càrrec de l'Esther Ventós.

Dispositiu de la Guàrdia Urbana per evitar conflictes als autobusos de Can Ribó



Imatge del dispositiu policial a Can Ribó

Seguretat | Redacció

La Guàrdia Urbana de Badalona ha engegat un dispositiu policial durant les matinales de divendres a dissabte al polígon de Can Ribó. Entre les 6h i les 7h del matí, l'hora de tancament de la coneguda discoteca Titus, unes patrulles de la Guàrdia Urbana acompanyen les expedicions dels autobusos de Tusgsal. Aquest dispositiu arriba després de diversos actes incívics, com baralles

o fer foc dins d'un autobús, durant les darreres setmanes. El servei vol fer una campanya dissuasiva per evitar aquesta mena d'actituds incíviques. Els agents controlen l'accés als autobusos així com una patrulla acompanya aquests busos, fins al Centre, per evitar aldarulls. Segons fonts de Tusgsal, des de la posada en marxa d'aquest dispositiu, els actes incívics han baixat un 80%.

Obre el nou Bicibox davant l'estació de Renfe

L'Àrea Metropolitana de Barcelona (AMB) ha posat en marxa a Badalona un nou aparcament d'alta capacitat per a bicicletes, integrat al servei Bicibox. L'estació de bicis, situada a la plaça Roca i Pi davant de Renfe, té capacitat per 90 bicis.



La mascareta ja no és obligatòria en interiors

Des d'aquest dimecres, la mascareta en interiors ja no és obligatòria, excepte en el transport públic, centres sanitaris i residències. En molts espais públics, com mercats o llocs de feina, la majoria de persones la continuen portant.

Campanya de donació de sang al Badalona VII

Un grup d'estudiants de 4 d'ESO de l'Institut Badalona VII estan preparant una campanya de donació de sang. Serà el 3 de maig, de 16h a 20h al gimnàs del centre educatiu. Aquesta campanya es fa conjuntament amb el Banc de Sang.

1a Cursa Solidària Mossos d'Esquadra per @laluchadeabril

Aquest diumenge, 24 d'abril, tindrà lloc la cursa al passeig marítim. L'acte té un caràcter íntegrament solidari, ja que tots els beneficis aniran destinats a l'Institut de Neurociències de la Universitat Autònoma (INc-UAB). L'Abril, una nena badalonina, fa temps que pateix una malaltia rara.



SOM BADALONA

Som al costat de les persones, dels comerços i de les entitats que cada dia empenyen per millorar els territoris.

Som una empresa d'economia social i volem seguir retornant a la ciutadania tot el que ens aporta.

Som persones al servei de persones.

Som TUSGSAL. Som Direxis.

DIREXIS

www.direxis.es - www.tusgsal.cat

TUSGSAL

Nova avaria, nou tancament de la piscina del Centre



Imatge exterior de la piscina del Centre

Equipaments | Redacció

Per segona vegada en un mes, piscina Mireia Belmonte, la piscina del Centre no ha obert aquest dimarts les portes. Una nova avaria a la caldera ha afectat la instal·lació de la piscina, segons han confirmat fonts municipals al TOT. A través

de les xarxes del nostre mitjà, diversos usuaris i usuàries han fet arribar les seves queixes perquè és la segona vegada que s'ha de tancar aquesta piscina durant aquest mes d'abril. La piscina del Centre acumula, des de fa temps, diversos problemes greus de manteniment.

El programa Joc de Cartes enregistra un episodi a Badalona

L'espai de TV3 Joc de Cartes ha gravat, aquesta setmana, el seu programa a diversos restaurants de Badalona. L'espai s'emetrà durant la temporada vinent d'estiu per la Televisió de Catalunya.



Milers de joves s'acosten a la convenció de criptomonedes

Milers de joves de països com Alemanya, Holanda, Itàlia, Xipre i altres es van aplegar al Palau Olímpic en la segona jornada de la convenció sobre criptomonedes que va crear polèmica perquè l'organitzador -IM Mastery Academy- està acusat d'estafa i demanava prop de 200 euros per cada entrada.

La crema de contenidors i vehicles a Badalona cau un 35,6%

L'incendi de contenidors i vehicles a Badalona ha anat a la baixa durant el primer trimestre de l'any, en comparació amb 2021. Segons un informe de la Guàrdia Urbana van caure, de mitjana, un 35,6% de gener a març, passant de 59 a 38 elements cremats.

Una vintena dels reallotjats de la nau del Gorg tornen al carrer

Una vintena del mig centenar de persones reallotjades per l'Ajuntament en un alberg de la ciutat després del desallotjament de la nau del carrer Progrés, ara fa tres mesos, han tornat al carrer. D'altra banda, 5 dels ocupants de la nau han estat contractats per un programa de la Generalitat.

Què en saps del Port de Badalona?

Marina de Badalona engega una campanya per esbrinar el coneixement del Port i dels seus serveis i activitats entre la població

PARTICIPA AL SORTEIG!

Respon la nostra enquesta i participa als increïbles sortejos. Són menys de 2 minuts!

enquestaportbadalona.cat



ESCULL EL TEU PREMI



Sortida per a 2 persones al Quetx Ciutat Badalona

Arròs per a 2 persones al Port

Sortida en moto d'aigua

Realitzarem un sorteig entre totes les respostes rebudes

Et queda molt per descobrir!

marinabadalona.cat



Un conductor pateix una aturada cardíaca a la Via Augusta

Successos | Redacció

Un conductor va resultar ferit greu després de perdre el control del seu vehicle, aquest dimarts al vespre, per una aturada cardiorespiratòria quan conduïa. Els fets van passar davant l'Hospital Municipal, i el cotxe va topar contra diferents elements del mobiliari urbà, com semàfor o un fanal, que va acabar sobre el vehicle. El conductor, de 56 anys, va ser traslladat a l'hospital de Can Ruti en estat molt greu. Al cotxe també hi viatjaven dues dones que van resultar ferides lleus. D'altra banda, un conductor de



Imatge de l'accident d'aquest dimarts a la Via Augusta

70 anys va morir, la setmana passada, quan també va patir

una altra aturada cardíaca a la Riera Matamoros.

S'incendia un vaixell recreatiu al Port

Successos | Redacció

L'incendi d'un vaixell recreatiu al Port de Badalona, el passat dissabte a la tarda, va obligar a mobilitzar 11 dotacions dels Bombers de la Generalitat. Es tractava d'una embarcació privada de 20 metres d'eslora i, segons el cos, no va registrar-se ferits ni més naus afectades. El personal del Port es va encarregar d'apartar els vaixells que hi havia a prop per evitar precisament que s'hi propaguessin les flames mentre els Bombers cobrien l'embarcació afectada d'escuma.



Imatge del vaixell cremat. Foto: Bombers

L'extra de Festes de Maig del TOT el 6 de maig

El proper dilluns, 28 d'abril, seran presentades oficialment les Festes de Maig. El TOT Ba-

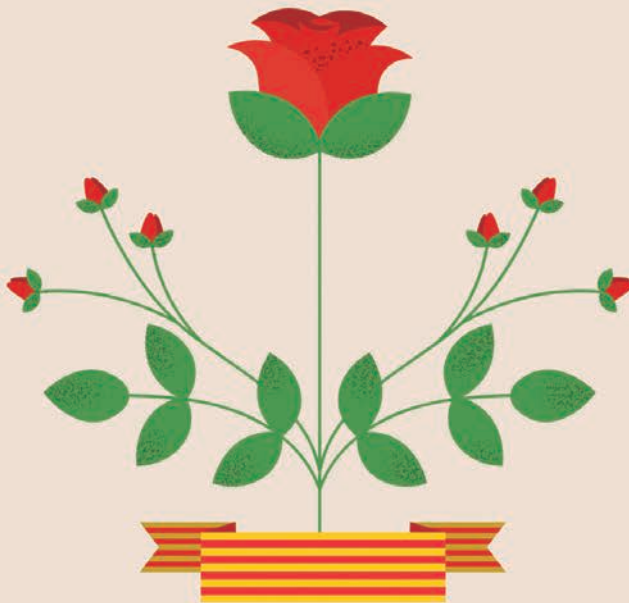
dalona editarà, com cada any, l'Especial de festes amb tota la programació de festes i nom-

brosos reportatges. A partir del 6 de maig tindreu disponible el TOT als distribuïdors oficials.



