

TOT

www.totbadalona.com
Del 01/07 al 15/07 '22



120 anys de la Creu Roja a Badalona



SOM

- ▶ Innovació
- ▶ Excel·lència
- ▶ Responsabilitat



menarini.es

RALUY LEGACY

In *Art* we trust



SHOW
100%
NUEVO

30
JUNIO

BADALONA

Plaça President Tarradellas

WWW.CIRCORALUY.COM

11
JULIO

La Setmana



Una Creu Roja de 1902 a 2022

Ciutat | Redacció

L'entitat va començar a actuar al municipi el juny del 1902, amb la constitució legal de l'Assemblea Local de la Creu Roja a Badalona. Des de llavors ha estat desenvolupant projectes d'atenció a les persones vulnerables del territori, oferint inicialment assistència sanitària, fins a ampliar la seva cartera de projectes, avui en dia, en els àmbits d'intervenció social i ocupació. Aprofitant aquesta data, Creu Roja al Barcelonès Nord presenta les dades d'activitat 2021, en què ha atès 8.300 persones. a Creu Roja suma ja 120 anys d'història a la ciutat de Badalona. El 8 de juny del 1902 es va crear legalment l'assemblea en l'àmbit local, que inicialment ofería assistència sanitària amb el desplegament

d'un consultori mèdic i d'un espai de socors per atendre accidents i urgències. Des d'aquell moment, l'entitat ha estat duent a terme projectes d'atenció a les persones vulnerables del territori, oferint inicialment assistència sanitària, fins a ampliar la seva cartera de projectes, ara com ara, en els àmbits d'intervenció social i ocupació. Amb el pas dels anys, les necessitats de la població badalonina van anar evolucionant, amb la qual cosa la funció assistencial de l'entitat també, convertint l'espai de consultori mèdic en un espai per al desenvolupament de programes d'atenció social per a famílies, infància, persones migrants i refugiades, i altres col·lectius vulnerables del municipi, així com per a la creació de programes d'ocupació per a la recerca de

feina. Els seus coneixements en matèria de primers auxilis i emergències, s'han mantingut també en el temps. Tot i que ja no exerceix la tasca de consultori mèdic, en l'actualitat es manté a través dels equips preventius de socors, que han anat actuant en les festes majors badalonines, així com en grans esdeveniments esportius i culturals. També a través de la sensibilització i oferta formativa que ofereix l'entitat a la ciutadania en matèria de primers auxilis. Tota aquesta tasca al municipi se centralitza des de les instal·lacions ubicades al barri de Sant Roc, on es va traslladar l'any 2010, i on segueix actualment constituïda com a Assemblea Comarcal del Barcelonès Nord (donant atenció també a Sant Adrià de Besòs i Santa Coloma de Gramenet).



Més de 8.000 persones ateses l'any 2021

L'any 2021 ha estat marcat per les conseqüències derivades de l'emergència Covid. Així com la segona meitat de 2020 el nombre de famílies ateses des dels programes d'aliments va augmentar considerablement, el 2021 el nombre d'atencions urgents per cobrir necessitats i repartiment de productes bàsics com alimentació i higiene s'ha mantingut elevat, amb més de 1.600 persones ateses. Des dels programes d'ocupació, on la Creu Roja atès 389 persones, ha continuat oferint orientació laboral i grupal, així com formacions en àmbits concrets per apropar les persones ateses al món laboral. En l'àmbit d'Infància i Joventut, un dels projectes que l'organització ha pogut recuperar el 2021,

després de les restriccions sanitàries, ha estat Infància Hospitalitzada, el projecte d'acompanyament a infants ingressats i les seves famílies a la planta de pediatria de l'Hospital Germans Trias i Pujol. L'objectiu d'aquest grup és fer la seva estada a l'hospital tan amena com sigui possible. A partir del mes de juny del 2021, quan es van relaxar les restriccions sanitàries, aquest servei es va recuperar, tenint en compte un total de més de 400 infants. Pel que fa a l'àmbit de Salut, transversal amb la resta de programes de l'entitat, la Creu Roja ha portat a terme una important tasca de prevenció, promoció i sensibilització de la salut respecte a la Covid, la grip o altres temàtiques saludables. Així com en projectes com el de Salut i Dona, en el qual han participat 149 dones al llarg de 2021, amb la finalitat

de prevenir i promoure la salut en totes les esferes de la vida de les participants i en l'àmbit bio-psico-social, fomentant el seu empoderament, ampliant el seu cercle social i l'intercanvi de recursos perquè puguin afrontar el seu dia a dia de forma saludable. La base perquè l'agrupament pugui continuar desenvolupant tots aquests i altres projectes, és el voluntariat, que des de fa tres anys consecutius s'ha mantingut en augment, arribant a les 428 persones voluntàries el 2021. També cal destacar el suport de la ciutadania i de les entitats i empreses sòcies del municipi, que des dels inicis de Creu Roja a Badalona han estat molt vinculades, i que ara com ara, continuen col·laborant per aconseguir la missió de l'entitat: estar cada cop més a prop de les persones.

Reivindicacions de 'Tornem-hi!' coincidint amb el dia de l'Orgull LGTBIQ+

Reivindicacions | Redacció

Com ja és habitual, des del col·lectiu 'Tornem-hi!' cada 28 de juny tornen a alçar la veu amb "una crida a unir-nos i a teixir aliances". El dijous dia 28 de juny i coincidint amb el dia de l'orgull LGTBIQ+, des de l'organització van voler destacar que "en un context de crisi i retallades de drets, la diada per l'alliberament sexual i de gènere és més necessària que mai". Tornem-hi!, vol reivindicar els drets LGTBIQ+ i els drets de la classe treballadora amb normatives com "una llei trans que reconegui l'autodeterminació de gènere, feines dignes, renda bàsica universal, salut gratuïta i universal i acabar amb la legislació racista, les fronteres, la violència policial i la repressió". A més, després de moltes lluites i persistència destaquen que "estem farts de feines precàries, de la invisibilitat i manca de reconeixement i de no poder transitar a tot el territori. Fem front al feixisme i la transfòbia, que creix i escampa l'odi per tot el món". A més, afegixen que "volem i lluitarem per una societat més justa, feminista i igualitària, on tots tinguem accés als drets bàsics, ens reconeguim la nostra identitat, puguem cuidar i ser cuidats i puguem



educar per transformar. Per tenir vides dignes, guanyar drets, acabar amb el cisheteropatriarcat i poder gaudir plenament". El col·lectiu LGTBIQ+ és un dels més castigats, discriminats i precaritzats dins de l'àmbit laboral, on 7 de cada 10 persones LGTBIQ+ han d'amagar el que són; 1 de cada 2 pateixen discriminacions i, 1 de cada 4, greus assetjaments laborals. Aquest col·lectiu també té menys possibilitats de trobar una feina estable i amb bones condicions on, la taxa de desocupació de les persones trans arriba fins al 80%. Coincidint amb el dia de l'Orgull, 'Tornem-hi!' vol destacar que "també som ciutadans de Badalona i no volem continuar sent invisibilitzats a la nostra

ciutat". Des de l'organització, han convocat una manifestació el pròxim dia 1 de juliol, a les 18:45 hores, a la plaça de la Vila, amb un recorregut que anirà fins a la plaça la Plana per llegir un pregó i iniciar la Festa de l'Orgull.

PlayBadalona encapçala la llista de morosos de l'Agència Tributària de Catalunya

L'Agència Tributària de Catalunya (ATC) va fer pública la seva llista de morosos i està formada per una cinquantena de persones físiques i jurídiques que en total agrupen uns deutes de gairebé 90 milions d'euros. L'entitat que més deu d'aquesta llista és PlayBadalona, un bingo que està situat al carrer Via Augusta de Badalona. Aquesta societat va fer fallida durant l'any 2018 i acumula l'elevat deute de 10 milions d'euros. Amb tot, per primera vegada s'ha rebaixat del milió als 600.000 euros el deute per aparèixer en aquest llistat.

Can Mercader, va acollir una nova gravació d'un anunci televisiu. El passat dilluns 27 de juny es va enregistrar un espot d'una marca de rellotge de pulacions.



NITS AL PORT DE BADALONA 2022

TOTS
ELS CAPS
DE SETMANA
DE JULIOL!



Tria les millors experiències,
des de les 19.00 h a la 01.00 h.

36 ESPECTACLES,
FOODTRUCKS, MARKETS,
ACTIVITATS INFANTILS,
ZONA CHILLOUT...



INFANTS FINS A 10 ANYS, GRATUÏT! / ENTRADES A PARTIR DE 10 €.

PROGRAMACIÓ I ENTRADES A:
www.nitsalportdebadalona.com

ORGANITZA



Marina
Badalona



Port de
Badalona



Ajuntament de Badalona

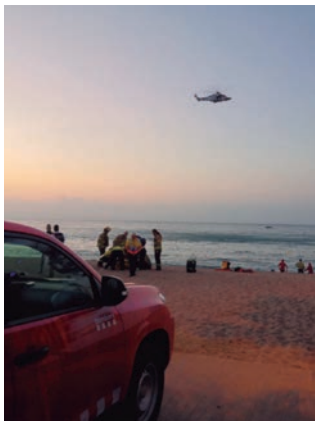
COL·LABORA



Rescats a Badalona durant el cap de setmana de Sant Joan

Ciutat | Redacció

Durant el cap de setmana de Sant Joan, hi va haver importants rescats a la ciutat de Badalona. La jornada prèvia a la festivitat de Sant Joan, un jove de 19 anys va ser rescatat de l'aigua en estat crític de la platja dels Pescadors de Badalona. Al lloc dels fets s'hi van desplaçar el Sistema d'Emergències Mèdiques (SEM), que va rebre l'avís a les 20:30 hores del passat dijous dia 23. Un cop el jove va ser rescatat, va ser traslladat a l'Hospital de Can Ruti. Els Mossos d'Esquadra també es van desplaçar al lloc dels fets. La matinada del diumenge dia 26 els Bombers de la Generalitat van rescatar una noia al mar que no podia tornar cap a la platja. Els fets van passar a la platja de l'Estació de Badalona, quan la noia estava banyant-se amb uns amics. El seu grup, en veure que la noia no hi era i no la podien localitzar, van alertar als serveis d'emergències cap a les 04:40 de la matinada. Es van activar sis dotacions, incloent-hi efectius dels Mossos d'Esquadra, Guàrdia Urbana de Badalona i el



Grup d'Actuacions Especials Subaquàtiques, que va fer ús d'una barca amb focus. A les 6 de la matinada, la noia va ser localitzada aferrada a una boia amb una lipotímia lleu. Al lloc dels fets també es va desplaçar Salvament Marítim. El mateix diumenge, a la platja de Montgat, també es va desplegar un altre dispositiu amb una barca de la Guàrdia Civil i Salvament Marítim. Es va alertar de la possible presència d'una persona agafada a una boia. Finalment i després d'un reconeixement i inspeccionar la zona per part de la Guàrdia Civil, va resultar una falsa alarma.

