

Platero



SOM

- ▶ Innovació
- ▶ Excel·lència
- ▶ Responsabilitat



menarini.es



Miguel Cuevas

FRUITES I VERDURES - BADALONA



EL SABOR TRADICIONAL
DE TOTA LA VIDA



**PRÉSSECS
DE VINYA**

FIGUES
COLL DE DAMA

RAÏM
MOSCATELL



S'avança el curs escolar amb el desacord dels centres

Educació | Albert Sancho

El curs escolar s'avança una setmana i el caos que habitualment ja hi ha a les escoles per aquestes dates encara s'ha accentuat més. El Govern català va anunciar per sorpresa el febrer passat que el nou calendari escolar estableix començar abans de la Diada, el 5 de setembre per a infantil i primària i el 7 de setembre, per a ESO, Batxillerat i FP. De poc han servit les diverses reivindicacions per part dels professors i centres que s'hauran d'adaptar a una llei que no té en compte la realitat badalonina.

Des de la regidoria d'educació de l'ajuntament no es mostren en contra de la mesura, però sí que denuncien que el Govern de la Generalitat ha actuat de forma unilateral sense consultar-ho amb la institució municipal. La nova llei també té en conta una baixada de ratios professor – alumne, un inconvenient que l'Ajuntament va haver d'afrontar

de primera mà i que ha acabat resolent amb els diversos centres públics de les zones més afectades (la Zona 1, Zona 4 i Zona 6 de la imatge superior). Una de les grans assignatures pendent de les escoles badalonines és la falta de places i la mesura de reducció de les ràtios actua com a arma de doble fil, al ser impossible de complir a la situació badalonina.

Falta de previsió

Tan els centres públics com els concertats no veuen amb mals ulls la mesura, però s'esforcen a denunciar la poca planificació i previsió de la Generalitat a l'hora d'aplicar la normativa. "Com a centre estem a favor de canviar les coses, però en aquest cas s'han fet molt malament" assegura Rufi Millán, directora de l'Escola Minguella. I, concretament, de què es queixa? Els centres concertats estan obligats a reservar una hora perquè els professors puguin preparar el curs durant tot el

mes de setembre. Aquesta la supliran monitors externs amb l'únic requisit de tenir més de 18 anys que, en la majoria de centres, han planificat oferir-la de 4 a 5 per complir amb l'horari habitual. La dificultat per trobar aquests monitors a falta d'una setmana per iniciar el curs està sent el gran maldecap de la majoria de centres.

Possible vaga del personal docent

Els sindicats de personal docent estudiaran la proposta que els ha fet aquest dimecres Educació de reduir una hora lectiva als docents, segons ha explicat la portaveu del comitè de vaga, Iolanda Segura (USTEC), en sortir de la reunió que han mantingut amb el departament, tot i que ha apuntat que fins que no hi hagi acord mantenen la vaga a l'ensenyament el 7 i el 28 de setembre.

EL
TEU

PORT DE BADALONA

EL PORT URBÀ D'UNA CIUTAT DE MAR



Viu experiències en
llibertat i seguretat

www.experienciesportbadalona.com

VIU
L'ESTIU!

VIU
BADALONA
DES DEL MAR



Informació i reserves: Tel. 93 320 75 00 / port@marinabadalona.cat

El passeig Marítim de Badalona acull la 1a Fira de l'Esport



Presentació de la Fira de l'Esport amb la presència de l'alcalde de Badalona, Rubén Guijarro.

Ciutat | Redacció

El passeig Marítim de Badalona, a l'altura del carrer de Cervantes, acollirà el dissabte 3 de setembre la 1a Fira de l'Esport que comptarà amb la participació de més de 30 entitats. Al llarg de tot el dia en aquest espai tindran lloc nombroses activitats esportives per a donar a conèixer als visitants la gran oferta d'esports que es poden practicar a Badalona i per promocionar les entitats

i els clubs que fomenten l'esport a la ciutat. A la Fira de l'Esport també s'instal·larà un rocòdrom amb tirolina i un pont tibetà de vuit metres d'alçada. A més, al Port de Badalona es presentaran diverses xerrades tècniques dirigides a esportistes, tècnics i ciutadania en general. Totes les activitats seran gratuïtes i l'Ajuntament aprofitarà per presentar la Guia de les entitats esportives, on es pot trobar tota la informació dels esports i dels clubs esportius amb presència a la ciutat.

Segueix hospitalitzat a Can Ruti un dels menors que va saltar l'edifici en flames del carrer Quevedo

Dos menors, de 13 i 15 anys, van resultar ferits després de precipitar-se del cinquè pis d'un edifici del carrer Quevedo, La Salut, quan fugien d'un incendi dins del pis que habitaven. El jove de 15 anys continua ingressat estable a l'hospital Germans Trias i Pujol, però amb greus fractures. L'altre menor va ser traslladat a l'hospital vall d'Hebron. A l'habitatge també hi havia un



tercer noi de 18 anys que també va haver de ser atès per inhalació de fum

Disponible l'abonament gratis per a Rodalies i mitja distància

Ja es poden adquirir els bitllets gratuïts de Rodalies Renfe i gaudir d'un rebaixa en la majoria dels títols multiviatge de l'àrea Metropolitana de Barcelona. A través del portal web de Renfe s'expliquen els passos per obtenir-lo per l'app, taquilles o màquines d'autovenda. La mesura segons el Gobierno té l'objectiu de fomentar el transport públic i reduir l'ús del vehicle privat.