FELIÇ DIA DE SANT JORDI

Per la compra en el teu comerç,
et regalem una rosa



Salvatierra nou alcalde de Tiana després de la moció de censura

Tiana | Redacció

L'Ajuntament de Tiana viu el seu enèsim canvi de govern durant l'actual mandat, ara a través d'una moció de censura contra la republicana Marta Martorell. El ple, de la setmana passada, va nomenar un nou alcalde, Isaac Salvatierra, cap de llista de la formació municipalista Junts per Tiana i guanyador de les darreres eleccions municipals. Salvatierra s'ha fet ara amb els suports del PSC i JxCat, els mateixos partits que el juny de 2019 van sonar suport a la investidura de Martorell i que han format part del govern d'ERC en diferents etapes. El mandat de Salvatierra s'inicia en solitari, amb cinc dels tretze regidors del ple, per "donar resposta a la paràlisi institucio-



Imatge del nou alcalde de Tiana, Isaac Salvatierra

nal" del govern sortint. La millora de la gestió de la residència de gent gran, la creació d'un nou CAP, el reforç de la Policia Local, l'impuls de l'Agenda 2030, la millora de l'espai públic, l'impuls

de la cultura, la transformació de la ràdio municipal o la recuperació del síndic de greuges són alguns dels punts del decàleg que han subscrit Junts per Tiana i el PSC.

Campanyes comercials per aquest Sant Jordi

Sant Jordi | Redacció

Diversos eixos comercials de Badalona han preparat, per aquest Sant Jordi, diverses campanyes comercials per impulsar les botigues de proximitat. L'associació de comerciants del barri de Bufalà regalaran 1.500 roses. Els clients d'aquest eix comercial podran aconseguir aquestes roses amb les seves compres a les botigues associades a Bufalà Comerç. Els comerciants d'aquest eix volen així premiar als clients més fidels.

Per Sant Jordi, el comerç més dolç a Montgat

Els eixos comercials de Montgat



Els eixos comercials celebraran Sant Jordi amb diferents campanyes

s'impliquen en aquest Sant Jordi. Hi haurà roses dolces a tots els comerços i serveis de Montgat del 18 al 25 d'abril, que es podran obtenir comprant als establiments montgatins. Per tres compres de qualsevol preu als comerços adherits a la campanya, es regalaran tres

vals que es podran bescanviar per aquest obsequi, que es lliurarà a la clientela que presenti els vals en un comerç. D'aquesta manera, a més del llibre i la flor, a Montgat també es podran regalar dolços per tenir una jornada encara més rodona.



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 31 de maig del 2022.

5€

Aprofita el descompte!*

introduint el codi
PMT638TM

*Promoció vàlida un cop per client en compres online superiors a 35€ entregades fins al 5/05/2022. El mínim de compra no inclou el cost del servei ni les bosses.

bonpreuesclat.com



La setmana en imatges

- 1 El silenci, i la Processó de Dijous Sant, recurrent Dalt de la Vila
- 2 Els carrers de Llefià tornen a viure la Processó del Sant Enterrament
- 3 Les Caramelles tornen a Baix a Mar durant el Dilluns de Pasqua
- 4 La Moixiganga recupera l'espectacle del Diumenge de Rams a Santa Maria



NUEVA PROMOCIÓN EN BADALONA

RESIDENCIAL "LA MORERA"

www.grupoinmobiliariohogar.com



Planta Baja



Vivienda Tipo



Duplex

- Áticos dúplex.
- Fácil acceso.
- Plazas de parking.
- Viviendas exteriores.
- Diferentes tipologías.
- Plantas bajas con terraza.
- Vivienda Libre y VPO

Esports

El Joventut, eliminat a Europa (73-79)

Bàsquet | Manel Expósito

El camí del Club Joventut Badalona a l'Eurocup ha arribat al seu punt final. La Peña va quedar eliminada aquest dimarts de la seva competició continental amb una sorprenent derrota contra l'Ulm Ratiopharm. El partit de vuitens de final no va tenir el desenllaç que tots els aficionats verd-i-negres esperaven i que va arregar 6.600 aficionats a l'Olímpic. Un partit en què el Joventut va liderar durant els tres primers quarts, però va patir un desenllaç final cruel alhora que difícil de pair per part dels badalonins verd-i-negres. Decepció i fracàs



del Joventut en la primera final de la segona fase de la competició continental. Aquest dissabte contra

l'Unicaja, la Peña buscarà aixecar-se d'aquest cop dur amb un triomf a l'Olímpic (20:45h).

El Badalona, amb un peu a Tercera RFEF

El conjunt de Javi Moreno va perdre contra l'Europa en la jornada anterior (2-1), en un partit que s'havia de guanyar per mantenir les opcions de permanència a Segona RFEF.

Les possibilitats encara hi son, però la salvació del CF Badalona en la categoria es complica. Aquest diumenge a l'Estadi contra l'Andratx, també rival directe, s'haurà de guanyar.



Els Dracs juguen a l'Estadi

Els Badalona Dracs volen fer història aquest dissabte 23 d'abril, Diada de Sant Jordi, amb el primer partit europeu dels badalonins

a l'Estadi Municipal de Badalona. El conjunt d'Òscar Calatayud rebrà la visita del Flash Paris-La Cournueve francès en la Round 1 de

la CEFL, la Copa d'Europa de futbol americà. El partit començarà a les 18:00h i a l'Estadi es podran comprar les entrades.

El CTT, a la Fase Final

El primer equip del CTT Badalona segueix superant objectius en una temporada que pot ser històrica a l'entitat. El CTT Badalona va superar

l'Alzira al partit de tornada de les semifinals de la Fase Regional del Play-off d'Ascens a Superdivisió (6-0) i a partir d'aquest cap de setmana

buscarà la classificació (ja a la butxaca) per a la Fase Final de la Divisió d'Honor com a campió regional. El Sant Jordi Eivissa serà el rival a la final.

Agenda

BADALONA

DIVENDRES 22 D'ABRIL

Sant Jordi a Sant Roc, jocs florals, durant el tot el dia, a la plaça de Sant Elies, amb parades i activitats

XLII Fira del llibre, a la plaça Pompeu Fabra

Signatura de llibres d'escriptors i escriptores, a les carpes de la plaça Pompeu Fabra

Diada de Sant Jordi a Llefià, "màgia entre llibres", a les 18h a la Biblioteca de Llefià

I tu, què fas dissabte? L'aventura d'anar a l'esplai! , presentació del llibre, a les 18h, al Círcol

Mare de sucre de Clàudia Cedó, a les 20h, al teatre Zorrilla

Concerts de primavera, amb Cor Vora Mar, a les 20:15h, a l'església Pare Carmelites

DISSABTE 23 D'ABRIL, SANT JORDI

X Fira de Sant Jordi, durant tot el dia, als carrers Francesc Layret, Plaça de la Vila i Passeig de la Salut

Cinema infantil "El vent entre les canyes" a les 13h, a la Biblioteca Margarida Xirgu

Diada de Sant Jordi a Bufalà, d'11h a 14h, amb parades i activitats, davant del Parc de Can Barriga (av. de Martí Pujol)

Projecció del documental "L'escriptor d'un país sense llibreries", a les 19h, al Círcol

Concerts de Sant Jordi a Badalona. David Ros a la plaça de la Vila i Alterlatina al Passeig de la Salut, a les 20h, en aquests



X Fira de Sant Jordi, durant tot el dia, als carrers Francesc Layret, Plaça de la Vila i Passeig de la Salut

Dissabte 23 d'abril, Sant Jordi

dos espais

Concert Richard Thompson Solo Acoustic – Festival de Música Blues&Ritmes, a les 20h, al teatre Margarida Xirgu

DIUMENGE 24 D'ABRIL

Visita guiada al parc de Can Solei i de Ca l'Arnús, a les 10:30h, al mateix parc

DIMECRES 27 D'ABRIL

Projecció del film "Mediterràneo" a les 20h al teatre Margarida Xirgu

DIJOUS 28 D'ABRIL

Badalona viu l'òpera: Tosca, a les 19h, al Círcol

Cicle "Per fí és dijous", amb Passeggiata Veneziana, a les 20h, al Conservatori de Badalona

Lectura dramatitzada: «Retòrica de la incertesa», de Roger Pou Llavina, a les 20h, al teatre Margarida Xirgu

Conferència "Vestint la casa romana: el teixit que t'envolta", a les 20h, al Museu Divendres 29 d'abril

Lázaro amb Cia. Leamok, a les 20h, al teatre Margarida Xirgu

DISSABTE 30 D'ABRIL

XVII Magna Celebratio, durant tot el dia, al Museu de Badalona
Activitat infantil: Contacontes amb vivim del cuento, a les 12h, a la Llibreria Mitja Mosca

FA 5 ANYS ERA NOTICIA ►

Obria la Biblioteca Central de Can Casacuberta

Aquesta setmana la biblioteca Can Casacuberta ha estat notícia, però ara just fa 30 anys obria les portes. De fet, l'edifici estava buit des de feia anys i l'Ajuntament va rehabilitar l'espai com a equipament cultural. L'obra, dirigida pels arquitectes Antoni Poch i Jordi Moliner, que van ser premiats amb el premi FAD d'arquitectura 1991 en l'apartat de "Reformes i rehabilitacions", va ser inaugurada l'any 1992 com a



Biblioteca Central Urbana Can Casacuberta, fruit del trasllat de l'antiga Biblioteca Popular Sant Anastasi, i forma part de la Xarxa de Biblioteques Municipals de la Diputació de Barcelona. L'any 2007 es va inaugurar

l'ampliació de la biblioteca i en el mateix recinte l'Espai Betúlia, un centre cultural dedicat al foment i a la difusió de les lletres. Des del desembre de 2019, el centre resta tancat per diverses deficiències.



ciscopelay_foto
Cisco Pelay fotógrafo
<http://www.ciscopelay.eu/>

#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.