Torna la iniciativa 'Obrim el pati al barri'

Coincidint amb l'arribada de l'estiu, i com ja es va fer durant les festivitats de Nadal i de Setmana Santa, l'Ajuntament de Badalona ha tornat a posar en marxa la iniciativa 'Obrim el pati al barri', per crear un espai de lleure als patis de diferents escoles badalonines per a totes i tots els infants i joves badalonins i badalonines. Durant el període d'estiu, totes i tots els interessats podran gaudir d'un espai per fer esport i jugar acompanyats d'un equip monitores i monitores. Aquest espai de lleure romandrà obert del 27 de juny al 5 d'agost i del 22 d'agost al 9 de setembre, de les 17:30 fins a les 20:30 hores. Amb tot, no es podrà superar un aforament màxim de 30 persones.

Torna l'estiu a la plaça de la Rotllana

Arriba una nova edició de 'l'Estiu Cultural a la Plaça'. Des d'aquest dilluns dia 27 de juny i fins al 29 de juliol, el Parc de l'Escorxador de Badalona s'omplirà de diferents activitats gratuïtes per totes i tots aquells que vulguin xalar d'unes jornades festives amb diferents activitats com tallers, esports, concerts, cinema, espectacles i un llarg etcètera de jornades per xalar amb la família o amics i adreçades a tots els públics.

L'alumna de l'Escola de Música Moderna de Badalona, Èlia Camí, ha anat superant les primeres fases del concurs i participarà en la nova edició de 'La Voz Kids 2022'.





OBRIM EL PATI AL BARRI



Del 27/06 al 05/08
i del 22/08 al 09/09,
de 17.30 a 20.30 h

Obrim el pati de diferents
escoles perquè els
infants i joves gaudeixin
d'un espai dirigit amb
monitors on jugar i fer
esport.

BADALONA I... ACCIO!



Des del 29/06 i durant
tot el mes de juliol

Oferta d'activitats
d'estiu per a joves a
diferents espais de la
ciutat. En horari de
matí.

CONCERT ORGULL BADALONA 2022



Divendres 01/07, 20 h,
plaça de la Plana

Amb Laura Làzaro, Drag
Royale i Oliver Over DJ.

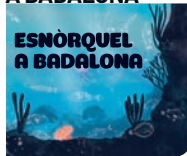
NITS D'ESTIU DEL MUSEU A L'ANÍS DEL MONO



Divendres 01, 08,
15 i 22/07, 20.30 h,
Fàbrica de l'Anís
del Mono

Visites guiades a la
fàbrica i concerts.

ESNÒRQUEL A BADALONA



02, 10, 16, 24 i 30/07;
07, 13, 21 i 27/08 i
04/09, de 10 a 13 h,
platges de Badalona

Aquest estiu descobreix
la biodiversitat marina
de Badalona. Sortides
guiades.

CONCERT VIU L'ESTIU AMB MÚSICA



Dissabte 09/07, 22 h,
passeig Marítim,
davant del Pont del
Petroli

Concert Viu l'estiu amb
música a càrrec de Duo
Wop Club.

CRYPTSHOW FESTIVAL



01, 02 i 08 al 10/07

Festival de terror,
fantasia i ciència ficció.
A diferents espais de la
ciutat.

EMPRÈN EL VOL MARKET. MOSTRA DE JOVES IDEES EMPRENEDORES



Dijous 14/07, de 18.30
a 1 h, a la plaça del
President Tarradellas

Mostra de productes,
actuacions musicals i
activitats.

EXPOSICIÓ ESTIUS A BADALONA



Del 14/07 al 25/09,
al Museu de Badalona

Fotografies procedents
de l'Arxiu d'imatges del
Museu que permeten
descobrir i reviure com
era l'estiu a la nostra
ciutat.

LA CLACA. FESTIVAL D'ARTS DE CARRER DE BADALONA



Del 21 al 24/07,
a diferents espais
de la ciutat

Espectacles al passeig
Marítim, a la Rambla i
també als parcs de Les
Palmeres i de Can Solei
i de Ca l'Arnús.

CONCERT VIU L'ESTIU AMB MÚSICA



Dissabte 30/07,
22 h, al parc de
l'Escorxador

Concert Viu l'estiu amb
música a càrrec de la
Paula Domínguez.

NITS AL PORT DE BADALONA 2022



Tots els caps de
setmana de juliol

36 espectacles,
foodtrucks, markets,
activitats infantils,
zona chillout...

Tanca la històrica pastisseria Catalunya



Empreses | Redacció

Una de les pastisseries més emblemàtiques de Badalona baixa la persiana de manera definitiva per jubilació. El seu propietari, en Manel, es jubila als seus 77 anys després d'una llarga trajectòria dins del món de la pastisseria. Un jove Manel va començar a treballar amb només 16 anys al Forn Catalunya, una pastisseria centenària que havia obert les portes l'any 1915. De mica en mica i aprenent dels millors, va

passar d'aprenent a oficial, fins que arribat l'any 1990 va poder complir el seu somni i convertir-se en propietari del negoci. La pastisseria Catalunya farà el seu tancament oficial i de manera definitiva el pròxim dia 10 de juliol. El Manel ha volgut agrair a la seva família, a totes i tots els treballadors que han passat per la pastisseria i a tots els seus clients i clientes amb "l'ajuda rebuda durant tota aquesta llarga trajectòria davant del negoci".

L'associació de veïns i veïnes de Sant Joan de Llefià Gran Sol, van fer un acte protesta per reivindicar una sanitat justa, decent i de qualitat, davant les grans llistes d'espera que han d'aguantar al CAP Gran Sol de Badalona.



Ibai Llanos omple de gom a gom l'Olímpic

El reconegut streamer, va omplir el passat dissabte 25 de juny l'Olímpic de Badalona, es van vendre amb un temps rècord totes les entrades per l'espectacle de 'La Velada del Año II' que a fer a la ciutat. Llanos va destacar que "des del Joventut de Badalona ens han tractat molt bé".

Rescat d'un ciclista a la Cartoixa de Tiana

El passat diumenge 26 de juny, a les 10:30 hores, es va rescatar a un ciclista de muntanya a la Cartoixa de Tiana. El ciclista va quedar en estat greu després d'un fort impacte amb una pedra i, posteriorment, va quedar inconscient. El ciclista portava casc, però es va trencar per l'impacte. Al lloc dels fets es van traslladar dotacions dels Mossos d'Esquadra, els Bombers de la Generalitat i el Sistema d'Emergències Mèdiques (SEM). Poc després, va ser traslladat a Cun Rutí en helicòpter.

Carles Tornero deixarà de fer els matins de Ràdio Ciutat

Després de posar la veu d'aquest programa de la ràdio badalonina durant els darrers 17 anys, Tornero ha decidit fer un canvi i passar de la ràdio a la televisió. Tornero farà un magazín de tarda a Televisió de Badalona.

¡Aprovecha el tiempo
para formarte!

Cursos de Marketing Digital

Impartidos por profesionales | Certificaciones oficiales

Másters

- Marketing Digital
- Digital Traffic Management

Cursos

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

Presencial Online

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



**Instituto
Marketing**

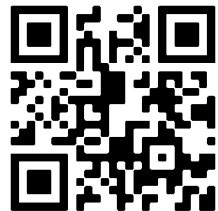
Barcelona / Badalona
+34 935 48 95 85
institutomarketing.es
info@institutomarketing.es

avidalia

Aportamos soluciones
adaptadas a tu negocio

Consultoría de Estrategia y Marketing Online

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



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

Els CPC dels col·lutoris redueix la quantitat de SARS-CoV-2 en saliva

Salut | Redacció

Un estudi liderat per la Fundació Lluita contra les Infeccions junt amb l'Institut d'Investigació de la Sida IrsiCaixa i la Gerència Territorial Metropolitana Nord de l'Institut Català de la Salut (ICS), amb la col·laboració de DENTAID Research Center, ha demostrat l'activitat viricida en saliva dels glopeigs bucal amb clorur de cetilpiridini (CPC) contra el SARS-CoV-2, cosa que confirma in vivo els resultats que ja s'havien observat prèviament en estudis in vitro realitzats per personal investigador d'IrsiCaixa. Aquesta investigació, feta a partir de mostres de saliva de persones infectades que van ser ateses en centres d'atenció primària, confirma la capacitat del CPC per trencar la membrana del virus. L'estudi ha permès demostrar in vivo que el SARS-CoV-2 perd la seva capacitat infecciosa, ja que al tenir la membrana destruïda no pot penetrar en les cèl·lules. Per tant, els glopeigs bucal amb CPC al 0,07% podrien ser una eina de prevenció eficaç contra la infecció causada per les diverses variants del coronavirus. "Que un col·lutori amb CPC sigui capaç de reduir la capacitat d'infecció del SARS-CoV-2 en saliva és una molt bona notícia, ja que l'ús d'aquest glopeig bucal podria reduir la transmissió del virus entre persones", celebra la Dra. Andrea Alemany, investigadora de la Fundació Lluita contra les Infeccions i primera autora de l'estudi. Per part seva, la Dra. Núria Prat, directora d'Atenció



Primària de la Metropolitana Nord de l'ICS, destaca el paper de l'atenció primària en investigacions d'aquest tipus: "el fet de tenir accés directe a un gran volum de població, així com el treball conjunt de professionals de Medicina de Família, Infermeria i Odontologia dels centres d'atenció primària ha permès fer el treball de camp necessari per portar a terme l'estudi". Un informe recent de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) posa l'èmfasi en l'important paper que juga la prevenció i la cura de la cavitat bucal en una bona salut general, i l'estreta relació que hi ha amb les malalties cardiovasculars i la diabetis, entre d'altres. "Els resultats d'aquest estudi ens permeten confirmar que la clara relació entre la cavitat bucal i la COVID-19 ja demostrada anteriorment, pot comportar també una possible via per evitar la seva disseminació", conclou el Dr. Joan Gispert, director de I+D+i de DENTAID.