Augmenten els robatoris amb força en domicilis i establiments de la ciutat

Segons les dades facilitades pel Ministeri d'Interior del Govern d'Espanya, els robatoris amb força a domicilis o establiments de Badalona han pujat prop d'un 120%. Han passant dels 224 que es van registrar el primer semestre del 2021 fins als 492 d'enguany. S'han duplicat les agressions sexuals amb penetració, passant de 5 a 10. Per altra banda, els delictes relacionats amb el tràfic de drogues a la ciutat s'han reduït un 30%, comptabilitzat un total de 25, 11 menys que l'any passat.

Si t'ho diuen, no t'ho creuràs!

Tot el material per a realitzar les teves reformes
amb un finançament increïble!!!

A Badagres ho tens fàcil,
a Badagres ho tens tot

Finançament
de fins a 24
mesos sense
interessos*

*Finançament subjecte a l'aprovació
de l'entitat financera corresponent



**BADAGRES
COMPROMÈS**

Badagres patrocina
l'equip de futbol adaptat
de l'AEB BADALONES

Badagres

www.badagres.com

La Red Inmobiliaria Nº 1

¿Quieres vender?

*¡Valoramos tu
inmueble..,
GRATIS!*

*¡Somos los
especialistas
en la zona!*

¿Quieres comprar?

**Te ayudamos en todo.
Hipotecas al 100 %**

C/ Industria, 143-149 · 08912 Badalona - Tel. 93 397 59 65 · 610 532 916
www.alfabadalona.com · www.alfabadalonacentromar.com

Polèmica amb les cistelles de bàsquet de la plaça Valentí Almirall

Badalona | Redacció

L'Ajuntament es va fer enrere a en la decisió de retirar unes cistelles de bàsquet a la plaça valentí Almirall, al barri de la Lloreda, a causa de la denúncia d'alguns veïns pel soroll. Els tècnics municipals van acatar la decisió del govern municipal pressionat per altres veïns que es van queixar en massa a les xarxes i les van reposar al cap d'un parell de dies sense la xarxa. L'Ajuntament ha anunciat que aquest mateix mes de setembre seran substituïdes per unes noves cistelles "anti-soroll". Mentrestant, els veïns segueixen denunciant actes incívics a la plaça que asseguruen que van més enllà



Una de les cistelles de la plaça

de les cistelles i demanen un augment d'efectius de la Guàrdia Urbana a la zona.

Circo Alegría presenta a Badalona l'espectacle 'Circo Sobre Agua 2'

La companyia s'instal·larà a la ciutat del 9 al 18 de setembre en una carpa climatitzada situada a la plaça del President Tarradellas. L'espectacle contarà amb el primer oceà hologràfic 3D a la pista d'un circ convertint-la en una piscina amb 24.000 litres d'aigua.



Cursos de català

De tots els nivells
Presencials o en línia
I amb activitats fora de l'aula



CONSORCI PER A LA
NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA

cpnl.cat



Balanç positiu de la temporada de platges tot i les signatures pendents



Medi Ambient | Redacció

Aquest any els banyistes han gaudit de les platges a Badalona gràcies a que la meteorologia ha acompanyat la gran majoria de dies aquest estiu.

No obstant, també hem viscut episodis de tempestes que han obligat a tenir les platges tancades. En total han estat 6 dies en tot l'estiu que les platges han tingut bandera vermella, dada inferior a altres anys.

Falta de previsió municipal

Aquests episodis de bandera vermella han tornat a posar en descobert un dels mals endèmics de la nostra ciutat envers al recull de residus perquè no arribin al mar. La manca del col·lector ha mostrat grans taques de brutícia i sòlids

flotants que tampoc han pogut ser recollits perquè aquest estiu Badalona no ha comptat amb el vaixell de recollida de sòlids flotants.

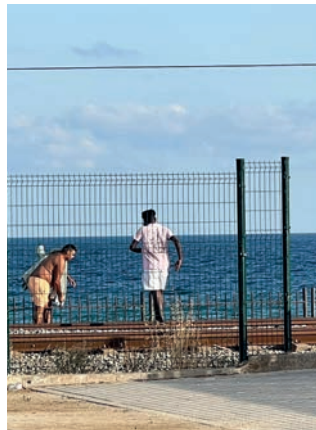
A més, l'Ajuntament no disposava de cap tècnic de platges en el mes d'agost. Es dona la circumstància que a l'ajuntament només hi ha un tècnic especialista de platges i aquest gaudeix de les seves vacances durant el mes d'agost sense que cap altre tècnic li faci el relleu.

Deixem de Ser Invisibles (DSI) també han denunciat una falta d'accessibilitat a les platges per a persones de mobilitat reduïda. Exigeixen que augmenti el nombre de parcel·les per arribar des del passeig a l'aigua i infraestructures que ajudin als usuaris com ho tenen altres ciutats.

Estrena positiva de la nova platja per a gossos darrera de la piscina Mi-reia Belmonte

Badalona va estrenar aquest mes d'agost un espai reservat de la platja de Badalona perquè les mascotes també puguin gaudir de l'aigua del mar. Les primeres valoracions dels usuaris han estat força positives tot i que altres banyistes han discrepat de l'ubicació de la mateixa.

Creuen direcció a la platja per la via del tren



Moltes persones que es dirigeixen a la platja escullen per arribar-hi la via més curta. Creuen la via del tren per la nova zona que hi just al costat de l'Skate Àgora aprofitant que es troba sense les valles oportunes. Recordem el perill que comporta aquestes actuacions negligents pel fet d'estalviar-se creuar pel pas elevat de vianants.