Segona incidència a la piscina municipal de Badalona del mes d'abril, torna a estar tancada. De veritat a ningú li cau la cara de vergonya...

@SalvadoGabriela

Per vergonya de tots els polítics de tots els partits, a Badalona s'han substituït biblioteques i pavellons esportius per cases d'apostes i fumadores...

@miquel_pla

Seria possible canviar el comandament de l'aixeta? No és el primer cop que he de tancar-la al parc de Bonavista

@rseriol



EL PERSONATGE ►

Rosa Coscollano, filla del fundador del Col·legi Badalonès, compleix 100 anys

El passat 8 d'abril va celebrar els 100 anys la senyora Rosa Coscollano Montía, filla del fundador de l'escola Badalonès i figura clau en el creixement i la modernització de la institució durant la segona meitat del segle passat. La senyora Rosa, vídua de Manuel Dunjó Payà, que durant tants anys va dirigir el col·legi, va estar especialment vinculada al parvulari del carrer Guifré, que va fundar, va fer créixer i va liderar fins ben entrats els anys 90. Única filla del matrimoni format per Felici Coscollano i Felipa Montía, Rosa Coscollano va néixer el 8 d'abril de 1922 i va estar literalment vinculada al Col·legi Badalonès des del moment que va néixer. Això va ser així perquè la família vivia, i va viure durant molts anys, a l'edifici de la confluència



cia dels carrers Sant Isidre i Marina que durant molts anys va acollir el que es va conèixer com el col·legi de l'Estació.

ENQUESTA ►

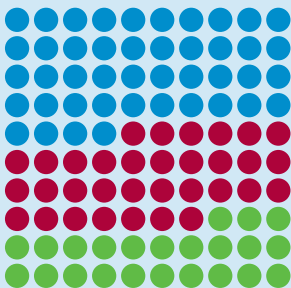
Via Twitter @totbadalona

Creus que s'ha d'abocar sorra per tenir platges aquest estiu?

Sí, seria urgent **44%**

Cal un projecte definitiu **33%**

No, durarà poc la sorra **23%**



330 vots

Pròxima pregunta:

Participaràs als actes de les Festes de Maig que recupera les activitats de carrer?

Sí, participaré dels actes

No, no participaré dels actes

HO HEM VIST AL FACEBOOK DEL TOT ►

Lídia Lluís: Val més que la tirin avall i la facin perquè cada any l'han de tancar per alguna avaria.

Francesc Vergés: Això no és una piscina Quina vergonya han passat tots els colors polítics per Ajuntament i tenen unes instal·lacions que ni el poble més petit de Catalunya tenen això.

Sergio y Sandra Hernández: Que hagan una nueva, aquí en Badalona por la parte de Pomar hay mucho terreno para hacer equipamientos deportivos.



Sant Jordi



**Torna el Sant Jordi al carrer,
torna el Sant Jordi d'abans**

Sant Jordi a Sant Roc i Jocs Florals Escolars 2022

Els Serveis Educatius de Badalona del Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya, la Taula de Lleure i Joves Badalona Sud, i la Xarxa Municipal de Biblioteques de Badalona, amb la col·laboració de diversos centres escolars, han organitzat activitats amb motiu de la diada de Sant Jordi, com paradetes de llibres a la plaça de Sant Elies, de 9 a 13 hores.

Redacció

La plaça de Pompeu Fabra acull fins aquest dissabte 23 d'abril la XLII Fira del Llibre amb la participació d'una desena de llibreries de la ciutat i de l'Associació Cultural de Poesia Pont del Petroli. La X Fira de Sant Jordi tindrà lloc aquest dissabte 23 d'abril a la plaça de la Vila i al carrer de Francesc Layret, al barri del Centre, i al passeig de la Salut del barri de la Salut, amb una mostra d'entitats i d'activitats

dirigides a tots els públics amb els símbols tradicionals de la diada. A la XLII Fira del Llibre estaran presents les llibreries Abacus, Carlos, Crapez, Fènix, Frikiplanet, Lagaia Books, Mitja Mosca, Saltamartí, Smile Books, Somnia i l'Associació Cultural de Poesia Pont del Petroli en horari de 9 a 21 hores. Els dies 21 i 22 d'abril hi haurà una Carpa de signatures destinada als autors i les autores proposats per les llibreries. A més, aquest 23 d'abril s'instal·larà també la Carpa de la Xarxa Municipal de Biblioteques de Badalona que, des de les 10.30 fins a les 19 hores, oferirà activitats per als més petits com ara narració de contes, tallers i titelles.



Diada de Sant Jordi a Llefià

Aquest divendres 22 d'abril a la Biblioteca municipal Llefià-Xavier Soto, a partir de les 18 hores tindrà lloc l'espectacle "Màgia entre llibres", a càrrec d'Enric Magoo.

Diada de Sant Jordi a Bufalà

Organitzat per l'AV de Bufalà, aquest dissabte 23 d'abril, entre les 11 i les 14 hores, al davant del parc de Can Barriga (avinguda de Martí Pujol) tindran lloc diverses activitats i tallers familiars.

Concerts de Sant Jordi a Badalona

Aquest Sant Jordi també hi haurà temps per la música. Per fomentar la Diada, i també el comerç local, s'ha

programat el concert de David Ros, a les 19:30h a la plaça de la Vila, i el grup Alterlatina, també a les 19:30h, al

passeig de la Salut. A més, la Casa de la Vila s'ha engalanat amb roses des d'aquesta setmana.

Festa Major Sant Jordi

2022
Montgat

del 18 d'abril
al 8 de maig

**Montgat recupera
la Festa Major de Sant Jordi**

Redacció

Montgat ha recuperat la Festa Major de Sant Jordi amb plena presencialitat i actes de cultura tradicional i popular. Aquest any la festa major de Sant Jordi recuperarà la plena presencialitat a tots els actes. Així, del 18 d'abril al 8 de maig s'han organitzat dels actes de la Festa Major de Sant Jordi, que aquest any recupera molts actes de cultura popular i tradicional.

La Festa ha començat amb el pregó a la Plaça de la Vila i durant els dies següents hi haurà activitats lligades a la lectura, conta contes, tallers per a infants, presentacions de llibres —per la proximitat amb Sant Jordi— i música amb l'actuació de diversos

grups com Indiana Club el dia 22 d'abril a la plaça de les Mallorquines, i V.O versions originals el dia 23 d'abril al Mercat de Montgat. El 22 d'abril també podem gaudir del tradicional Tast de Faves organitzat per l'associació de veïns i residents de les Mallorquines. La Diada de Sant Jordi recuperarà molts dels ingredients tradicionals de la nostra festa com són les parades de roses i llibres, les sardanes, la botifarrada popular, el correfoc i el concert de música jove amb el grup Gattari a la plaça de les Mallorquines. La cultura popular i tradicional catalana hi tindrà un paper cabdal amb la jornada castellera que es celebrarà diumenge 24 d'abril, i en tots els actes programats

com la fi de festa el dissabte 30 d'abril amb la ballada dels gegants de Montgat, la plantada i recorregut del bestiar de foc a càrrec de la Colla de diables de Montgat, amb una jornada completa que acabarà amb el castell de focs. Aquest any es recuperarà també la Festa que es celebrarà per homenatjar les persones grans de Montgat, programada per dimecres 27 d'abril amb un berenar i música en viu al Poliesportiu municipal. La Festa s'allargarà uns dies més i el dia 6 de maig es prevista la celebració de noces d'or i el 8 de maig el concert de música Coral a càrrec del Centre Recreatiu i Cultural de Montgat a l'església parroquial de Sant Joan.