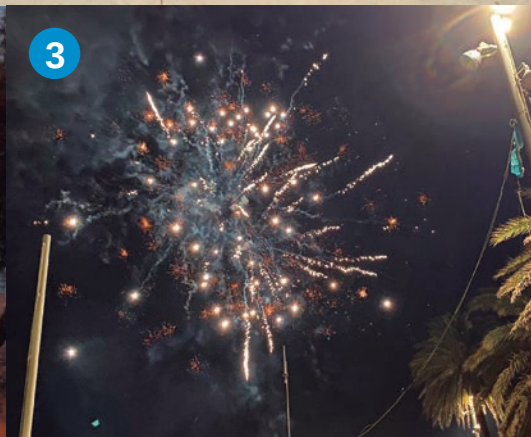
Metodologia de l'estudi

Aquest estudi, publicat a la revista científica Journal of Dental Research, és el resultat d'un assaig clínic aleatoritzat, doble cec, paral·lel i controlat

amb placebo, que es va portar a terme en 19 centres d'atenció primària de la Metropolitana Nord de Catalunya durant els mesos de febrer a juny de 2021. Hi van participar 118 persones adultes amb infecció per SARS-CoV-2 asimptomàtica o amb símptomes lleus de COVID-19, en els quals es va analitzar, per mitjà de test ELISA, la quantitat de virus amb capacitat infecciosa. "Amb aquest test, a diferència de la PCR, podem veure la capacitat del CPC per trencar la membrana del virus, ja que detecta les proteïnes de la nucleocàpsida del SARS-CoV-2, que es troben a l'interior del virus", explica la Dra. Nuria Izquierdo-Useros, investigadora principal d'IrsiCaixa i coautora de l'article. Els equips d'odontologia dels centres col·laboradors d'atenció primària de la Metropolitana Nord (ICS) van ser els encarregats de realitzar els procediments de l'estudi, coordinats pel personal investigador de la Fundació Lluita contra les Infeccions. Per altra banda, totes les mostres van ser analitzades al departament de Microbiologia del Laboratori Clínic de la Metropolitana Nord i a IrsiCaixa.

La setmana en imatges

- 1 | Protesta per les llistes d'espera al CAP de Gran Sol
- 2 | Rescat amb helicòpter d'una banyista
- 3 | Focs artificials per Sant Joan
- 4 | Badalona, capital mundial de Twitch amb La Velada del Año II

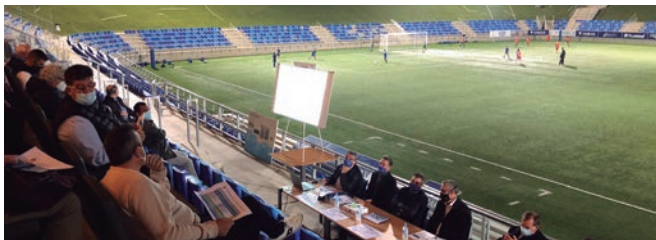


Esports

El futur del CF Badalona, amb molta incertesa

Futbol | Manel Expósito

A quina categoria jugarà el primer equip del CF Badalona la temporada 2022 – 2023? Qui serà l'entrenador? I els jugadors? Totes aquestes incògnites es troben ara mateix a la teulada de l'entitat escapulada. Ningú sap res, perquè tots els acords que hi ha al club ara mateix són preacords, ja que la Junta Directiva es troba a l'espera que l'RFEF els confirmi si, finalment, el Badalona podrà jugar a Segona RFEF. D'altra banda, el club va ajornar l'Assemblea



General que s'havia d'haver organitzat aquest dimarts 28 de juny, a causa d'un brot de covid que ha afectat part del personal i Junta Directiva escapulada. La nova data fixada és dimecres 6 de juliol a

les 19:30h a l'Estadi Municipal de Badalona. Previsiblement, el Badalona ja podrà activar oficialment el curs 22-23 i s'anunciarà el nou entrenador, encara sense cap míster tancat.

Brodziasnky marxa de la Penya; Willis, amb un peu fora

El Bahcesecir turc ha anunciat la incorporació de l'aler pivot del Joventut Vladimir Brodzkansy. Una incorporació que es va tancar durant els darrers dos

mesos i no s'ha fet públic fins a la finalització de la temporada del primer equip de la Penya. Per la seva banda, la continuïtat de Derek Willis no és una tasca

gens fàcil, degut a les exigències econòmiques que comporten la seva renovació. El futur de Willis es troba més a prop d'Itàlia, que no pas de Badalona.

Jordi Garcia, campió d'Espanya de triatló

El triatleta badaloní Jordi Garcia es va penjar el passat cap de setmana a Logronyo la medalla l'or al Campionat d'Espanya per Autonomies. El representant català de la Federació Catalana de Triatló va exhibir el seu potencial a la capital de La Rioja i va pujar a la primera posició.



Comencen les obres al camp de futbol de Bufalà

Aquest dilluns anterior van començar les obres al camp de futbol de Bufalà, que

s'allargaran durant, aproximadament, dos mesos. A partir del mes de setembre, el

Municipal de Bufalà ja hauria de gaudir de nova catifa perquè la gaudeixi el CF Bufalà.



(+34) 633 100 661



hola@pistapc.com

FA 125 ANYS ERA NOTICIA ►

Badalona rep el títol de ciutat

El pròxim 1 de juliol es compleixen 125 anys de la concessió el títol de ciutat a la vila de Badalona. el dia 2 de juliol de 1897 es va celebrar una sessió extraordinària del ple de l'Ajuntament per donar compte que la reina regent, Maria Cristina d'Àustria, havia concedit a Badalona el títol de ciutat. En la sessió següent, celebrada el 6 d'aquell mateix mes, es va llegir el real decret on es feia constar que la concessió del títol es produïa



"por el aumento de su población y progreso de su industria y comercio". Certament, Badalona, que tenia aleshores poc més de 18.000 habitants, vivia una etapa de creixement, propiciat per la línia del ferrocarril inaugurada el 1848, que

va comportar la instal·lació de nombroses indústries a la vila i l'arribada de molta població que hi venia a treballar. El ministre d'Hisenda, Juan Navarro Reverter, va influir molt perquè Badalona assolís la condició de ciutat.



miquelruisrodriguez

191 publicacions · 116 seguidors · 112 seguits
Miquel Rius Rodríguez
Instagrammer

#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.

A mi m'agrada l'opció de reobrir Can Casacoberta, arreglar el Maïgnon, reparar les pistes de bàsquet, rehabilitar els edificis de Ca l'Arnús...

@Manelman6

La clàssica papa amb "no hay huevos" d'anar a la boia i tornar... I passa el què passa quan portes un braç enguixat

@mikifradera

Ja pot netejar i nejetar l'Ajuntament, que si la gent és porca i incívica...

@kikinBdn





EL PERSONATGE ►

Joan Canals ja té la seva pista al Palau Olímpic

Aquest mes de juny es va celebrar un homenatge a la figura de Joan Canals, qui va ser el primer director i el fundador de l'Escola de Bàsquet del Club Joventut de Badalona, el 1977. L'acte va servir per recordar una peça molt important en la història de la Penya, i per posar-li nom a la que des d'ara és la Pista Joan Canals. La pista, situada a l'interior del Palau Olímpic, serveix d'iniciació als més petits de l'Escola. Joan Canals, mític jugador del Joventut i el Barça

en la dècada dels 50, ens va deixar als 89 anys, el 2018. Canals va començar els seus passos al món de la cistella als 16 anys al Sant Josep de Badalona, on va jugar entre 1944 i 1950. Després de sis anys en el conjunt parroquial va fitxar pel Joventut el 1950, on va guanyar la Copa del Generalíssim de 1953 i 1955. El 1956 fitxa pel Barcelona, amb qui aconsegueix doblet -Lliga Nacional i Copa- la temporada 1958-59. Joan Canals va arribar a ser entrenador-jugador del conjunt blaugrana el 1960, dirigint l'equip a la Copa d'Europa. També ser internacional amb Espanya en 24 ocasions, entre 1954 i 1959.

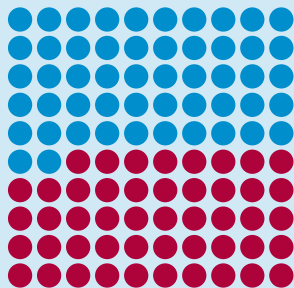
ENQUESTA ►

Via Twitter @totbadalona

Quina opció de disseny del Pont del Petrolí t'agrada més?

Model 1 **52%**

Model 2 **48%**



Pròxima pregunta:

Hi ha llargues llistes d'espera al teu CAP?

Sí
No

TOT Badalona

25 de junio a las 17:52 · 48

L'Olímpic està preparat per acollir aquesta tarda una nova edició de la vetllada d'@ibaiLlanos. S'han venut més de 10.000 entrades per a un públic que omplirà l'Olímpic de #Badalona



141

79 comentaris · 19 vegades compartit

HO HEM VIST AL FACEBOOK DEL TOT ►

Annais Pérez: A mi aquest senyor no m'interessa ni el més mínim, però si l'esdeveniment té impacte econòmic a la ciutat i la projecta... Benvingut sigui!