Venda il·legal de alcohol.
Aquests darrers dies d'estiu, s'ha pogut veure una persona per la platja de Badalona venent Caipirinhas als banyistes tot i estar totalment prohibida la venda de begudes alcohòliques a la platja.





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



Festa Major en imatges

- 1 i 2** Bèsties de Foc durant el Bany de bèsties de les Festes Majors d'aquest agost. Cedides per Martí Casellas.
- 3** Els gegants Anastasi i Maria ballant a l'Ofici Solemne.
- 4** La cantonada de la Rambla i el carrer de Mar durant la Festa Major de 1977. Josep Cortinas/Museu de Badalona.
- 5 i 6** Fira d'atraccions a la zona de la platja de davant de la Rambla durant la Festa Major del 1970. Josep Cortinas/Museu de Badalona.



Onze de Setembre

Diada Nacional de Catalunya Badalona 2022

10.30 h • plaça de la Plana

• Acte institucional

Ball de l'Àliga amb
l'acompanyament musical
de l'Ensemble de la Banda
Simfònica de Badalona,
i pilar a càrrec de la colla
Castellers de Badalona

• Ofrena floral de les
entitats, particulars i
corporació municipal

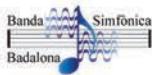
12 h • plaça de la Plana

• Diada castellera amb les
colles Castellers de Badalona,
Castellers de Cornellà i
Castellers de la Sagrada Família



Ajuntament de Badalona

Amb la participació de:



Colla de Geganters
de Badalona

Esports

Penya – Barça a les semifinals de la Supercopa ACB

Bàsquet | Ferran Pursals

Aquest dimecres s'ha presentat l'equipació verd-i-negra de la temporada 22-23 que s'utilitzarà en els propers partits de temporada. L'entrenador, Carles Duran, compta ja amb les noves incorporacions conegudes (Kyle Guy, William Howard i Henry Hellenson) més els joves Maronka i Kraag s'uneixen al primer equip. L'equip començarà els amistosos de pretemporada el dia 3

de setembre contra el Bàsquet Girona i repetirà contra els gironins el dia 14. L'altre partit serà el dia 7 contra el València Basket.

Aquests partits serviran per per encarar la Lliga Catalana, que jugaran el dia 14 contra Bàsquet Manresa (18:45, Tarragona) i la Supercopa ACB, en què la Penya es jugarà l'accés a la final contra el Barça el dia 24 de setembre a les 19:45 a Sevilla.



El CF Badalona Futur i CF Badalona ja coneixen els seus respectius calendaris

El CF Badalona Futur ja coneix el seu calendari a la Segona RFEF-Grup III. El conjunt dirigit per Oriol Alsina debutarà de local, contra la UD Alzira a les 19:00h.

D'altra banda, el CF Badalona debutarà al camp del

CF Pobla de Mafumet en el seu grup de la Tercera RFEF-Grup V. L'equip entrenat per Santi Álvarez arriba l'estrena de la temporada després de quedar eliminat de la Copa RFEF contra el Terrassa.



Mireia Belmonte continua la seva preparació

La nedadora Mireia Belmonte no va aconseguir la marca necessària per accedir a la final dels 200 metres papallona en els europeus de Roma. La badalonina va quedar 11ena a les semifinals amb registre de

2:14:01.

En les altres 4 modalitats que es va presentar, els resultats van ser els següents: 10ena en els 400 estils, 32ena en els 100 papallona i 14ena en les semifinals dels 200 estils.



La Cursa de la Dona arriba amb polèmica

El diumenge 4 de setembre tindrà lloc La Cursa de la Dona organitzada per BS sports. El motiu de la celebració és el recapte de diners per a la investigació contra el càncer de mama. L'anunci de

l'esdeveniment d'enguany ha portat polèmica, segons ha pogut saber el TOT. El motiu ha estat que aquells corredors/es que van apuntar-se a l'edició passada (2.020), suspesa per la pandèmia, no

se'ls ha retornat els diners perquè l'empresa considera que és motiu de força major. Als afectats se'ls compensa amb la inscripció gratuïta d'aquest any. Fet que no ha agradat a tots els participants.

FIRA DE **L'ESPORT**

DE BADALONA

DISSABTE, 3 DE SETEMBRE DE 2022

DE 9 A 21 H

AL PASSEIG MARÍTIM / C. CERVANTES

FA 10 ANYS ERA NOTICIA ►

Badalona suspénia la seva Festa Major d'Agost

Aquest estiu s'han celebrat els 10 anys des de que l'agost del 2012 l'Ajuntament de Badalona va decidir anular la majoria d'actes de la Festa Major d'Agost a causa de la difícil situació econòmica per la qual travessa el consistori. Els únics actes que es van celebrar van ser els focs artificials previstos per al 14 d'agost i les sardanes del 15. Les festes d'aquell any van passar de tenir un pressupost de 50.000 euros l'any anterior a 8.000 euros. L'alcalde d'aleshores, Xavier García Albiol, es lamentava assegurant que era "un moment econòmic excepcional que obliga a prendre decisions excepcionals". Allò



va ser un cop molt dur per la majoria d'entitats de cultura tradicional de la ciutat que es van manifestar en contra de la retallada que van trobar del tot innecessària. Per altra banda, aquell mateix any les Festes de Maig van quedar intactes amb una programació molt similar a la d'anys anteriors i amb el famós DJ i locutor

Fernando Martínez, conegut com a Fernandisco, com a pregoner.

[@JuguemaBàsquet](#)
Badalona és bàsquet, segueix-nos!!!