Torna la Magna Celebratio sense restriccions



La Magna torna amb les recreacions de l'època romana

Exposició | Redacció

Torna el festival romà de Badalona, la Magna Celebratio. El cap de setmana del 30 d'abril i 1 de maig tornarà la Baetulo romana amb les demostracions i recreacions de reconstrucció històrica, conferències i espectacles que us aproximaran a la vida quotidiana dels nostres avantpassats romans. En aquesta edició el protagonisme recaurà en la indumentària dels romans que coneixem tant a través de diferents activitats com de l'exposició Retalls de

moda a Baetulo que es podrà veure, gratuïtament, a la sala d'exposicions temporals de la planta baixa del Museu des del 28 d'abril fins al 29 de maig. A la Magna no faltaran les visites als espais patrimonials, les recreacions històriques, els tallers i les recreacions històriques d'espectacles, tot sense restriccions com abans de la pandèmia. Aquests darrers els podeu veure el dissabte, durant tot el dia, i el diumenge al matí. La Magna està organitzada pel Museu de Badalona.

Leo Bassi actua amb "Yo, Mussolini"

Leo Bassi, el provocatiu i extravagant actor i humorista italià, recupera l'esperit dionisiac dels orígens del teatre amb un espectacle vibrant. Serà el dissabte 30 d'abril, a partir de les 20h, al teatre Zorrilla on Leo Bassi presentarà l'espectacle "Yo, Mussolini".

Segon concert del cicle "Badalona viu l'òpera"

Aquesta temporada l'Orfeó Badaloní i El Círcol s'han unit per celebrar el cicle "Badalona viu l'òpera", en el qual es pot gaudir de grans òperes projectades a gran pantalla al Teatre d'El Círcol. La segona d'aquestes trobades serà el dijous 28 d'abril on podrem gaudir de la peça "Tosca".

Concert tribut a Pink Floyd al Círcol

El Círcol acollirà el dia 30 d'abril el concert "Echoes Of Pink Floyd" és una banda de Barcelona de tribut a Pink Floyd. El concert començarà a partir de les 19h al mateix teatre del Círcol.

CARRER SANT JORDI (BUFALÀ)

(Lydda, Palestina, S. IV?). Màrtir cristià. La llegenda que el representa com a cavaller matant el drac, símbol del mal, per alliberar una donzella, prové d'Orient. És patró de Catalunya.



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

Tendències

Les regles d'or per escollir el serrell que millor et queda segons l'oval facial

bellezaactiva.com - amic.cat

Sens dubte és un recurs rejovenidor i el complement capaç de transformar qualsevol look. Temporada rere temporada, el serrell continua sent el rei, per això, seguim els consells d'Eduardo Sánchez, anima mater de Maison Eduardo Sánchez, per a escollir el serrell que millor et quedi segons l'oval facial. Com afirma Eduardo Sánchez: "Serrell cortina, baby bangs, llargs i rotunds, de costat, per a cabells arrissats..., són una constant,

però compte! Les tendències capil·lars poden ser complicades d'adaptar a cada tipus de cabell i quan parlem de serrells, encara més, ja que aquest s'ha d'adaptar al mil·límetre i en moltes ocasions, no és possible". Com afirma el perruquer, el serrell no és apte per a tots els cabells. "Les persones que tenen el cabell molt arrissat, molt fi o amb poca densitat no han d'optar pel serrell. Tampoc les que tenen el front petit o molts remolins en el naixement del cabell".

Cada rostre exigeix un serrell

L'elecció de qualsevol talla de cabells hauria d'anar condicionada per l'oval facial, i el mateix succeeix amb els serrells, tal com explica el perruquer colombià establert a Madrid. Pren bona nota:

Si és ovalat

És, una vegada més, el tipus de rostre al qual millor li queden els serrells i si la textura capil·lar acompanya, es poden permetre pràcticament tot.

Si és quadrat

HORARIS A CONVENIR · CLASSES PERSONALITZADES · INDIVIDUALS O EN PETIT GRUP

A

ACCENTS

IDIOMES PER A TOTES LES EDATS

Anglès, francès, alemany, català, espanyol per a estrangers

CLASSES PRESENCIALS
I ONLINE

TÈCNiques D'ESTUDI

CLASSES DE REFORÇ

Tots els nivells des de primària fins a la universitat

PREPARACIÓ PROVES
OFICIALS

Canonge Baranera, 49 · 08911· 609 109 211 / 686 248 024



Els serrells suaus i en capes complementen les formes de cara més angulars sense restar-li importància a la seva

estructura òssia.

Si és rodó

El secret és portar-lo llarg per a allargar visualment els trets

i sempre deixant part del front descobert. A més, és important capejar-lo i fer un suau desfilat, amb laterals més llargs per a

Foto: Jordi Montlleó



1 de maig "Dia de la mare"

**Tenim tot l'or
amb el 20% de dte!**

La Plana 
joieria - rellotgeria

Guifré, 82 · 93 397 71 56



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.cat
info@lamurtra.cat



estilitzar les faccions tipus cortina. Un serrell lateral ampli és també una gran opció, i si vols allargar el teu rostre, demana al teu perruquer que te'l deixi una mica més llarg a les vores, així caurà just sota del pòmul.

Si és allargat

El serrell és la millor opció per a trencar la verticalitat del rostre, equilibrar-lo i harmonitzar-lo, donant un aspecte més ample. En aquest cas, res com apostar per un serrell abundant, espès i rotund. També pot ser un encert un serrell ultra recte, tallat fins i tot per sobre de les celles. És un look atrevit i amb molta personalitat.

Si té forma de cor

Un serrell cortina és també una gran opció, i més si es treballa molt texturitzat i desfilat. Però també poden quedar bé els serrells més pesats i voluminosos.

Si és angulós

Caldria fugir dels serrells massa quadrats i les línies rectes. Necessita algunes capes llargues que suportin el moviment entorn del rostre i suavitzin els angles. Els afavoreixen serrells de capes molt llargues.

**SPA PER MASCOTES**
AUTOSERVEI SENSE CITA PRÈVIA



Xampús vegans
Andiroba repel·lent
Ozonoteràpia



Uneix-te al nostre Club i
gaudeix de grans descomptes



La higiene de la teva mascota és vital per a tota la família.

**OBERT 365 DIES DE 8H-22H**
Carrer de Sagunt, 128, 08912 Badalona

SI NECESSITES AJUDA TRUÇA AL:
613.157.025
@Lavakan.Badalona

El joier Nicolas Estrada, Premi JORGC Artesania, signarà llibres a Fabre Gemmòlegs

Fabre Gemmòlegs

Aquest dissabte celebrem Sant Jordi i és una ocasió ideal si esteu interessats a comprar els llibres del prestigiós joier Nicolas Estrada, us els signarà personalment aquí a la Botiga durant la Shops Open Night, el dissabte 7 de maig, de 19 h a 24 h. Podeu comprar-los a llibreries especialitzades en art i també online, per exemple a:

www.casadellibre.com

El nostre artista convidat d'enguany a la Shops és un dels més importants editors de joieria artística i contemporània en l'àmbit internacional.

Té publicada una col·lecció de 5 llibres, de l'editorial Promopress, traduïts a diversos idiomes. Podeu veure'ls a: @nicolasestradajeweller. El Mestre Joier Estrada ens sorprendrà realitzant una joia en viu i en directe a la botiga, que sortejarem al final de la vetllada: a les 24 h a la Plaça de la Vila. El lliurament del Sorteig serà a càrrec del model català Óscar Palacios, actual Mister World Catalunya @misterworldcatalunya.oscar. Us hi esperem amb il·lusió, cava, bona música i maduixes! Feliç Sant Jordi i fins a la Shops: Ens hi veiem!!!