Rosa De la Fuente: Hola és una vetllada de boxa, un esport com tants d'altres. Tenim la sort que ha tocat a la nostra ciutat. Els hotels estan al màxim i a l'estadi no hi ha entrades. Gent comprant a la nostra ciutat... Això són diners i prestigi per a Badalona.

Carlos CCP: Hi ha qui no accepta que les tecnologies i els gustos van canviant. Això deixarà força diners a la ciutat!

Cultura

Concert Mala Vida al Sarau08911

Música | Redacció

Mala Vida defineix el seu espectacle com un xou interactiu, on la participació del públic es fa indispensable. Uns músics experimentats en bandes de versions des de fa anys, demostren la seva experiència amb un directe contundent i festiu. Amb un repertori basat en el pop-rock espanyol dels 80 fins al més actual, aconsegueixen captivar al públic de totes les edats en cadascuna de les seves actuacions. El seu èxit es basa en una cuidada selecció del repertori (triant el millor per a cada tipus d'actuació), la manera d'interpretar-lo i, sobretot, la complicitat amb el públic,



Mala Vida actuarà el proper 2 de juliol

fent que sigui també una part de l'espectacle. L'espectacle musical de versions es podrà veure aquest mateix dissabte dia 2 de juliol a la sala

Sarau de Badalona. L'horari del concert és de les 23:59 fins a les 2 de la matinada. El preu del concert té un cost de 12 euros.

Visita guiada al monestir de Sant Jeroni de la Murtra

Excursions | Redacció

En aquesta excursió, es podrà descobrir aquesta magnífica obra del gòtic català en què destaca el claustre del segle XV, amb els capitells i les claus de volta ricament esculpides amb retrats de personatges il·lustres que van contribuir a la prosperitat del monestir. També es visiten el refetor i les restes de l'església. El preu serà de 5,93 € amb places limitades. L'entrada és gratuïta pels menors de 7 anys però

és imprescindible que en cas d'anar acompanyats de menors d'edat es comuniqui següent correu: info@museudebadalona.cat. Lloc de trobada: Porta del Monestir. Per totes i tots aquells que vulguin reservar visites en grup, és imprescindible contactar amb el Museu: 934 644 911. Cal destacar que des de l'organització senyalen que no es poden fer devolucions ni canvis d'entrada llevar que l'activitat sigui anul·lada pel propi museu.



Dipòsit Legal:
B 11724-2015
Núm. 278

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

Inauguració de l'exposició Estius a Badalona

Inauguracions | Redacció

L'estiu és l'època de la calor i el bon temps, dels dies llargs, de fer vida al carrer, de les vacances de petits i grans, de les revetlles, de les festes majors, de jugar o fer esport a l'aire lliure, de sortir d'excursió... I en una ciutat mediterrània com Badalona, és també la millor època per gaudir de la platja i el mar. Tots aquests aspectes, al costat d'alguns fets històrics especialment rellevants, queden recollits a l'exposició Estius a Badalona, mitjançant un conjunt de fotografies que recorren el període que va des de finals



del segle XIX fins a principis del segle XXI. L'estiu és també una bona època per acostar-se al Museu de Badalona, ja que manté les portes obertes per continuar compartint amb tots els badalonins i badalonines el patrimoni i tota la història

de la ciutat. En aquest cas, per mostrar i compartir com ha estat a través del temps, la vida de ciutat en època estiuenca. L'exposició es pot veure el dijous 14 de juliol, a les 19 hores. L'entrada serà lliure fins a completar l'aforament.

L'obra de Daniel Aixelà torna a l'Espai Cultural

Exposicions | Redacció

Aquest divendres, 1 de juliol, a les 18:30 hores s'inaugura l'exposició "Maquia, esculls i erm" de Daniel Aixelà. L'autor torna a l'Espai Cultural de Tiana després de l'èxit de la seva exposició "Fruïtes" de la temporada passada. L'exposició es podrà visitar fins al 16 de juliol. Els dies de cada dia de 17 a 20 hores. Mentre que els caps de setmana d'11 a 14 hores. Aquesta nova mostra porta a l'Espai Cultural 11 obres de tres temàtiques:

Màquia: La màquia és una formació vegetal densa i ombrívola. Al litoral de la Mediterrània es caracteritza per una densitat important, i d'un fins a quatre metres d'alçada. De la paraula màquia, deriva el mot francès maquis, que a la 2a



guerra mundial, i a la Guerra Civil Espanyola es va emprar per designar els guerrillers que aprofitaven aquest tipus de vegetació per amagar-se.

Escull: Un escull és una roca o grup de roques a la superfície de l'aigua o a molt poca profunditat. Erm: serà el paisatge que dins de poc dominarà sobre els altres.

Daniel Aixelà i Sala va cursar estudis d'arquitectura i estudis d'Arts Aplicades i Oficis Artístics amb l'especialitat de Tapis amb Grau Garriga entre el 1970 i el 1973. El 2007 cursa en el Taller de Santiago Alonso, el 2010, oli a Da Vinci Escola d'Art, i el 2012 fins al 2021 estudia TPK a Art i Pensament Contemporani.

Agenda

BADALONA

DE L'1 AL 16 DE JULIOL:

L'obra de Daniel Aixelà torna a l'Espai Cultural de Tiana. Aquest divendres, 1 de juliol, a les 18:30 hores s'inaugura l'exposició "Maquia, esculls i erm" de Daniel Aixelà. L'autor torna a l'Espai Cultural després de l'èxit de la seva exposició "Fruïtes" de la temporada passada. Entre setmana de 17 a 20 h. Mentre que el cap de setmana d'11 a 14 h.

2 DE JULIOL:

Concert amb Mala Vida a la sala Sarau 08911. Preu de 12 euros. A les 23:55 hores.

3 DE JULIOL:

Visita guiada al monestir de Sant Jeroni de la Murtra. Preu de Preu: 5,93 €. Entrades limitades. Es podran descobrir en aquesta magnífica obra del gòtic català en què destaca el claustre del segle XV, amb els capitells i les claus de volta ricament esculpides amb retrats de personatges il·lustres que van contribuir a la prosperitat del monestir. També es visiten el refetor i les restes de l'església.

7 DE JULIOL:

NORMA, de Vincenzo Bellini. A les 19 hores a l'Espai Betúlia. Entrada gratuïta. Norma és una òpera en dos actes de Vincenzo Bellini, amb llibret de Felice



III Recital Poètic 2022

7 de julio a l'Espai Betúlia

Romani, basat en una tragèdia d'Alexandre Soumet.

III Recital Poètic 2022. De les 16:30 fins a les 18:30 hores, a l'Espai Betúlia. L'Associació Badalona Poètica organitza un nou recital de poemes. Els interessats en participar i llegir els seus poemes, cal que portin una còpia amb el nom, l'adreça, el telèfon i el correu electrònic o posar-se en contacte amb l'associació (recitalpoeticbdn@gmail.com. Tel. 659.45.00.45).

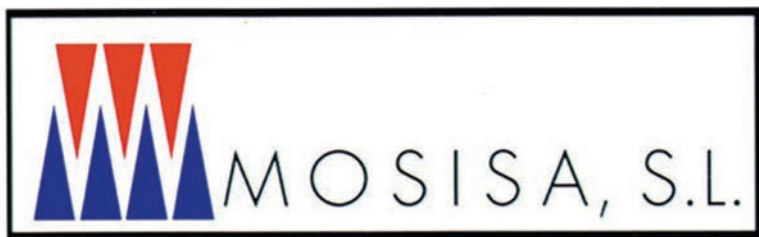
8 DE JULIOL:

Concert tribut amb I want you

back tribut a Michael Jackson. Sala Sarau 08911. Preu de 15 euros. Inici del concert a les 23:30 hores.

12 DE JULIOL:

Visita guiada a l'exposició «Gres d'aigua». A les 19 hores. L'artista plàstica Maria Teresa Capeta explicarà el perquè i com de les seves peces de ceràmica i la relació amb els poemes de Joan Soler i Amigó que conformen aquesta exposició. Cal inscripció prèvia trucant al 93 464 62 55 o escrivint a espaiбетulia@badalona.cat.



PROYECTOS Y PLANOS

•
CONSTRUCCIÓN

•
REHABILITACIÓN

•
REFORMAS INTEGRALES

Alfons XIII, 434-436, local izq.

08914 Badalona

Tel. 93 399 71 44

E-mail: mosisa@mosisa.com

Tendències



Resposta professional a les teves preguntes sobre protecció solar i els principals mites

bellezaactiva.com - amic.cat

Encara que fa molts dies que estem vivint en un estiu avançat, aquest ja és aquí i és, per a molts, el tret de sortida per a anar a la platja. Per a donar resposta a les teves preguntes sobre protecció solar, hem recollit les respostes de la doctora Estefanía Arredondo, directora mèdica del laboratori.

Per què quan arriba l'estiu la preocupació per la protecció solar creix?

És el moment de l'any en què augmenten les hores de radiació solar, així com l'exposició a aquesta, tant per les activitats que fem

a l'aire lliure com per les hores que romanem prenent el sol en piscines o platges. La preocupació apareix en pensar que només la radiació de l'estiu és perjudicial, que és a més quan més es veuen les cremades solars. No obstant això, aquesta preocupació hauria de ser present durant tot l'any, perquè com menys sol percebem, menys ens protegim i més s'acumula en la nostra pell. Aquest efecte acumulatiu és fins i tot més perjudicial, en estar relacionat amb l'aparició de lesions premalignes com les aqueratosis actíniques, o malignes com el melanoma.

És més important protegir-se a l'estiu que a l'hivern o quan està ennuvolat?

Al contrari, és igual de crucial. De fet, a causa de la falsa creença que el sol que rebem durant l'hivern no és perjudicial, els filtres solars s'usen menys o no s'usen, deixant que es produeixin els efectes nocius del sol sobre la nostra pell. És cert que durant l'estiu les hores de màxima exposició solar augmenten i la quantitat de radiació rebuda és major, però això no fa que sigui menys rellevant protegir la pell durant els mesos d'hivern, aplicant protecció solar diària en les zones



exposades, com el rostre, amb protecció SPF 50, així com preparar la pell des dels mesos de la primavera i durant els mesos de màxima exposició solar mitjançant complexos vitamínics adequats i específics que actuïn com a quelants de radicals lliures, mantenint així la pell protegida i prevenint el fotoenvelliment.