Neix a twitter la plataforma veïnal 'Juguem a Bàsquet'

[@kikinBdn](#) Nova Lloreda Sur a oscuras mientras en el centro no falla una farola. Las dos #Badalona

[@kike_1_6](#) Això segur que també és culpa del govern actual, oi Albiol? Quina barra que tens i quina manera d'enganyar. Sou tots una colla de mentiders, no se'n salva ningú.

Referint-se a les inundacions a causa de les fortes tempestes del 31 d'agost



m.berdejophoto

#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.



EL PERSONATGE ►

“Alcarràs”, de la badalona Clara Simón, preseleccionada per anar als Òscars

“Alcarràs” de Clara Simón, la cineasta internacional que va viure uns anys a Badalona, és una de les tres pel·lícules preseleccionades per representar Espanya als Òscars. “Alcarràs” ja va fer història al febrer guanyant l’històric Os d’Or al Festival de Berlín, un galardó que no rebia un film espanyol des de 1983. Podria convertir-se en la segona pel·lícula rodada en català que es seleccionada per anar als Premis Òscar, després de “Pa negre”, ara fa deu anys. El llargmetratge explica la història d’una família del poble de la comarca del Segrià que fan l’última collita de fruita abans que els propietaris de la finca hi instal·lin plaques solars. Un retrat de la Catalun-



ya rural interpretada per actors no professionals i que, com en el seu primer llargmetratge, parteix d’una experiència personal, la mort del seu avi. La directora Carla Simón es consolida així com a un dels grans talents del cinema espanyol després de viure la mateixa situació amb «Estiu 1993» que va optar a ser nominada en la categoria de millor pel·lícula internacional ara fa 5 anys.

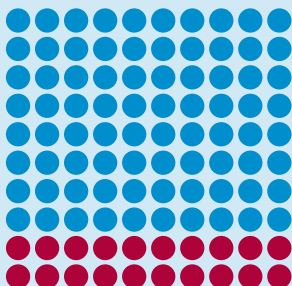
ENQUESTA ►

Via Twitter @totbadalona

Badalona hauria de fer com Barcelona i prohibir fumar a la platja?

Sí 79,7 %

No 20,3 %



Pròxima pregunta:

Com heu viscut l’avançament de l’inici escolar?

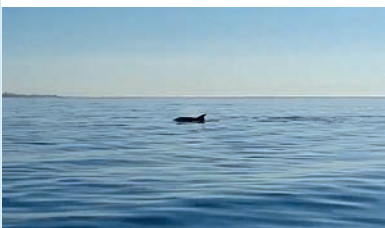
Sí
No

TOT

Tot Badalona

24 de agosto a las 23:30 · 3

Dofins a les platges de Badalona captats aquest dimecres per @CnBespaimar i cedit al TOT Badalona



HO HEM VIST AL FACEBOOK DEL TOT ►

Elisabeth Gallard Sentís: Quin goig! Quan jo era petita, els dofins gairebé cada any passaven x Badalona, em fa il·lusió q tornin a passar, llàstima q no els he vist...

Diego D Muñoz: Llueve un poco fuerte media hora y se destroza todo, el día que vengan las tormentas de verdad lo lamentaremos.

Joan Enric Alonso Teixido: La playa de perros más cutre que he visto en la vida...Una ciudad que genera una plusvalía de 42 millones al año.

Cultura

El teatre de proximitat, eix principal de la proposta cultural

Teatre | Redacció

Els teatres municipals de Badalona –Zorrilla, Blas Infante i Margarida Xirgu – inicien aquest mes de setembre una nova temporada amb propostes de teatre familiar i creacions de companyies locals. El teatre de proximitat continuarà sent un dels eixos del programa d'arts escèniques a en el marc del programa "Badalona a escena", que presentaran els espectacles *Nunca digas de este culo no comeré* per part de Les Badiu al Teatre Margarida Xirgu i *Tempus Fugit* per part de Màgic Empenta al Teatre Blas Infante. La Banda Simfònica de Badalona continuarà portant la seva simfonia al Zorrilla amb el tradicional Concert de Santa Cecília; i la big band de l'Escola Moderna de Badalona, que presentarà



al Teatre Margarida Xirgu un projecte renovat que integra

una nova generació de joves músics.

OBK destaca a la nova graella del Sarau 08911

Música | Redacció

El Sarau 08911 inicia aquest divendres una nova temporada de concerts i tributs. De la graella destaca el concert del grup OBK el 7 de desembre. Jordi Sánchez, cantant de la banda cantarà els seus hits més emblemàtics com *Historias de Amor* o *El cielo no entiende*. A la programació se sumaran els tributs dels clàssics *Hombres G*, *Mecano*, *Queen*...



Dipòsit Legal:
B 11724-2015
Núm. 281

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

Agenda

BADALONA

2 DE SETEMBRE:

Concert Tribut a Héroes del Silencio a les 23:30h a la sala Sarau 08911. Preu de 15 euros.

5m2 Festival Internacional de Microdansa itinerant fins el 3 de setembre. Contarà amb mostres professionals de microdansa i d'activitats complementàries de Coneixement i territori.

Festa Major d'estiu de Santa Coloma de Gramenet. Del 2 al 5 de setembre. Més 90 activitats amb els concerts de Manel i Tanxugueiras com a cap de cartell i altres activitats com la Fira d'Entitats a Can Zam.

3 DE SETEMBRE:

Trencant Setges a la platja dels Pescadors a partir de les 20h de la tarda. Xerrada històrica per commemorar els 300 anys de l'ocupació borbònica a Badalona i concerts fins la matinada.