Foto: Sebastian Peinado

BADALONA SHOPS OPEN NIGHT

Dissabte, 7 de Maig 2022
De 19 h a 24 h

Autor 5 llibres

Compral's a:
casadellibre.com

Te'ls signarà
personalment



ARTISTA CONVIDAT
NICOLAS ESTRADA
@nicolasestradajeweller

PREMI JORGC 2021
MILLOR JOIER ARTESÀ
DE CATALUNYA

Crearà una joia
en viu i en directe
pel Sorteig

Foto: Frank Diaz

Joies i Gemmes
Taller de Reparació

gratuït

FABRE
GEMMÒLEGS

C / LLEÓ 28
08911 Badalona

www.fabregemmolegs.cat

Cinc senyals per a saber quan hem de canviar les rodes del cotxe

Motorpasion.com - amic.cat

Els pneumàtics són un element fonamental del nostre cotxe i cerciorar-se de manera periòdica del seu bon estat és imprescindible per a circular amb seguretat. Les rodes no tenen una "data de caducitat" concreta, i aquesta no sols depèn de la seva data de fabricació o dels quilòmetres que hàgim fet amb ells. La seva vida útil dependrà de

nombrosos factors com l'estat del mateix cotxe, de la calçada, de la temperatura ambient i fins i tot de la nostra manera de conduir. Hi ha alguns senyals inequívocs a les quals hem de parar esment per a saber quin és el millor moment per a un canvi de pneumàtics. Si els pneumàtics perden aire, és senyal que amaguen algun problema: per a saber-ho, comprova la pressió de l'aire

almenys una vegada al mes i porta sempre la recomanada pel fabricant. Observa si presenten desgast irregular o cops en la carcassa que posin en dubte la seva recomanació d'ús. Vigila que els pneumàtics no estiguin cristal·litzats i tinguin esquerdes. Si això passa, les rodes no estaran en les condicions idònies per a oferir un bon nivell de seguretat. Si veus que el cotxe no

Taller de Reparacions

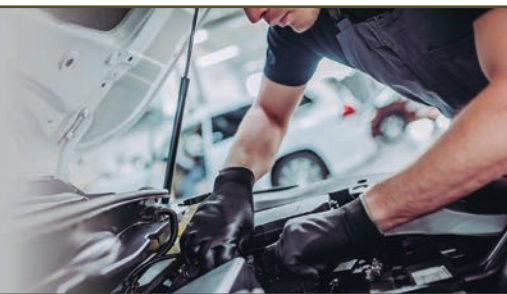
Badauto



Horarios: 8,30 a 13h. · 15,30 a 19h.

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

T. 93 384 11 52





agarra o no frena prou, sobretot sobre mullat, també és un indicador que has de canviar els pneumàtics. Quan notem vibració en el volant tampoc és bon senyal. Això sol passar a més de 90 km/h (i s'agreuja quan se circula a major velocitat) i pot estar relacionat amb

un mal alineat dels pneumàtics, pressió incorrecta o altres factors, però no hem de deixar-ho passar sense revisar-ho per a trobar la causa i reemplaçar els pneumàtics si és necessari. A més, la DGT recomana substituir el pneumàtic quan la banda de rodadura estigui

entorn dels 3 mm, sent obligatori fer-ho abans del límit legal d'1,6 mm. A més, cal recordar que la normativa contempla com a infracció greu circular amb els pneumàtics en mal estat i s'aplica una multa de 200 euros per cada pneumàtic defectuós.

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



Can Ruti aposta pel programa Erasmus+

L'Hospital Germans Trias i l'Institut de Recerca Germans Trias i Pujol (IGTP) participen per primer cop en el programa Erasmus+ amb un ambiciós projecte orientat a digitalitzar les estades dels i les

estudiants al centre. El projecte, que rep el nom de 4D en la Digitalització de l'Aprenentatge en la Pràctica, té l'objectiu de dissenyar una tecnologia mòbil que millori l'aprenentatge durant el grau d'infermeria i

faciliti la comunicació entre l'entorn sanitari i l'universitari per tal d'enriquir l'experiència dels residents.

El programa Erasmus+, que finança programes a nivell europeu per promoure l'excel·lència en la docència des de diverses perspectives, no només està orientat a facilitar l'intercanvi d'estudiants, personal docent i investigador, sinó també a transformar el model i el currículum educatiu del conjunt d'Europa.

Comptarà amb un finançament total de 377.840 euros, i a Germans Trias serà liderat des de l'Àrea de Desenvolupament i Recerca de la Direcció Infermera per Cristina Casanovas, adjunta a la Direcció Infermera, i la infermera clínica Ariadna Huertas. Comptarà també amb el suport i seguiment de la Unitat d'Innovació de Germans Trias i de la Unitat de Projectes de IGTP, amb Sandra Fernández.



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



Can Ruti amb Ucraïna

A photograph of two female scientists in white lab coats working in a laboratory. One is looking at a piece of equipment, and the other is looking down at something in her hands. The background shows lab shelves with various bottles and equipment.

 amics
de Can Ruti
institut i universitat

#CanRutiambUcraïna

**AJUDA'NS A ACOLLIR
CIENTÍFICS I CIENTÍFIQUES UCRAÏNESES
AL NOSTRE CAMPUS**

La guerra d'Ucraïna ha provocat el moviment migratori més gran de la història recent, i com no podia ser d'una altra manera, les diferents institucions del Campus Can Ruti han anat impulsant iniciatives per donar suport a les persones que fugen de la guerra. Alguns grups de recerca que tenien vincles amb centres d'investigació ucraïnesos ja han ofert contractes a investigadores, i està previst que

les iniciatives en aquest camp de la contractació continuï. Aquest moviment s'alineja dins la iniciativa 'Science for Ukraine', que promou la contractació de personal científic als centres de recerca europeus. Aquestes investigadores que actualment treballen al campus estan coordinant-se per crear una xarxa de suport pròpia. De la mateixa manera, des de l'IGTP s'està donant

informació a totes les persones que arriben en condició de refugiats.

Finalment, des dels Amics de Can Ruti s'ha engegat una campanya de micromecenatge per poder aconseguir recursos per oferir noves contractacions, pel que us demanem que us hi pugueu sumar a la difusió. La trobareu en aquest enllaç: <https://www.migranodearena.org/reto/can-ruti-with-ukraine>.

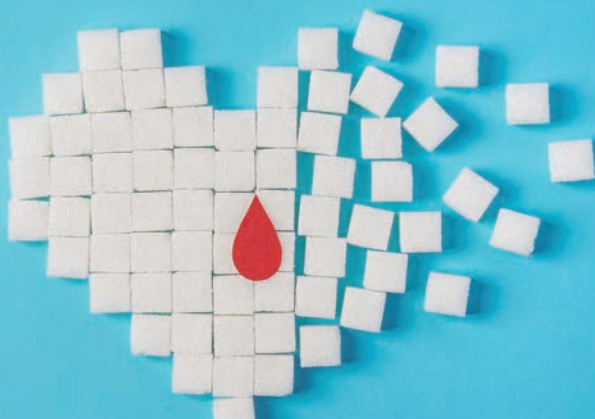
ACTIVAT
centre de dia



Per Gent gran
**SAD
SERVEI
D'ATENCIÓ
DOMICILIÀRIA**

Centre Acreditat (PEV) Generalitat de Catalunya

Riera Matamoros, 34 • Informació: 93 797 86 08 • activat@activatcd.com



El component emocional de la diabetis

Malgrat ser una patologia crònica, la diabetis permet als pacients portar una vida per complet normal. I, encara que al principi el diagnòstic suposa un xoc per les persones que el pateixen

i per tot el seu entorn, en realitat les seves rutines a penes canvien, si és que ja mantenien un estil de vida saludable. Però no sols cal tenir en compte la salut física: una altra part important de la diabetis és la gestió emocional d'aquesta.

El primer pas per fer-li front a la diabetis és reconèixer i assumir la nova condició. És el pas més senzill, però també pot ser el més complicat per la fortalesa mental que requereix. Per això en aquest moment, en el del debut, l'ajuda dels psicòlegs es torna imprescindible.

Un canvi en la vida necessita un temps d'adaptació. Per aquest motiu és fonamental que, una vegada que la patologia s'ha diagnosticat, cadascun es prengui el temps necessari per agafar de nou les regnes d'una vida que pot desenvolupar amb total normalitat.

És vital deixar enrere els estigmes i els prejudicis, i

demanar suport emocional, ja que la diabetis sol anar lligada a quadres psicològics com la depressió i l'ansietat. És important que els pacients de diabetis gaudeixin d'una bona salut tant mental com familiar. Acudir al psicòleg no sols és aconsellable, sinó que és gairebé obligatori en aquesta mena de malalties, que són cròniques i solen presentar dificultats per gestionar-ne en el seu moment de debut i també en els anys posteriors. Comptar amb les sessions de teràpia que siguin necessàries ajudarà al pacient amb diabetis a suportar millor la seva patologia, a no desanimar i a mantenir un estat anímic estable que faciliti l'adherència del tractament. El següent pas, clau per comptar amb quantitat i qualitat de vida, és comptar amb educació diabetològica individualitzada, on l'alimentació i l'esport són pilars bàsics per portar un bon control glucèmic.