Com saber quin índex de protecció solar utilitzar?

Com més gran índex de protecció usem, menys efectes nocius del sol tindrem. No obstant això, el factor de protecció solar fa referència al mateix

temps que ens protegeix. Per a calcular-ho només cal multiplicar aquest temps en el qual la pell podria estar exposada al sol sense cremar-se pel factor de protecció solar de la crema solar que facis servir. D'aquesta manera, si la pell d'una persona pot estar 10 minuts exposada al sol sense cremar-se i la crema solar és FPS 50, això ens donaria un resultat de 500 minuts d'exposició solar segura (10 minuts x 50 FPS = 500 minuts de protecció).

Com més alt sigui l'índex de protecció més protegeix?

No protegeix més, però sí que protegeix durant més temps. També cal tenir en consideració que el fotoprotector solar no només protegeix enfront de la radiació UVB, sinó també enfront de la UVA, i ha de comptar amb el segell CE en l'envàs, un identificatiu exclusiu dels productes sanitaris. Un producte sanitari té indicació, és a dir, és un preparat específic per al tractament d'una patologia en concret, ja que ha hagut de passar diversos controls per a demostrar la seva eficàcia i seguretat en l'àmbit europeu. Per a triar un fotoprotector adequat



també influeixen altres característiques d'aquest, com la resta dels components, els excipients i el vehicle en el qual es troba: si és oli, crema, escuma... Els olis són emol·lients, per la qual cosa eviten l'evaporació de l'aigua, mentre que les cremes són hidratants i aporten aigua. Depenent del tipus de pell triarem l'una o l'altra, perquè una persona amb una pell molt seca es beneficiarà de fórmules amb oli, mentre que si té la pell més grassa, és preferible que usi cremes lliures d'oli.

Si s'utilitza un índex de protecció alt, evitarà el

bronzejat?

No, això és un mite popular molt estès i, encara que és veritat que com més índex de protecció usem, més barrera farà en la nostra pell, usant-ho de manera adequada ens bronzejarem amb major protecció, encara que puguem trigar més temps. A més, en el bronzejat no només influeix l'índex de protecció, sinó també la quantitat de melanina que té la pell de cada persona, l'alimentació, la cura prèvia de la pell...

Quina quantitat de protecció solar cal aplicar perquè la pell estigui protegida?

Almenys cal aplicar protector solar sobre dos dits de

la mà (crema estesa des de la gemma a la base del dit) dibuixant dues línies (equivalent a 2 mg/cm²), altres dos dits per a cada braç, dues cullerades per a l'esquena, altres dues per al pit i altres dos per a cada cama aproximadament.

Quan cal aplicar el protector solar? I cada quant temps?

És important que ho apliquem almenys 30 minuts abans de l'exposició solar inicial i que anem repllicant-ho almenys cada 2 - 3 hores si és una exposició moderada. També cal fer-ho després dels refrescants banys estivals (que



s'emporten gran part del protector amb ells), i quan fem esport i suem. L'ideal és aplicar el fotoprotector solar cada 2 hores, i usar protecció SPF 50.

Quins actius s'han d'incloure en un protector solar, a banda dels filtres?

A més d'un filtre solar UVA/UVB, i que sigui resistent a l'aigua, són importants els components hidratants com l'àcid hialurònic de baix pes molecular, que hidrata la pell des de les capes més profundes, i ingredients calmants, com els betaglucans, que a més

de ser un humectant que atreu l'aigua a les capes superiors de la pell, disminueix l'enrogiment o la irritació i és ric en antioxidants. També són molt interessants els actius calmants, cicatritzants, antiinflamatoris i reepitalitzants, com la calèndula.

Rebaixes!

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

Segueix-nos a
Instagram



iniciatives_dreams



MODA
HOME



Crema catalana tradicional

Eva Remolina - amic.cat

La crema catalana és un dels dolços més típics de Catalunya i un dels més saborosos. La seva elaboració és molt fàcil.

Ingredients (per a 6 persones)

- 1/2 litres de llet
- 4 ous
- 1 branca de canyella
- 75 g de sucre (orientatiu, en funció del gust de cadascun).
- 25 g de farina tipus Maizena
- 1 llimona gran

Preparació:

- Rentem la llimona i la pelem,

procurant no agafar la part blanca perquè ens amargarà el plat. Reservar la pell.

- En un gotet de llet, dissoldre la Maizena.

- La resta de llet, la posarem en una olla i la portarem a bullir a foc lent, juntament amb la canyella i la ratlladura de la llimona. Just abans que bulli, retirarem del foc i deixarem que es temperi.

- Mentrestant, en un bol batrem els ous i afegirem el sucre, remenant fins que estigui tot integrat. Després, afegirem la llet dissolta amb maizena.

- Tota la mescla, la tornarem

a posar a foc lent fins que comenci a bullir. Veurem que s'haurà format ja la crema, que dividirem en potets individuals. Deixarem refredar.

Per a cremar el sucre:

- Quan estigui la crema ben fregida, tirarem per damunt abundant sucre i cremarem amb l'ajuda d'un bufador de cuina o un cremador. Si no disposem de cap d'aquests dos aparells, ho podem fer de la següent manera: després de tirar el sucre, vaporitzarem una mica d'aigua per damunt i ho portarem al forn a 220 °C amb grill.



Coliflor amb safrà

Eva Remolina - amic.cat

La coliflor admet moltes altres opcions a més de bullida o gratinada que és com normalment es consumeix. Aquesta recepta és senzilla, econòmica i farà que vegis aquesta verdura des d'una altra perspectiva, la qual segurament, et sorprendrà.

Ingredients:

- 1 coliflor
 - 1 ceba.
 - 50 g de formatge ratllat.
 - Brins de safrà.
 - Oli.
 - Sal.
- Per a l'arrebossat: farina i 1 ou.

Preparació:

- Rentarem la coliflor i la tallarem en rams.
 - En una olla amb aigua i sal, bullirem la coliflor durant uns 10 o 15 minuts.
 - Acabada la cocció, colarem (reservant el brou), arrebossarem i fregirem.
 - Quan la coliflor estigui daurada per tots dos costats, la reservarem.
- Mentrestant, rentarem i pelarem la ceba i la tallarem en làmines o en daus, al gust de cadascú.
- En una paella, fregirem la ceba fins que estigui escalfada, moment en el qual afegirem el safrà i remourem.

- A continuació, posarem una cullerada de farina, el formatge ratllat i el brou que va sobrar de la cocció de la coliflor.
- Remourem tot i cuinarem a foc lent durant uns 20 minuts.
- Servirem tal qual, o triturarem la salsa.

Bar - Restaurant

**La Bota
de Aragón**

des de 1973



ESPECIALITAT

en Tapes Variades i típiques d'Aragó
Santa Madrona, 122 - 123
08911 Badalona
Tels. 93 389 30 80- 93 464 17 09
labotadearagon@wanadoo.es



Cuina d'aprofitament: donar una segona vida a les sobres

Eva Remolina - amic.cat

La cuina d'aprofitament o "trash-cooking" és una filosofia de vida que consisteix a utilitzar part dels ingredients que han sobrat d'un menjar, per a elaborar un altre, evitant llençar aliments. Segons els estudis, els espanyols rebutgem 1300 milions de quilos de menjar, és a dir, una tercera part del menjar que comprem, acaba en les escombraries. Per a evitar aquest desaprofitament i causat també en part per la crisi econòmica, moltes famílies estan començant a adoptar aquest tipus de cuina en el seu dia a dia. Aquests són alguns dels aprofitaments que podem fer en la cuina:

- Quan la fruita se'n quedi massa madura, podem fer amb elles una macedònia, compota, incloure-la en batuts

o bé fer una saborosa melmelada.

- Els ous a punt de caducar, podem coure'ls, ja que això ens allargarà uns dies el marge per a poder consumir-los.

- El formatge ja endurit es pot ratllar i guardar en una bossa hermètica dins de la nevera, per a posteriorment utilitzar-lo acompanyant a pastes o pizzes.

- El pa dur per part seva, també pot ratllar-se; però no només això. Fes servir-lo per fer les torrades de l'endemà, o talla'ls en daus i fregeix-los i tindràs uns boníssims crosstons per a incloure en amanides o purés.

- Els cigrons que sobrin del potatge, tritura'ls i converteix-los en un deliciós hummus amb el qual acompanyar unes crudités per a obtenir

un snack saludable a mitjan matí o per mitja.

- Si et sobra pollastre rostit o a la planxa, talla'l en tiretes molt petites i inclou-los dins de "fajitas mexicanes" o de l'amanida.

- Les verdures sobrants d'alguna recepta, talla-les i congela-les en bossetes per a tenir sempre a punt quan les necessitis.

Tan sols són alguns exemples del que podem fer amb els sobrants del menjar. Tot és qüestió de posar imaginació i creativitat als nostres plats.

Per a poder reutilitzar els aliments, no obstant això, cal conservar-los adequadament, sigui utilitzant recipients i bosses hermètiques o amb tapes de silicona reutilitzables. La cuina d'aprofitament té molts avantatges. D'una banda,



ajuda al medi ambient, disminuint la contaminació i evitant

la sobreproducció d'aliments, i per una altra i no menys im-

portant, suposa un gran estalvi per a la nostra butxaca.



**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 [f](#) Facebook [Instagram](#)



considerar-se una despesa de l'activitat. Un altre gran avantatge del rènting és que porta serveis complementaris que no s'inclouen en la compra d'un vehicle. Moltes empreses de rènting

et donaran vehicles de substitució si alguna cosa va malament, targetes de combustible, targetes multi-servi per a peatges i altres avantatges.