Concert D-Covers a les 23:59 a la sala Sarau 08911. Preu de 12 euros.

4 DE SETEMBRE:

Cursa de la Dona de Badalona a les 10h a la platja del Pont del Petroli. Cursa solidaria de 5km on es recaptaran diners per a la investigació contra el càncer de mama.



I Fira de l'Esport
3 de setembre al passeig Marítim durant tot el dia.

DEL 6 AL 9 DE SETEMBRE:

Festa Major de Sant Adrià del Besos. El programa inclou activitats lúdiques, esportives i culturals adreçades a tots els públics, com la Festa del Riu o la trobada castellera.

8 DE SETEMBRE:

Conferència "El procés de descontaminació de la façana marítima" a les 19h al Museu de Badalona.

9 DE SETEMBRE:

Obra teatral El Parc de les Magnòlies a les 20h al Teatre del Círcol. Adaptació feta per La Dramàtica d'El Círcol sobre el text de Mercè Rodoreda.

15 DE SETEMBRE:

Conferència: La transformació de la franja de ponent de la façana marítima a les 19h al Museu de Badalona.

Extraescolars

Com introduir la tecnologia en l'educació

amic.cat

Els nens aprenen més si les seves famílies també participen. Molts professors, educadors socials, psicòlegs i neurocientífics aposten per veure les pantalles com una oportunitat per a implicar els menors en una educació digital sana i segura. El Centre Joan Ganz Cooney és un grup de recerca i innovació independent sense ànim de lucre que es dedica a promoure l'alfabetització digital dels nens i fomentar la innova-

ció en l'aprenentatge a través dels mitjans digitals. Aquest grup ha realitzat una guia per a aconsellar, tant a les famílies com als centres escolars, sobre com introduir la tecnologia en l'educació.

Implicar-los.

Si des que són petits es compta amb ells abans de descarregar una aplicació, quan siguin majors hauran interioritzat com una cosa natural parlar amb els seus pares sobre les aplicacions o els jocs que els agraden.

Jugar junts. Els nens aprenen més si les seves famílies també participen. Quan es juga amb ells, els donem l'oportunitat de fer preguntes, i aquest pot ser el principi d'altres converses.

Llegir junts diàriament.

Compartir moments de lectura cada dia, siguin llibres impresos o digitals, és una forma divertida de fomentar aquesta afició. Cal intentar fer preguntes amb respostes obertes, animar-los a imaginar, connectar amb la seva pròpia vida i vivències.

Fer projectes creatius.

En crear els seus propis continguts, els nens poden expressar el que pensen i el que senten.

Preparar-los per a noves experiències.

Algunes experiències noves arriben acompanyades d'emocions intenses. Hi ha llibres i vídeos que s'utilitzen des de fa temps per a ajudar els nens a manejar aquestes situacions.

CLASSES DE GUITARRA

professor

RAFAEL DE JEREZ

CLASSES PARTICULAR
UNIPERSONALS
DE FLAMENC

concertar horaris - 696 153 666







English. 
**For your
child's future**

Back to School 2022-2023

MATRÍCULA OBERTA



**MUSICAL
LEARNING**



**POWERFUL
BRAIN**

Helen Doron English Badalona Centre
Passatge La Plana 12, Badalona
Tel. 600 810 968
badalonacentre@helendoron.com
www.helendoron.es



Ajudar als nens en la tornada al col·legi

Eva Remolina - amic.cat

Les vacances es van esgotant i el començament del nou curs escolar està molt a la vora. De la mateixa manera que ens ocorre als adults, els nens també poden sofrir la síndrome postvacacional, així com experimentar un cert rebuig o apatia en el seu retorn a l'escola, no només pel canvi brusc que els hi suposa

deixar un estiu replet d'activitats, horaris més dilatats i molt temps lliure i de diversió, sinó també per la por o la inquietud davant professors i companys nous, o matèries que, cada curs, es tornen més complexes. Per a ajudar-los a afrontar millor l'inici del curs, hi ha alguns consells que com a pares podem i hem de seguir.

- Començar uns dies abans a establir de nou la rutina dels horaris als quals hauran d'enfrontar-se un cop començat el curs.

- Preparar tot el material amb antelació suficient i no deixar-lo tot per a l'últim dia. Convé així mateix deixar al nen/a que participi d'aquesta preparació, per exemple, triant l'estoig o el

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

A

ACCENTS

**IDIOMES PER A TOTES
LES EDATS**

Anglès, francès,
alemany, català
i italià

**SPANISH
FOR FOREIGNERS**

TÈCNiques D'ESTUDI

CLASSES DE REFORÇ
Tots els nivells des de pri-
mària fins a la universitat

**PREPARACIÓ PROVES
OFICIALS**

Canonge Baranera, 49 · 08911 BDN · 609 109 211



model de sabates, organitzant la motxilla, etiquetant amb el seu nom els seus llibres, etc.

- Veure als seus amics abans del començament del curs per a una primera presa de contacte amb ells.

- Emfatitzar-los els aspectes positius que té començar el col·legi: conèixer nous amics i docents, tornar a iniciar les

seves activitats extraescolars o esports preferits, estrenar material escolar i llibres...

- Parlar amb ells per a saber com se senten o quines són les seves preocupacions.

- Transmetre'ls seguretat en tot moment.

- Acompanyar-los el primer dia, sobretot si el col·legi és nou, perquè perdin la por d'enfrontar-

se sols al problema i sàpiguen per on han d'accedir, com actuar o on dirigir-se.