Estudio
biomecánico
huella del
pie y
plantillas
ortopédicas
a medida por

130€

**Consulta tu facultativo
especialista y soluciona
ya tus problemas de pies**

Ortopèdia central

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

Grupo

ORTOPÉDICS
PI I GIBERT

Quant cafè es pot prendre al dia?

Si el cafè és una de les begudes més consumides en el món, no és només pel seu sabor, sinó també pel seu efecte estimulant, que es deu al seu contingut en cafeïna, un alcaloide present de forma natural en la planta del cafè. El cafè té cabuda dins d'una dieta saludable, però si prenem massa podem sofrir efectes adversos per la ingesta excessiva de cafeïna, com nerviosisme, ansietat, insomni, nàusees, mal de cap o acceleració del ritme cardíac, entre altres. Ara bé, quant és massa?

L'Autoritat Europea de

Seguretat Alimentària (EFSA) estima que 400 mg al dia (de quatre a cinc tasses de cafè) no té efectes negatius per la població general (200 mg/dia en el cas de dones embarassades o lactants), però tot depèn de la sensibilitat de cada persona. Més encara quan es tracta d'un alcaloide que genera tolerància, és a dir, advertim menys els seus efectes si el consumim habitualment.

Però, quanta cafeïna hi ha en els productes que consumim?

La cafeïna no sols està

present en el cafè. També podem trobar-la —fins i tot en quantitats superiors— en altres begudes de consum habitual durant el dia a dia. Aquests són alguns exemples:

Cafeïna en un refresc de cola (llauna de 330 ml): 35 mil·ligrams.

Cafeïna en una tassa de te (240 ml): entre 30 i 50 mil·ligrams.

Cafeïna en una tassa de cafè (200 ml): entre 80 i 100 mil·ligrams.

Cafeïna en una beguda "energètica" (500 ml): 150 mil·ligrams.

MORA | CLÍNICA DENTAL

MORA CLÍNICA DENTAL ES RENOVA e INCORPORA NOVES TECNOLOGIES a Badalona

Descobreix amb nosaltres l'apassionant món de la **odontologia digital**. Flux digital, cirurgia guiada o impressió 3D forma part de la rutina al sector dental. Avui en dia reemplacem les impressions convencionals per un scanner intraoral. Les impressions digitals presenten una major comoditat pel pacient i pel professional, simplicitat de la tècnica i eliminació d'errors degut al material d'impressió.

A **Clinica Dental Mora** treballem per **especialitzats** utilitzant la tecnologia més puntera al mercat odontològic. Us presentem part del nostre equip de treball, un equip especialitzat i reconegut a nivell estatal.

Dr. Javier Mora Bahima

Especialista en Cirurgia Bucal, maxil·lofacial, periodòncia e implants



- Master en Periodoncia e Implants. Universitat de Barcelona (UB).
- Llic. en Odontologia. Universitat Internacional de Catalunya (UIC)
- Professor associado al Departament de Periodoncia e Implants. Universitat Internacional de Catalunya (UIC)
- Publicacions Nacionals e Internacionals
- Conferenciant Nacional e internacional
- Membre de la Societat Espanyola de Prótesis Estomatològica (SEPES)
- Membre de la Societat Espanyola de Periodoncia y Osteointegración (SEPA)
- Membre del ITI Club Straumann
- Dedicació exclusiva a la periodoncia e implants

935407459

Carretera Antiga de Valencia, 35 Badalona | info@dentalmora.com | [@mora.clinicadental](https://www.instagram.com/mora.clinicadental)

Gastronomia

PROTEIN

Aliments amb més proteïnes que la carn

Eva Remolina - amic.cat

La carn és un aliment que conté moltes proteïnes a més de vitamines i minerals necessaris per al nostre organisme. No obstant això, pensar que és l'aliment més proteic és un error, ja que existeixen molts altres productes amb els mateixos valors nutricionals, tant d'origen animal com vegetal que podem anar alternant i que de fet són fins i tot encara més saludables. I és que l'OMS (Organització Mundial de la Salut) i l'Agència Espanyola de Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició (AECOSAN) ja fa temps que van avisant que el consum

de carn en excés (més de 3 vegades a la setmana) pot ocasionar trastorns cardiovasculars i altres problemes de salut.

Si bé no es tracta d'eliminar per complet la carn de la nostra dieta, sí és aconsellable minimitzar el seu consum, motiu pel que mostrem alguns aliments substitutius de la carn i que són molt beneficiosos per al nostre organisme:

- Llegums: aporten fibra, ferro i vitamines i poden prendre's com a plat únic o bé acompanyant amanides fredes.
- Ous: sempre cuinats de manera saludable, ja sigui a

la planxa, en truita, regirats o bullits.

- Fruita seca: si bé cal prendre'ls amb moderació (màxim 30 g /dia), ja que són bastant calòrics, la fruita seca no pot faltar en una dieta saludable. Els podem prendre com piscoabis entre menjars o també formant part de guisats i amanides.

- Formatges: alguns com el tipus cottage, el de Burgos o el vegà són baixos en greixos i molt saludables.

- Llagostins, mariscos i peixos.
- Gelatina.
- Verdures.
- Civada i cereals com l'arròs o el blat.

Carxofes saltades amb pernil

Eva Remolina - amic.cat

Les carxofes és un vegetal consumit des de l'edat mitjana. Espanya és un dels principals productors i exportadors d'aquest aliment, sobretot de la varietat blanca de Tudela. Una de les formes habituals de cuinar-la és com la presentem avui: un plat senzill i ràpid d'elaborar però molt, molt saborós. Els ingredients per a 4 persones (aproximats) són: 12 carxofes, 12 grans d'all, 1 ceba, 500 g de pernil curat, oli d'oliva verge extra, sal

Preparació:

Comencem rentant les carxofes, tallant-les el tronc i treient les capes exteriors fins a arribar a la part interior més clara. En una olla amb aigua i sal,



posa-les a coure fins que estiguin toves, durant més o menys uns 25 minuts.

Quan hagi transcorregut el temps, les traiem, escorrem i tallem en trossos.

En una paella o olla, fregirem

en oli, els alls tallats en làmines, la ceba picada i el pernil serrà.

Quan tot estigui daurat, afegim les carxofes i ofegarem durant uns 6 o 7 minuts.

Servirem calent.



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

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



**RECOMPENSEM LA TEVA FIDELITAT AMB UN
MENÚ GRATUÏT**

Canonge Baranera, 121 **93 464 19 76 (ENCÀRRECS)**

Segueix-nos al  Facebook  Instagram

Decoració per a terrasses i jardins

Decoracionyjardines.com - amic.cat

Les terrasses i jardins són unes de les estades de la casa més valorades i que més interès està despertant en l'actualitat. Es tracta d'un espai en el qual poder gaudir de l'aire pur, del sol i de l'entorn on vivim. A més,

ambdues resulten un gran alleujament per aconseguir treure-li a les nostres llars el màxim partit.

Normalment, les terrasses i jardins es troben annexes al saló, amb accés directe des del saló. Una de les tendències més esteses a l'hora de

decorar-les és que tinguin una certa continuïtat amb la decoració del nostre saló. A més d'obtenir un efecte de major amplitud de l'estada, el que totes dues decoracions estiguin en sintonia, crea un efecte molt agradable i especial.

Una altra de les opcions que tenim per a crear aquest aire de consonància és la d'introduir l'ambient del jardí al saló, per exemple, col·locant alguna planta just en la zona de tall entre la terrassa i el saló. Una altra opció que tenim és la de triar elements que evocin al camp com per exemple coixins amb decoració de fulles o plantes.

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

ALFA SINGER wertheim PFAFF
REFREY SIGMA BERNINA brother

A. RAMOS



687 701 933

tecnicmaquinacosir@gmail.com



A l'hora de decorar el nostre espai exterior, és important definir quins elements decoratius i de mobiliari volem que contingui, i realitzar un estudi de l'espai del qual disposem. Una vegada que tinguem aquestes dues coses clares, la idea és buscar inspiració en webs especializa-

des de venda de mobles de jardí o terrassa. Les opcions són molt variades, tant en materials, com en colors. A més, les terrasses i jardins donen molt joc a l'hora de redeclar-los en les diferents estacions de l'any. Per exemple, triant coixins de color groc per als mesos d'estiu,

o blaus en cas que sigui una casa de platja. Tons marrons i taronges per a l'època de tardor, o amb motius florals per als mesos de primavera. Aquesta versatilitat permetrà evitar la monotonia i fer que la nostra terrassa o jardí cobri vida amb cadascuna de les estacions de l'any.