Amb el rènting sempre

tindràs un cotxe nou. Podràs pagar la teva quota mensual i canviar de cotxe cada any o cada dos anys, tenint sempre un vehicle en perfecte estat i amb tota la tecnologia i comoditats.

Taller de Reparacions

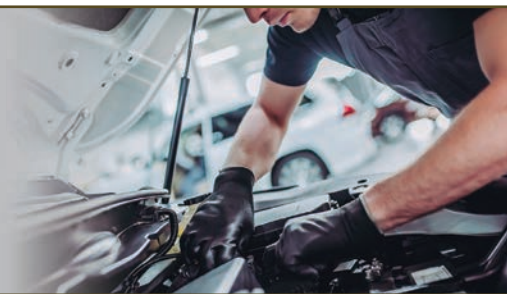
Badauto

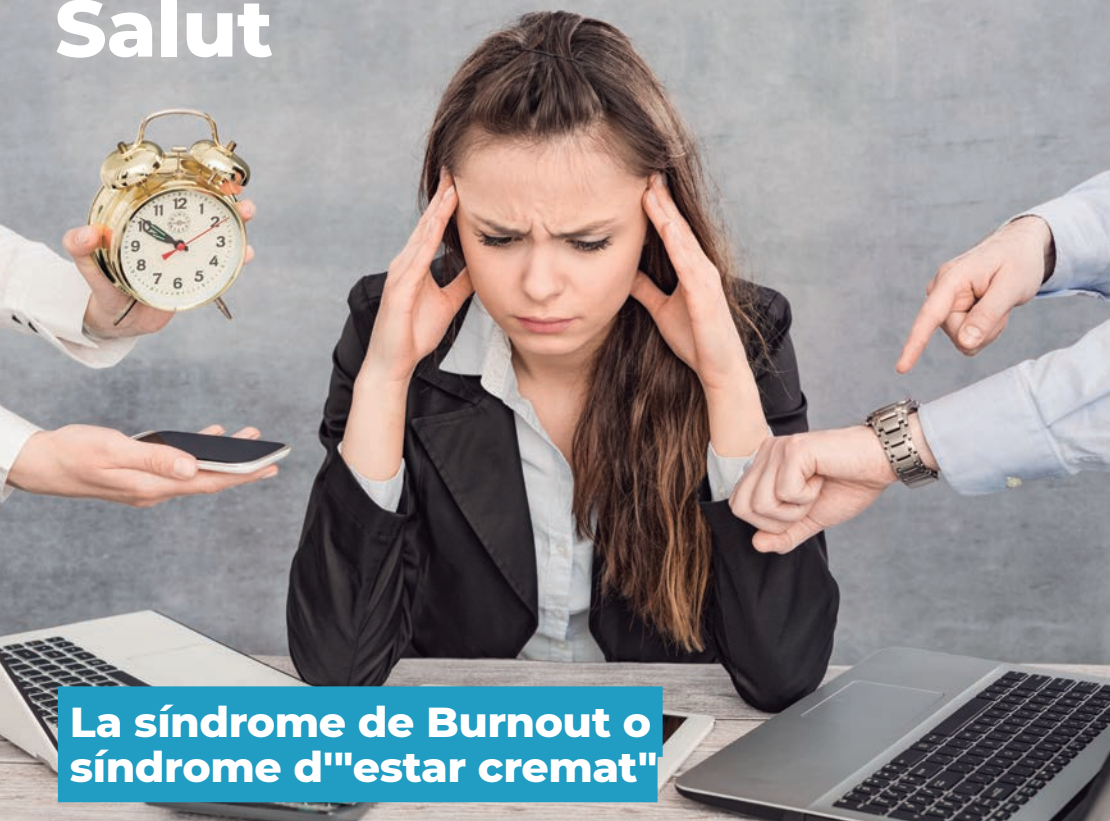


Horarios: 8,30 a 13h. · 15,30 a 19h.

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

T. 93 384 11 52





La síndrome de Burnout o síndrome d'"estar cremat"

Eva Remolina - amic.cat

El psiquiatre germànic-estatunidenc Flerbert Freudenberg, va ser el primer professional que es va referir a aquesta síndrome l'any 1974, descrivint-la com: "un estat crònic d'esgotament físic i mental derivat del treball i que es manifesta quan el treballador percep una gran diferència entre la realitat del seu treball respecte a les expectatives o ideals que s'havia format amb anterioritat". Es tracta, per tant, d'un estrès laboral constant en el temps. Encara que el Burnout no és exclusiu d'unes professions concretes, sí que és cert que es dona amb major freqüència en aquelles de

caràcter social com és el cas del personal sanitari, professors, psicòlegs o agents de seguretat, entre altres.

Els símptomes que es presenten són:

- Falta de desinterès cap al treball.
- Apatia.
- Maldecaps i musculars.
- Insomni.
- Ansietat.
- Problemes estomacals.
- Dificultats de concentració.
- Insatisfacció personal.
- Baixa autoestima.
- , etc.

A conseqüència d'aquesta simptomatologia, es produeix: augment de l'absentisme laboral, falta de productivitat

i un mal tracte cap als clients o pacients. Per a diagnosticar aquesta síndrome sol realitzar-se un qüestionari anomenat Maslach Burnout Inventory (MBI). El tractament és similar al d'altres tipus de depressions (és a dir, fàrmacs i teràpia psicològica) per la qual cosa és recomanable davant qualsevol senyal d'alarma acudir a un professional de la matèria per a iniciar un tractament que pugui ajudar-nos com més aviat millor. També ajuda molt iniciar-se en tècniques de relaxació, buscar el recolzament de la família i amics més propers, portar una alimentació saludable i practicar l'exercici físic.



Consells per a adaptar-se a les ulleres progressives

Consumer/eroski.com - amic.cat

L'adaptació del prèsbita a les lents progressives requereix entrenament. En general, el període d'adaptació s'allarga uns 10-15 dies, però tot dependrà de la persona, la graduació i de la mena de progressiu triat. Compartim alguns trucs per a facilitar l'adaptació:

Deixa les teves velles ulleres.

En posició frontal, mou el cap una mica per a dalt o per a baix fins a veure bé.

Per a mirar el que tens a la teva esquerra o dreta, mou amb suavitat el cap. No miris de reüll pels laterals.

En visió de lluny: mira de front per la part superior amb el cap recte.

En una visió intermèdia, apunta amb el nas l'objecte que vols mirar; així coincidirà la zona intermèdia d'enfocament.

Per a mirar objectes pròxims, utilitza la part inferior de les ulleres. Baixa els ulls fins a trobar el punt d'enfocament.

En llegir, segueix la lectura amb el cap, i no sols amb els ulls.

Comença els exercicis

d'entrenament a casa, assegut en el sofà. Practica els canvis d'enfocament entre la televisió (lluny) i el mòbil (a prop).

Pujar i baixar escales. Abaixa el cap per a enfocar els esglaons amb la part superior. Per a baixar els graons, mira de front.

Treballar amb l'ordinador.

Adapta l'altura de la pantalla perquè estigui a l'altura del teu enfocament mitjà.

Conduir. És una activitat de risc, així que fins que no acabis el procés d'adaptació i et sentis segur, no conduïxis.



Bm
Boramar *Serveis*

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

Descobreix tots els avantatges de la climatització invisible

Decoracion2.com - amic.cat

La climatització invisible permet amb una sola instal·lació gaudir de calefacció a l'hivern i refrigeració els mesos d'estiu en tot l'habitatge a una temperatura homogènia. És una alternativa als sistemes de climatització tradicionals que suposa un major es-

talvi i una sensació tèrmica de confort. Compartim els avantatges de la climatització invisible. La climatització invisible consta d'un circuit de canonades que cobreix tota la superfície de la casa. Aquest sistema consisteix en la impulsió d'aigua a temperatura mitjana (entorn dels 40 graus en manera

calefacció i uns 16 graus en manera refrigeració).

Un dels avantatges de la climatització invisible és la de tenir una temperatura homogènia en tota la casa. Un altre avantatge és l'estalvi d'energia respecte a altres sistemes. En treballar amb aigua a baixa temperatura en calefacció (40 graus) i a alta refrigeració (15 graus) millora el rendiment del sistema generador d'energia. És compatible amb totes les fonts energètiques. L'objectiu és oferir solucions optimitzades per a la salut, consum, costos, estalvi energètic i mantenir una temperatura de confort a l'habitatge. A més de reduir l'impacte mediambiental de la climatització dels ha-

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

ALFA SINGER wertheim PFAFF
REFREY SIGMA BERNINA brother

A. RAMOS



687 701 933

tecnicmaquinacosir@gmail.com



bitatges. En la climatització invisible no són necessaris radiadors, ni reixetes de ventilació... Per tant, es disposa de més espai per a la decoració, sense obstacles en les parets. A més, es pot utilitzar amb qualsevol mena de paviment, encara que els paviments ceràmics i de pedra són els més adequats, donada la seva alta conduc-

tivitat tèrmica. Pel que fa als sostres radiants, se sumen al confort i eficàcia dels sòls radiants i es pot instal·lar en obres de rehabilitació. La manera més senzilla és recórrer a uns panells en els quals les canonades ja vagin muntades. Sent la seva instal·lació similar a la d'un fals sostre convencional i l'instal·lador ha de realit-

zar la connexió hidràulica d'aquesta. Apostar per la climatització invisible ens permetrà disposar del millor sistema de climatització que existeix en l'actualitat. A més en eliminar elements visibles de la calefacció, millorarà l'estètica de l'habitatge, s'augmentarà el confort i s'incrementarà l'eficiència energètica.

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



Idees per a decorar el teu saló i donar-li un estil més personal

vivirhogar.republica.com - amic.cat

En qualsevol habitatge, petites habitacions són més importants que el saló. Es tracta d'una zona de la casa en la qual solem passar molt de temps, i que és utilitzada per a moltes coses diferents, com pot ser per a relaxar-nos, llegir o teletreballar. Per la seva importància, és vital que compti amb una decoració concorde als nostres gustos, una decoració amb la qual ens sentim identificats i que ens proporcioni molt més confort. Compartim idees per a donar un estil més personal al vostre saló.