- Llevar-se el primer dia uns minuts abans de l'hora habitual perquè els nervis del primer dia no ens envaeixin.

I, sobretot, fer-los saber que estarem al seu costat en tot moment per a qualsevol dubte o ajuda que necessitin.

La Bona



Papereria

PACK 5 BOLIGRAFS BIC 2,50€

BOLIGRAFS PILOT 1,00€

REPASADORS STABILO FLUO O PASTEL 1,20€

LLIBRETES OXFORD TAPA EXTRADURA 5,50€

DISTRIBUIDOR OFICIAL MOTXILLES EASTPAK I TOTTO!!!

DESCOMpte
TORNADA COLE
10€
EN MATERIAL ESCOLAR I
MOTXILLES!!!!



C/ DE GUIFRE 280 08912 BADALONA 93 348 45 76



La importància dels jocs col·laboratius

Eva Remolina - amic.cat

Els jocs cooperatius o col·laboratius són una bona manera de fomentar el companyerisme, la comunicació, la coordinació i la perseverança entre els nens a

través de la formació d'equips i on s'ensenya als infants que l'objectiu és buscar la fi comuna i la cooperació i fent-los entendre que no importa l'èxit individual sinó que la victòria d'un és la victòria de tots.

Però hi ha molts més valors que és reforcen amb aquest tipus de jocs, com la socialització, la integració i l'esperit del sacrifici. Es creen llaços de confiança, es prenen decisions conjuntes, es fomenta el senti-



LINGUA
VISION
ESCOLA D'ANGLÈS

Més de 33 anys d'experiència ens avalen!
Per a totes les edats

MATRÍCULA OBERTA

Perquè pagar més? preus assequibles
i màxima qualitat
els resultats: 95% d'aprovals al
First Certificate i al CAE

Espai protegit contra la Covid-19

Roger de Flor, 167 08912 Badalona T. 93 399 87 31
www.lingua vision.es informacion@lingua vision.es



ment de "comunitat" tan útil en la vida diària i s'uneixen les habilitats de tots (tots sumen), per la qual cosa es descobreix que amb ajuda sempre tot és més fàcil. En aquests jocs la competitivitat per tant, passa

a un segon pla. D'entre els jocs més coneguts d'aquest tipus (que solen ser molt acceptats per tots els nens) es troben la cerca del tresor, tirar de la corda, gimcanes, el joc de les cadires musicals, les

carreres de relleus o el "Peus Quiets". Jocs de tota la vida, als quals s'uneixen uns altres més moderns com els jocs de scape room o jocs de taula com el Times Up, l'Illa Prohibida o Mysterium, entre molts altres.

PRELUDI



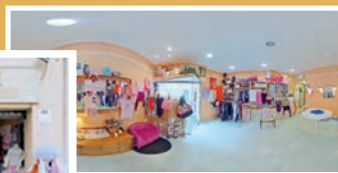
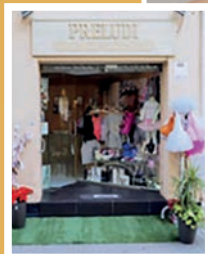
TOT PEL BALL I LA DANSA

Botiga dedicada al món de la Dansa
· Ballet · Clàssic · Contemporani · Jazz
· Twirling · Patinatge · Rítmica

C/ Cadis, 4 · 08911 Badalona

www.preludibotiga.com preludibotiga@gmail.com

934 64 26 77 · 601 270 392



Com triar el portàtil adequat

amic.cat

Existeixen tantes varietats en el mercat quant a característiques, pes, grandària, emmagatzematge, pantalla, etc., que es fa molt difícil decantar-nos per un model o

un altre a l'hora de comprar un ordinador portàtil nou.

L'ús que li donarem a l'equip, juntament amb el preu, són sens dubte dos dels elements determinants en

el procés de compra, però no les úniques. Per a orientar-nos i a manera de guia, facilitem alguns aspectes a valorar per a triar aquell equip que més s'adapta a nosaltres.

- Una de les primeres preguntes que hem de fer-nos és quin tipus de sistema operatiu volem utilitzar. Encara que hi ha uns altres en el mercat, els tres més emprats actualment són MacOS, Microsoft Windows i Linux. Cadascun d'ells té els seus avantatges i els seus inconvenients. Per exemple, Windows és el més estès i admet més varietat de software, mentre que Mac ofereix més seguretat davant els virus i major rendiment gràfic.

- Un altre aspecte decisiu tal com comentàvem a l'inici és per a què farem servir el nostre portàtil. El volem per a treballar, per a estudiar?, usem molts gràfics i planells?, ho volem per a jugar? L'ús és el que determinarà les prestacions necessàries, com, que la targeta gràfica sigui dedicada (més qualitat) o integrada, si necessitem una bona càmera (en el cas de realitzar moltes videotrucades),

www.emicmusica.cat - 693 065 591 - C/Alfons XII 85 - Badalona

emic

Escola de Música d'Instrumentos de Corda

Aprèn música fent música

Música per a nadons
Iniciació musical
Violí, viola i violoncel
Piano
Orquestra
Conjunt vocal

Per a totes les edats

Vine i informa-te'n
MATRÍCULA OBERTA

si necessitem que la pantalla sigui més gran o estigui retroil·luminada (si el fem servir molt durant la nit o en llocs amb mala il·luminació), que pesi poc si ens veiem obligats a transportar-lo contínuament, etc.