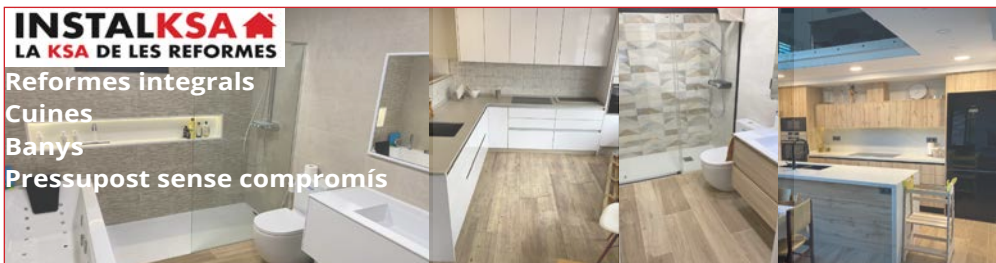
INSTALKSA 
LA KSA DE LES REFORMES

Reformes integrals

Cuines

Bany

Pressupost sense compromís



 C/ Sant Bru 208, Badalona -  651 688 970 - 93 464 10 24 -  lamevareforma@instalksa.com



5 tendències per a habitacions petites

Mujerde10.com - amic.cat

Tenir una habitació petita pot ser tan satisfactori com en una de més gran gràcies a alguns trucs de decoració. El minimalisme, la verticalitat i l'ordre són claus. Pren nota d'aquestes recomanacions:

Frescor que dona vida. El color de l'habitació determina

com pot d'ampli veure's un espai, més enllà de la seva grandària real. El blanc és el millor color per a les habitacions petites. No oblidis que la il·luminació és molt important, per la qual cosa busca sempre comptar amb llum natural, així com incorporar plantes naturals o artificials

que aportin contacte amb la naturalesa.

Eficiència en mobiliari. Per ser funcional, els mobles, encara que pocs, han de ser molt eficients i t'han d'oferir més espai per a tenir coses, al mateix temps que llibertat per a moure't i molt ordre.

Un univers a l'armari. El guarda-roba d'una habitació petita sol estar limitat per espai. No obstant això, sent molt creativa, pots guardar aquí totes les teves peces, per moltes que aquestes siguin, així com els teus accessoris. Cada vegada surten més organitzadors al mercat que t'ajuden a ordenar millor i estalviar espai, fins i tot, per a resguardar diferents articles com a sabates, borses... Treu-los profit!



URGENCIAS
24H

93 147 70 00
615 90 32 48

**DESATASCOS DE TUBERÍAS
DESDE 80€**

**INUNDACIONES Y
VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS**



admin@grifellsl.com



Verticalitat. Seguint amb la línia del minimalisme i la senzillesa, els mobles i articles decoratius verticals fan una gran aportació a la teva habitació, perquè amplien el teu camp de visió i acció.

Fins a l'últim racó. En una habitació petita és molt comú aprofitar totes les àrees disponibles, com ara sota el llit o darrere de la porta. Si ho necessites, fes-ho, però amb estil, ordre i sense saturar,

incorporant elements moderns i amb un gran disseny perquè marquis la diferència. Les possibilitats de decorar la teva habitació petita o transformar-la per complet són infinites.



Pressupostos GRATIS

TENDALS
MOTORITZACIONS
AUTOMATISMES

TOLDOS ZABALLOS

Tel. 93 399 01 00
Baldomer Solà, 63 local Badalona
Tel. 93 392 07 30
Bruc, 58 Sta Coloma de Gramanet
www.toldoszaballos.com



Avantatge de la cuina a mida integrada en el saló

estasdemoda.com - amic.cat

Les cuines integrades en el saló cada vegada es deixen veure amb major entusiasme. Les cuines integrades guanyen adeptes. Aprofitant la llum natural i guanyant la màxima amplitud del nostre espai de descans, ens trobem davant una obra còmoda i amb la qual ens sentim

molt reconfortats. Les cuines de disseny aposten pels espais oberts, per aquells que es poden aprofitar de l'espai que hi ha sense deixar de costat el sofisticat. A continuació, perquè estiguis al cas, compartim alguns avantatges:

Espai més ampli. Les cuines integrades en el saló guanyen amplitud, a més de l'oportunitat de guanyar una habitació per als convidats o un petit traster on estava la cuina.

Aprofita la llum solar. El saló sol ser l'espai de la casa pel qual entra més llum i, si la cuina està en el mateix lloc, s'aprofitaran aquests raigs també per a ella.

Bona comunicació familiar. Al marge de la distri-

bució que pugui o no tenir, una cuina integrada en el saló ens serveix també com a forma de comunicació amb els altres. S'agraeix no estar fent el menjar de manera individual, sinó gaudint de la companyia.

Espai multiús. Quan dues dependències de la casa comparteixen un mateix espai, automàticament passen a ser racons multiús, llocs en els quals podem fer més d'una cosa alhora i als quals li traurem un màxim rendiment.

Espai modern. Les reformes de cuina són cada vegada més modernes. Tenim veu pròpia i moltes alternatives d'entre les quals podem triar el tipus que més ens agrada.

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



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



Horòscops

Facilitat Roser Bona · AMIC



Àries (Del 21/3 al 20/4)

Venen possibles canvis laborals i potser toca adaptar-se a nous escenaris. Si et sents inquiet a les nits, cerca opcions relaxants com la meditació o el ioga.



Taure (Del 21/4 al 20/5)

Al sector laboral pots viure tensions que et faran replantejar el futur. Entre les amistats pot sorgir una forta connexió amb algú, que potser no esperes.



Bessons (Del 21/5 al 20/6)

Mart per la Casa X obre un període de més activitat laboral i promou el treball en solitari. Et mostraràs més combatiu i posaràs límits sense despendinar-te.



Cranc (Del 22/6 al 21/7)

Bon moment per tenir aquella conversa pendent amb la parella. I si no tens una relació, pots conèixer algú interessant en un viatge o en un trajecte habitual.



Lleó (Del 22/7 al 23/8)

Amb Mart per la Casa VIII pots plantejar-te iniciar un negoci en col·laboració amb un soci. Penses en algú que ja no està a la teva vida amb certa enyorança.



Verge (Del 24/8 al 23/9)

Mart a la Casa VII, activa els contactes socials. Dies de sortides, xerrades o sopars compartits. És possible que hagis d'enfrontar-te a una persona abusiva.



Balança (Del 24/9 al 23/10)

La Lluna plena al teu signe et connecta amb les necessitats emocionals actuals. Si has començat una relació, vols assegurar-te d'on poses els peus i reflexiones.



Escorpi (Del 24/10 al 22/11)

Mart al sector de l'amor t'impulsa a prendre la iniciativa amb una persona del teu interès. Si fas esport, t'ho prens més seriosament. Et sents més competitiu.



Sagitari (Del 23/11 al 21/12)

Possible veï pesat amb el qual hauràs de prendre distància. Si una experiència del passat encara t'afecta, fas el possible per gestionar-la i mirar endavant.



Capricorn (Del 22/12 al 20/1)

Mart transitant per Casa III obre un temps de més activitat mental i ganes d'aprendre. Amb els germans pots viure algun petit desacord o tensió. Sigues prudent.



Aqüari (Del 21/1 al 19/2)

Mart per la teva Casa II, activa el sector econòmic i treballes per aconseguir objectius. Protegeix la gola dels canvis de temps, que ara pot estar més sensible.



Peixos (Del 20/2 al 20/3)

Mart al teu signe dona un extra d'energia física. Fer esport t'ajudarà a equilibrar-te. Vigila amb les explosions emocionals. Pensa-t'ho bé abans de reaccionar.

Frases cèlebres

«Res val la pena de ser trobat sinó el que mai no ha existit encara»

Pierre Teilhard de Chardin



Dites

«Això són figures d'un altre paner»

Significat: això són coses que no tenen res a veure amb el que es diu / això són coses molt diferents.

MIRANT EL CEL ►



Entre mig matí i primera hora de la tarda de diumenge dia 3, la neu va fer acte de presència a la Serralada de Marina. A estones els flocs de neu queien amb alegria, com es pot veure en aquesta fotografia presa a tocar de la Coscollada (466 m), el turó més alt de Badalona. La temperatura màxima d'aquell dia fou de 8,4 °C, la més baixa del darrer any i la més baixa en un mes d'abril des de 1975.