Tria mobles a mida. Triar els mobles del saló pot re-

sultar una tasca molt tediosa, ja que, en molts casos, no compleixen amb les nostres necessitats. Quan això ocorre, aposta pels mobles a mida. D'aquesta manera, podràs dissenyar els mobles al teu gust, traient major partit a l'espai disponible.

Penjar quadres amb fotos. Les parets del nostre saló poden ser perfectes per a donar el nostre toc personal a la decoració. Una de les accions que millor resultat ofereixen, i que mai falla, és la de col·locar quadres amb fotos. Aquests quadres ens poden donar molt de joc, podent realitzar diferents composicions. El millor de

tot, és que les fotos les podrem anar canviant amb el pas dels mesos.

Vinils decoratius. La paret també pot ser utilitzada per a col·locar-hi un vinil decoratiu. Es tracta d'un element que cada vegada és més usat en el món de la decoració gràcies al senzill de la seva col·locació, i que es pot treure quan vulguem sense molt d'esforç. També pots optar per papers decoratius, però col·locar-los només en una paret, pintant la resta d'algun color que combini amb el paper.

Afegir peces heretades. Segur que hi ha objectes a la casa dels teus pares, so-



gres o avis dels quals estàs enamorat des de sempre. Aquests elements poden ser una bona opció per a aconseguir una decoració més personal del saló. La mescla del nou i el vell cada vega-

da és més habitual dins del món de la decoració.

Aposta per les obres d'art.

En el cas de ser un amant de l'art, no dubtis a decorar el saló amb alguna pintura

o escultura que aportí personalitat a l'espai. L'art no té per què ser car, sempre existeixen artistes que estan començant que ofereixen les seves obres a preus realment sorprenents.

**Gaudeix del sol
a l'ombra**

NOVELTY
TOLDOS DE CALIDAD

**Presupostos
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



Els trucs bàsics per a decorar amb paper de paret

vivirhogar.republica.com - amic.cat

Si tens pensat canviar l'aspecte de la teva llar, el paper de paret decoratiu pot ser l'opció que necessites per a donar-li al teu habitatge un look diferent.

El paper decoratiu el pots aconseguir com un rotlle de paper i el col·loques en la paret que desitges amb només aplicar cola.

No és necessari col·locar pa-

per de paret decoratiu en tota la teva llar. Pots instal·lar-ho en una habitació o fins i tot únicament en una paret d'una estada i obtenir aquest toc diferent que cerques. El paper pintat pot aconseguir ser un element diferenciador per a crear un ambient sofisticat.

Si desitges fer de l'habitació dels més petits de la casa un lloc plaent, el paper pintat infantil t'ajudarà a marcar la di-

ferència. Cal tenir en compte les aficions i gustos dels petits. Així ells es consideraran identificats amb la seva habitació.

En els joves el cas és molt similar, ja que igualment els agrada estar en un ambient amb el qual se sentin identificats i còmodes.

Les zones comunes són un espai on es pot utilitzar aquest estil de decoració. Si tries una sola paret per a col·locar el paper pintat, aquesta pot marcar la diferència en l'estada.

I quan decorem una cuina, volem aquest estil casolà, pel fet que és un espai on tota la família es reuneix sovint. Els tons i models del paper pintats en aquest espai han de ser neutres i atractius perquè sigui del gust de tots els viuen a la casa.



URGÈNCIES 24H

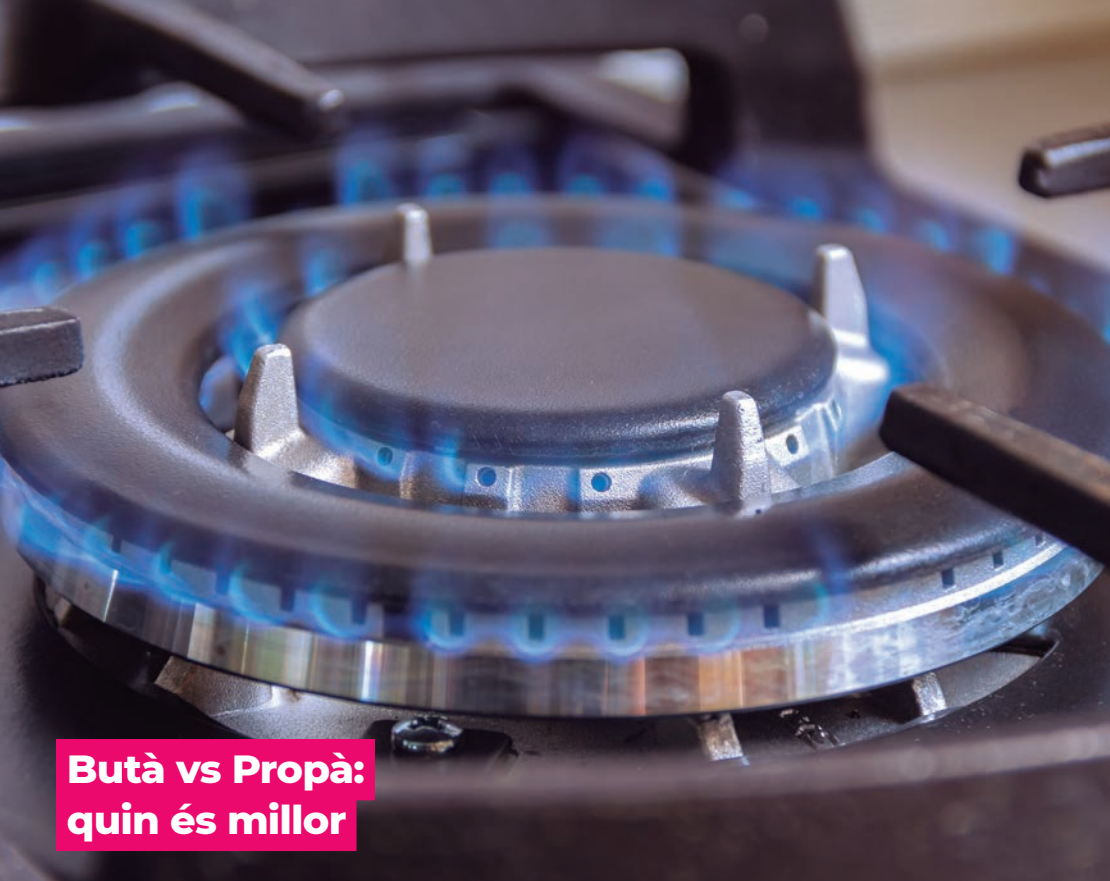
93 147 70 00
615 90 32 48

DESATASCOS DE TUBERÍAS
DESDE 80€

INUNDACIONES Y
VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS



admin@grifellsl.com



Butà vs Propà: quin és millor

Eva Remolina - amic.cat

El butà i el propà són dos hidrocarburs que s'extreuen del petroli i del gas natural. Aquests gasos són nets, no tòxics i manquen en origen de color i olor, si bé durant el procés, se'ls afegeix una substància que li dona una olor característica perquè pugui detectar-se en cas d'una possible fuga. Si bé provenen del mateix lloc, la seva composició no és la mateixa, si bé aquesta no és única característica per la que es diferencien l'un de l'altre:

- **El pes:** el propà és un 20% més lleuger, ja que conté menys carboni i també menys hidrogen que el butà.
- **Les condicions climàti-**

ques: el butà suporta molt menys el fred, per la qual cosa en aquelles zones on les temperatures descendeixen a valors negatius, és millor utilitzar el propà.

- **Subministrament:** el butà es ven tan sols en bombones petites (màxim 12 kg) pel que és més fàcil de transportar. El propà per la seva part, pot trobar-se tant en bombones, com a granel o canalitzat.

- **Poder calorífic:** tots dos donen molta calor, no obstant això, el butà per a produir la mateixa energia, requereix més combustible.

- **Preu:** encara que podem trobar tots dos gasos a preu liberalitzat o regulat, el preu del butà és inferior, el que el

fa més aconsellable per petit consum. Tots dos hidrocarburs poden fer-se servir indistintament, per tant si es volgués passar de l'un a l'altre, n'hi ha prou amb ajustar la pressió, substituir els filtres i assegurar-se que l'equip pot ser usat pels dos tipus de gasos.

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

Immobiliria



SE VENDE
FOR SALE
ZU VERKAUFEN

Consells per a preparar la teva casa per a la venda

Decoracion2.com · amic.cat

Estàs pensant a vendre la teva casa o ja la tens en venda i vols agilitar el procés? El primer que has de saber, és que un dels aspectes que no pots passar per alt és crear una bona sensació a primera vista, i per a aconseguir-ho, és fonamental condicionar-la de manera adequada.

Treu tots els elements personals i deixar una decoració més neutra. Així, els futurs compradors podran imaginar la seva pròpia decoració.

Una altra clau és mantenir

sempre la casa ordenada i neta per a crear una bona imatge als usuaris interessats. Recorda que la primera imatge és el que compta, i si el comprador veu brutícia i desordre pertot arreu, difícilment voldrà comprar l'immoble.

L'olor sol ser una de les primeres sensacions que rebem les persones quan accedim a un espai tancat. Per a obtenir una bona olor, podem utilitzar algun ambientador neutre que proporcioni una fragància agradable. També és recomanable ventilar de

manera habitual perquè l'aire interior es renovi.

Igualment, has d'intentar donar la sensació més gran de lluminositat possible. Pots jugar amb els colors, pintant les parets de tonalitats clares, i treure els mobles que impedeixin que la llum natural arribi a tots els racons de l'habitatge.

En el cas que la casa tingui algun desperfecte, seria recomanable reparar-los. I si la casa compta amb terrassa o jardí, és important que aquestes zones també estiguin ben cuidades.

¿Quieres vender tu piso?