- La durada de la bateria és un element que sol passar-se per alt. No obstant això, no valdrà molt la pena tenir-la en compte si habitualment l'ús el farem en el nostre domicili o en el treball i, per tant, amb possibilitats de connectar-lo a una xarxa elèctrica. En cas contrari, potser hauries de posar-hi atenció en ella.

- El teclat ha de ser còmode, sobretot en aquells casos en els quals ens passem

molt temps al dia transcrivint dades.

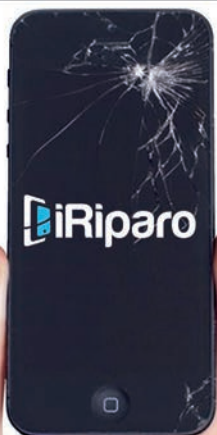
- Optarem per pantalles més grans si visualitzem molts gràfics, si som usuaris de programes de disseny o si juguem habitualment. La resolució mínima de 1080 és gairebé sempre suficient per a la majoria, però pot quedar-se curta i no donar tota la visió necessària si el que volem és un ordinador exclusivament per a games.

- Respecte a la memòria RAM (que és la velocitat amb la qual l'ordinador obre els arxius i programes i els executa), sol haver prou amb uns 6 o 8 GB per a un ús normal. Si solem obrir diversos programes alhora,

o aquests són de disseny o jocs, necessitaríem en canvi una memòria d'almenys 16 GB.

- Per a l'emmagatzematge, és bastant interessant en qualsevol dels casos, triar un portàtil que tingui un SDD, perquè són més ràpids que els tradicionals. Entre els 250 GB o els 500 GB és suficient. Però per aquelles feines on cal guardar molts programes de molta capacitat, millor decantar-se pels d'1 TB.

- I finalment, però no menys important és el processador, que és el cervell de la nostra màquina. L'opció més adequada és un processador mínim de i3 o i5. Un i7 en el cas dels més exigents.





Reparació express de Smartphones i Tablets



Reparacions Express de smartphones i tablets

Avda. Martí Pujol, 294-296
T/ 934 646 914
badalona@prink.es
 640 580 474

Valoració Google: 4,9





Con la garantía de:



Tendències

A woman with blonde hair, wearing a wide-brimmed straw hat and a long green dress, is walking away from the camera on a sandy beach. The background shows the ocean and a clear sky.

Val més prevenir que curar: els beneficis de la cosmètica preventiva per a sentir-te ideal ara i sempre

bellezaactiva.com - amic.cat

Val més prevenir que curar, també en la pell. Aquesta és la filosofia que s'amaga darrere del concepte 'cosmètica preventiva', que ens ve a recordar la importància de cuidar-nos bé cada dia per a evitar danys majors en un futur i per a garantir el millor estat de la nostra pell. I és que no hi ha una alternativa més beneficiosa per a nosaltres que dedicar-li al cutis, al cos i al cabell les cures que necessita en la nostra rutina diària, abans d'esperar miracles estrella per a reparar 'l'abandonament'.

Què és la cosmètica preventiva?

Davant l'exposició solar

La pell és l'òrgan més gran del cos i esborrar les

imperfeccions presents en ella és realment complicat. Una exposició solar perillosa (excessiva i sense els protectors solars necessaris) es tradueix en l'aparició de taques solars i un to desigual en la dermis. Raquel González, directora d'Educació de Perricone MD, assenyala que les fórmules de protecció solar i riques en antioxidants tenen com a raó de ser protegir la pell de la radiació solar, un dels grans causants de la necrosi cel·lular, l'agressió de l'ADN i l'envelliment cutani.

Per què es produeix la hiperpigmentació? Perquè els melanòcits generen un excés de melanina en algunes zones, creant taques petites o grans. Ana Yuste, directora

d'educació d'Aromatherapy Associates explica que aquesta producció addicional de melanina és la resposta de l'organisme a un traumatisme o radiació UV. Per a què? Per a evitar que es pugui retardar l'envelliment de la pell. A més, assenyalen els experts, que les pells més fosques tenen major tendència a patir hiperpigmentació, ja que per naturalesa generen més melanina.

Quan diem que la pell té memòria és que la petjada del sol en la pell no apareix de manera immediata: el seu llegat sobreviu al pas del temps en forma de taques fosques, més o menys profundes. On? Doncs en les zones més exposades: les galtes,

les línies de creixement de cabell i també apareixen arrugues.

La falta de cures diàries

No utilitzar protectors solars no és l'única decisió que té conseqüències directes sobre l'estat de la nostra pell. Prescindir de les cures que requereix la pell en el nostre dia a dia és una manera de condemnar-la a viure apagada i amb imperfeccions. Ja ho hem dit en una infinitat d'ocasions, però mai està de més repetir-ho. La nostra pell demana a crits cada dia una bona neteja, que l'alliberi de les restes de maquillatge, dels agents externs i de la brutícia. La higiene facial és el pilar de la cura del cutis, una activitat insubstituïble i una de les millors expressions de la cosmètica preventiva. En sintonia també ho és l'exfoliació facial, que ens permet optimitzar la neteja del rostre de tant en tant. Si som constants en les exfoliacions, evitem l'aparició d'imperfeccions i la creació de punts negres, i que sorgeixin grans. El que tampoc està en joc és l'ús de productes hidratants, ja que l'aigua és l'elixir de la pell. Quan està hidratada llueix radiant i es prevé l'aparició de línies d'expressió, la tibanor i les irritacions. A més, és l'única forma per a garantir un bronzejat saludable i homogeni. En la cosmètica preventiva, també és molt interessant apostar per productes que evitin l'envelliment cutani i els

cosmètics específics per al nostre tipus de pell. Aquests productes també ens serviran per a aplicar les solucions més encertades a les nostres necessitats.