La météo dels dies 28 de març al 17 d'abril

Meteorologia / Oriol Rodríguez

Aquest inici d'abril ha estat marcat pels contrastos més que notables. Els primers dies hi va haver una entrada d'aire fred molt potent que va fer baixar la temperatura fins a registres de ple hivern. El dia 2 es va mesurar una temperatura mínima de 4,7 °C al centre de la ciutat, essent el valor més baix en un mes d'abril des de 1986. La sorpresa, però, va arribar diumenge dia 3. Ben bé fins a mitja tarda el cel es va mantenir cobert i amb un ambient molt fred. Tant és així que la mica de precipitació que hi va haver va ser en forma de neu per sobre dels 150-200 metres d'altitud. Feia poc més d'un any, des del gener de 2021, que no es veia nevar a la part més alta de Badalona. Ara bé, el que és més sorpre-

nent és que ho hagi fet tan avançada la primavera. Val a dir, però, que hi ha alguns antecedents entre els anys 70 i 80. La nevada va ser anecdòtica i no va arribar a agafar a la Serralada de Marina. Posteriorment, entre els dies 7 i 8 va arribar una massa d'aire suau i, el vent de ponent, va fer disparar el termòmetre fins als 24,8 °C. En quatre dies es va passar del fred d'hivern a un ambient preestiuenc.

Temp màx	24,8 °C el dia 8
Temp mín	4,7 °C el dia 2
Hr màx	95 % el dia 13
Hr mín	12 % el dia 1
Press atm màx	1020,3 hPa dia 3
Press atm mín	999,0 hPa dia 31
Vent màx	57,9 km/h (oest) el dia 1
Precipmàx 24h	29,6 l/m2 dia 30
Precip anual	119,7 l/m2

*Dades de l'estació meteorològica Badalona - Centre

Sudokus

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

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

Anuncis per paraules

TREBALL

BUSCO TRABAJO PARA CUIDAR PERSONAS

MAYORES o niños. Disponibilidad todos los días, fin de semana y festivos, señora catalana con experiencia.

671 704 347

SEÑORITA CON recomendaciones busca empleo para cuidado de mayores y limpieza. Interna o externa. Incorporación inmediata. 631 522 129

SEÑORITA BUSCA empleo para cuidado de mayores, limpieza externa y por horas. Incorporación inmediata. 603 812 328

SEÑORITA CON referencias busca trabajo de canguro y limpieza. Incorporación inmediata. 691 111 891

SEÑORA BUSCA TRABAJO al cuidado de personas mayores, canguro y limpieza. Interna o externa. Disponibi-

lidad inmediata. 631 528 156
CHICA BUSCA TRABAJO cuidando mayores y limpieza. 666 122 565

CHICA RESPONSABLE busca trabajo externa por horas para cuidado de mayores, niños y limpieza. 602 027 821

CHICA SE OFRECE para cuidado de personas mayores o limpieza. Disponibilidad inmediata. 674 674 674

CHICA SE OFRECE para cuidado de personas mayores o limpieza. Disponibilidad inmediata. 633 818 998

SE OFRECE SEÑORA Catalana para limpieza, cuidar personas mayores y niños. Experiencia y referencias. 686 089 972

SEÑORA BUSCA TRABAJO por horas. Limpieza y cuidado de mayores. 632 830 561

CHICA BUSCA TRABAJO de limpieza y cuidado de perso-

nas mayores por las tardes cualquier día y fines de semana. 637 184 927

CHICA SE OFRECE para limpiar y cuidar mayores. 631 774 318

SEÑORITA BUSCA trabajo por horas para limpieza y mayores. Turno tarde. Fines de semana. 698 476 367

CHICA JOVEN SE OFRECE para trabajar de interna cuidando personas mayores. Disponibilidad inmediata. 632 762 706

CHICA JOVEN SE OFRECE para cuidado de mayores y limpieza por horas. Disponibilidad inmediata. 633 737 965

SEÑORA SE OFRECE para cuidar personas mayores, niños y limpieza. Interna o por horas. 671 616 882

SEÑORA SE OFRECE para cuidar personas mayores, niños y limpieza. Interna o por horas. 695 138 854

SE OFRECE PERSONA con

TAROT ANA

A tus dudas...
tus preguntas,
respuesta sinceras,
solo la verdad
690 902 485.
(Mayores de 18 años)

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

**ARA POTS ENVIAR-NOS LES
TEVES CARTES,
FOTOS DENÚNCIES I
INFORMACIÓ SOBRE
NOTÍCIES QUE PASSIN A
BADALONA**
**AL WHATSAPP
DEL TOT.**
651 976 517



INSERTA EL TEU CLASSIFICAT AL TOT A

Preu: 0,35€/paraula



*Cartuchos
y Tóner
para todas
las impresoras*

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

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

INSERTA EL TEU
CLASSIFICAT
ONLINE:



experiencia y referencias para cuidar mayores. Trabajo doméstico. Confección y arreglos de ropa. 631 747 007 (tardes)

CHICA BUSCA TRABAJO por horas de limpieza y cuidado de mayores o niños. 625 785 477

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

CONSULTA DE TAROT, Amor, Trabajo, Negocio. BIZUM. En persona. Diego 650 055 756

LAMPISTERÍA, fontanería, peletería y pintura en general recomendaciones, confianza y puntualidad 625 068 570

Maestro Kina

Africano médium

Auténtico vidente con 20 años de experiencia. Especialista en amores, recuperar a la pareja o amante, negocios, deporte, divorcios y mal de ojo, limpieza, seguridad, impotencia sexual... Resultado inmediato y garantizado. ¡Llama!

638 32 03 49



(+34) 633 100 661



hola@pistape.com

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 ►

Desconegut/Museu
de Badalona. AI.



LA FOTO DELS LECTORS ►

Transports Renfe
Badalona, any 1963.
Foto. Luís Masdevall



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 ►
Avinguda Primer
de Maig, s/n

Horari:
de 8h. a 14h.
Alimentació en general i altres serveis.

Per què continues com a distribuïdor?
Perquè a la gent li agrada molt poder recollir
la revista cada divendres i estar informat
de tota l'actualitat de la ciutat.



RENOVACIÓ ►
Joaquim Ruyra, 1
93 387 17 97

Horari: Dilluns 8:00 a 20:30 de dimarts a divendres
9:00 a 14:00 i de 16:30 a 20:30 dissabtes 9:00 a
14:00

Loteria números fixos 09133-16417-25270-32457-
59136-63575. Combinacions de Euromillones-Primi-
tiva-Quiniela-Bonoloto-El gordo

Per què renoves com a distribuïdor del TOT?
Perquè la gent ho demana i perquè dóna informació
de la ciutat.



FONTISI®
BADALONA 1965

RENOVACIÓ ►
Plaça Pep Ventura, 16
Badalona

Elaboració tradicional i venda de pastisseria i brioixeria
caracteritzada per una gran relació qualitat preu amb
una gran varietat de productes típics regionals.

Fontisi, la pastisseria dels badalonins des del 1965.

Horari: De dilluns a divendres de 8.00h a 14.00h i de
16.30h a 20.00h. Dissabtes de 8h a 14h.
Diumenges de 9h a 14h

Per què renoveu com a distribuïdors del TOT?
Com a badalonins de tota la vida, volem que TOTom
gaudeixi de la qualitat dels nostres productes i promou-
re la tradició local.



SAYEZ® .com

Tots els mobles al millor preu

- ✓ Mobles a mida
- ✓ Finançament
- ✓ Atenció personalitzada
- ✓ Pressupostos sense compromís

Sofà llit clic clac

Mesura 193 cm d'ample. Té un bagul sota el seient

249€



Conjunt Taula Extensible i 4 cadires

299€



Dormitori Sweet

Conjunt de capçal, tauletes i còmoda

279€



Moble TV i Altell Ciment i Blanc

Mesura 200 cm d'ample

199€



Llitera Triple

379€



SAYEZ®

Ofertes valides fins al 30 d'abril o fins a fi d'existències

.com

Moltes més ofertes a www.sayez.com

Servei d'atenció i producte personalitzat a les nostres botigues. Estem a Badalona, Santa Coloma de Gramanet, Sabadell, Barberà del Vallès, Terrassa, Cerdanyola, Martorell i Vic.



hola@sayez.com



[@sayez_mobles](https://www.instagram.com/sayez_mobles)