BADALONA
CENTRO-MAR

C/ Industria 143-149
93 397 59 65

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

colaboramos
actualmente
con

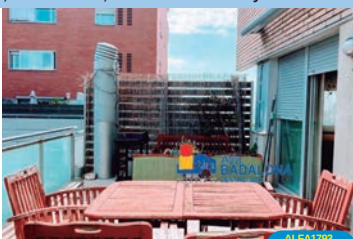


¡Mejorar la sociedad está en tus manos!

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

Piso de 90 m², 3 Hab, Terraza 15 m², Piscina Comunitaria y Pk incluido

90 m² cuadrados según referencia catastral y 76 m² útiles según cedula de habitabilidad. Comedor con salida a la terraza. Cocina office independiente. 3 Dormitorios (1 suite, 1 doble y 1 Junior). 2 Baños Completos uno con bañera y otro con plato de ducha.



ALFA1793

90 m² 3 2

395.000.- €

Piso de 77 m² construidos, 3 Hab, Zona Gorg Jto. Enginyer Deulofeu

Piso de 77 m² según ref. catastral y 70 m² útiles según escritura. Piso de 3 habitaciones, 2 de ellas dobles y 1 junior. Salón comedor 19 m² exterior y vistas al parque. Cocina independiente 5 m² con lavadero Orientación Sur. Suelos de Parquet.



ALFA1546

77 m² 3 1

188.000.- €

Piso de 75 m², 2 Habitaciones en el Centro, Martí Pujol-Via Augusta

Comedor de 16m², con cocina tipo Americano ¡Moderno y desenfadado! 2 Habitaciones, una de matrimonio orientada al Este y una Junior orientada al Oeste. 1 baño completo reformado con plato ducha y alicatado en gresite. Pequeño y acogedor Balcón.



ALFA884

75 m² 2 1

259.000.- €

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

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



ALFA1700

90 m² 3 1

576.201.- €

¿Quiere vender con todas las GARANTÍAS? Más de 20 años de Experiencia nos avalan

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

La Garantía y Profesionalidad de :

registre d'agents immobiliaris
de Catalunya aicat 3352

La Red Inmobiliaria N° 1

Horòscops

Facilitat Roser Bona · AMIC



Àries (Del 21/3 al 20/4)

Si hi havia conflictes amb els germans o veïns, s'obre un període de reconciliacions i pactes. T'has adonat que cal redecorar la llar i comences a fer projectes.



Taure (Del 21/4 al 20/5)

Venus a Casa II afavoreix la gestió de l'economia i això significa: més tranquil·litat per tu. Celebracions i trobades socials, on pot sorgir l'amistat o l'amor.



Bessons (Del 21/5 al 20/6)

Amb Mercuri i Venus a Bessons, entres a un oasi de pau. Si estaves una mica nerviós, cerques el costat positiu de les coses. En l'amor, prens tu la iniciativa.



Cranc (Del 22/6 al 21/7)

Felicitats! El Sol entra al teu signe i renoves energia i il·lusions. Amb Venus a Casa XII els afectes són ara de gran importància. Guanyes seguretat en tu mateix.



Lleó (Del 22/7 al 23/8)

El Sol a Casa XII activa el món interior i connectes amb el teu costat més vulnerable per gestionar-lo. Tens somnis que ningú més sap i que esperes fer realitat.



Verge (Del 24/8 al 23/9)

Mercuri i Venus a Casa X activen el terreny professional i de les aspiracions més elevades. Si tens una xerrada pendent amb el pare, ara pot ser el moment oportú.



Balança (Del 24/9 al 23/10)

El Sol per Casa X no et deixa abaixar la guàrdia pel que fa a assumptes de feina. Si treballes per altres, es preveu un augment de responsabilitats i de funcions.



Escorpí (Del 24/10 al 22/11)

Pots rebre la visita d'una amistat que viu lluny. T'interesses per temes espirituals o per la filosofia. Necessites entendre les coses i vols ampliar horitzons.



Sagitari (Del 23/11 al 21/12)

El Sol a Casa VIII activa assumptes materials. Controla les qüestions fiscals i si cercaves ajuts econòmics o subvencions, en aquest període es poden moure coses.



Capricorn (Del 22/12 al 20/1)

El Sol transita el sector de la parella i en aquestes quatre setmanes pot sorgir alguna oportunitat sentimental. També és viable que et busqui un amor del passat.



Aquari (Del 21/1 al 19/2)

Amb Venus per Casa V pots mostrar el teu costat més amable. Amb aquest trànsit, la relació amb els fills es torna més expressiva i afectuosa. L'amor és a l'aire.



Peixos (Del 20/2 al 20/3)

El Sol pel sector de l'afecte és un indicador d'augment de la fertilitat. Cerques l'autenticitat i decideixes mostrar-te tal com ets, encara que no t'entenguin.

Frases cèlebres

«L'home que no pensa sinó en viure, no viu.»

Sòcrates

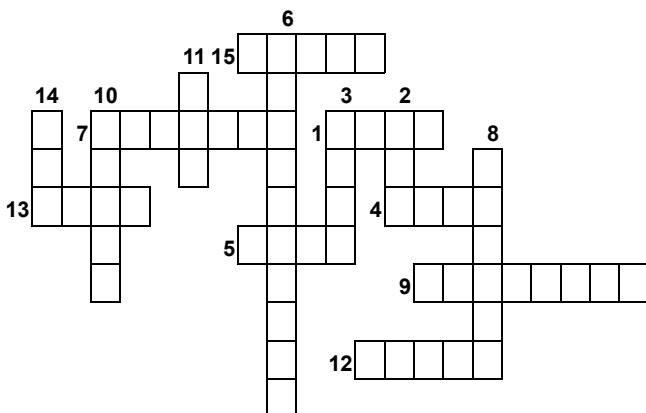
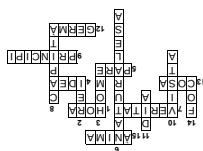
Dites

«Anar de vint-i-un botons»

Significat: anar molt ben vestit / anar vestit molt elegantment.

Mots encreuats

Cadascuna de les vint parts del dia solar. Temps de seixanta minuts. 2. Sobirà d'un regne. 3. Individu de l'espècie humana. Ésser viu intel·ligent. 4. Representació mental d'una cosa. 5. Progenitor, creador, cura. 6. Conjunt ordenat de les coses i forces de l'univers. Medi natural. 7. Cert. 8. Oficial al comandament d'una secció militar. 9. El començament, raó fonamental. 10. Òrgan visual de la percepció ocular. Sentit corporal pel qual es distingeixen les formes i colors de les coses. 11. Període de 24 hores. 12. nascut dels mateixos pares. Persona que té els mateixos pares que una altra. 13. Objecte inanimat, per oposició a ser vivent. Tot el que té entitat, ja sigui corporal o espiritual, natural o artificial, real o abstracta. 14. Combustió. 15. Esperit immortal. Substància immaterial dels éssers vivents que en l'ésser humà és considerada com el principi del sentiment i del pensament; pels creients, principi a través del qual es posen en contacte amb Déu.



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

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

Anuncis per paraules

INSERTA EL TEU
CLASSIFICAT
ONLINE:



VARIS

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

REFORMAS EN GENERAL. Servicio de calidad. Precios económicos. Profesionales, 15 años experiencia en Albañilería. Trabajamos rápido y limpio. Presupuestos sin

compromiso. 627 74 34 17 - 699 20 40 45

TREBALL

SEÑORA BUSCA TRABAJO de limpieza, canguro y cuidado de mayores. 697 280 491

CHICA BUSCA TRABAJO como cuidadora de mayores, niños y limpieza. Interna o externa. Disponibilidad inmediata. 674 242 076

SE PRECISA DEPENDIENTA con experiencia en el sector

de frutas y verduras. Jornada completa con horario de mercado. (Mercat Torner No. 80) Edad entre 45 a 50 años. No llamar si no tiene experiencia. Curriculum Vitae en persona con foto. No por whatsapp. 654 757 010

CHICA BUSCA TRABAJO al cuidado de mayores y limpieza. Por las mañanas y fines de semana. 622 219 277

CHICA BUSCA TRABAJO al cuidado de mayores y limpieza. Por horas. Disponibilidad inmediata. 631 782 197

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

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

TOT

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



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 lil·la)

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



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**

La Badalona d'abans

BADALONA ►

1913-1915, caseta de
l'associació Canigó.
CD 17-116

**Desconegut/Museu
de Badalona.**
Al. Jaume Farret



LA FOTO DELS LECTORS ►

Excursió a Ca l'Artillé
durant l'any 1963



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



calçats
VILALTA

RENOVACIÓ ►
Francesc Layret, 24
933 89 48 61

**Horari: de dilluns a divendres
de 10h a 13.30h i de 17h a 20.30h
dissabte de 10.00h a 14h i de 17.00h a 20.30h.**

Som una empresa familiar nascuda a Badalona fa
més de 100 anys. Ens dediquem a la venda de
calçat amb confort i tendència de moda.

Per què renoveu com a distribuïdors del TOT?

No només perquè estimem la nostra ciutat, sinó
perquè volem fer arribar a tothom tot allò que és
important per a nosaltres.



**ROSTISSERIA
EL ESCONDRIJO**

RENOVACIÓ ►
Coll i Pujol, 26
Tel. 93 387 10 83
Listz, 30
Tel. 93 460 83 57

Horari: de 10 a 16h.
Especialitat pollastres a l'ast · Menjars per emportar.

Faci la seva comanda cada dia.

Faci la seva comanda a través del nostre web

Per què continues de distribuïdor del TOT?

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



 **Condislife**

RENOVACIÓ ►
Guifré, 100-110
934 646 989
662 965 500

Totes les seccions: Fruiteria, xarcuteria i carnisseria
selecta i ecològica, peixateria amb peix de la llotja de
Badalona cada dia a partir de les 12.30 h. Sushi store i
forn. Ampli assortiment
de productes ecològics i sense gluten. Comandes a
domicili. Reserva d'hores de comanda per whatsapp. No
tanquem al migdia. Mostrador de Sushi elaborat cada
dia per tu

Per què continues de distribuïdor del TOT?

Som distribuïdors perquè BADALONA es mereix una
revista com aquesta i com a badalonins li volem donar
suport.





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