Mateixa filosofia, també en la cura capil·lar

Què m'ha passat en la cabellera? I és que la cosmètica preventiva també té molt a dir en la cura del cabell. Abans de lamentar-nos de la presència de puntes obertes i de

sequedat, aposta per productes capil·lars hidratants, cada dia, en les seves diferents fórmules. En sec, oli hidratant; i en el cabell mullat, condicionador i màscara, així com altres cosmètics que donin un plus de vida a la fibra.

En la cura capil·lar, també pots trobar fórmules antiaging, que promouen la regeneració cel·lular perquè el cuir cabellut estigui revitalitzat i es reflecteixi en la cabellera.

mel i llimona
CREACIÓ ARTESANAL & RESTAURACIÓ

Finalitza les teves vacances amb els
nostres tallers de restauració i monogràfics
del mes de setembre.



Aprofita el nostre 10% dte.

melillimonartesia.com @melillimonartesia
+ 34 6 35 422 982

Gastronomia



Tipus de cerveses

Eva Remolina - amic.cat

Fàcils de fer, nutritives i molt rSi haguéssim d'englobar de manera generalitzada les cerveses, podríem classificar-les en dos grans grups: les Ale i les Lagers. Aquests dos tipus de cerveses es diferencien per la seva aroma, el seu color i el seu sabor, originat tant pels llevats amb els quals s'obtenen, com pels seus

diferents processos de fermentació. Així, segons això, tindríem que les Lagers són de baixa fermentació (fermenten en la part baixa del contenidor i acumulen més sucre), mentre que les Ale són de fermentació alta (fermenten en la part superior juntament amb l'escuma).

Altres característiques serien:

- **Lagers:** són les més populars en països com Portugal, Espanya, Itàlia o França. Són cerveses elaborades amb malts clars, d'aquí el seu color, fresques, de sabor suau i escuma blanca. Són cerveses més noves, sorgides a partir del segle XV i els llevats utilitzats són els *Saccharomyces Pastorianus*, els quals funcionen millor a temperatures fredes.

- **Ale:** de color més semblant al

coure i escuma daurada, la seva graduació és més alta que la de les anteriors i el seu sabor més intens, amarg i afruitat. El llevat és en aquest cas és el *Saccharomyces Cerevisiae*. Aquestes cerveses també tenen major quantitat de llúpols.

Quant als maridatges (maridar significa combinar una beguda amb un aliment tenint en compte les característiques de cadascun per a poder potenciar el seu sabor), podríem destacar aquests:

- Lagers, perfectes per a amanides, peixets fregits o calamar, patates fregides, gossos calents o hamburgueses entre altres.

- Ale: per la seva part, mariden a la perfecció amb barbacoes, patates braves i menjars picants.

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



**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

Quin peix consumir segons la temporada



amic.cat

Menjar peix de temporada suposa adquirir-ho a un millor preu (a l'haver una major oferta) i també obtenir-lo de més qualitat i amb un sabor molt més intens. A excepció d'alguns peixos com l'halibut, la palometa o el mer que gràcies a les piscifactories poden consumir-se tot l'any, la majoria, tenen uns mesos que són més propicis per a la seva compra i per al seu consum. Per exemple:

- . Sardina, de maig a octubre.
- . Peix espasa, d'abril a novembre.

- . Sorell, d'abril a octubre.
- . Gall, de març a abril
- . Bonítol, de juny a octubre.
- . Tonyina, de març a juny.
- . Aladroc, d'abril a juny.
- . Bacallà, de desembre a maig.
- . Besuc i Llobarro, de novembre a març.
- . Escamarlà i Llamàntol, dues temporades. Entre juny i setembre i entre desembre i febrer.
- . Cranc, de setembre a octubre.
- . Nècores, de novembre a desembre.
- . Llagosta, de gener a març.

- . Pop, de setembre a desembre.
- . Cloïssa i escopinyes, de juny a octubre.
- . Ostres, de novembre a febrer.
- . Navaixes de juny a octubre. Com dèiem, consumir peix de temporada ens farà notar-ho en el sabor, en el preu, ens aportarà un major valor nutricional i a més respectarem el cicle biològic de cada espècie, per la qual cosa també contribuïrem a respectar el medi ambient. Sense dubte, tot són avantatges.

Com preparar un deliciós almívar de llet

L'almívar de llet és un lacti que s'obté de coure llet amb sucre. L'almívar de llet és molt utilitzat en rebosteria, encara que també es pot menjar sol i està de llepar-se els dits. Per a aquesta recepta serveix també l'almívar de llet comprat, però sempre és aconsellable fer-lo de la forma tradicional, encara que això sí, necessitarem una mica de paciència perquè trigarem tres hores a tenir-ho llest.

Els ingredients per a elaborar l'almívar de llet són:

- 1 litre de llet
- Essència de vainilla
- 350 g de sucre
- 1/2 culleradeta de bicarbonat

La preparació és lenta com diem, però extremadament senzilla:

En una olla posem a coure a foc lent el sucre juntament amb la llet fins que tinguem el sucre completament dissolt. A continuació, afegirem la vainilla i el bicarbonat, barrejarem i continuarem a foc lent durant unes dues hores, remonent de tant en tant. Trans-



corregut aquest temps, i durant l'última hora de cocció anirem remonent, però aquesta vegada de manera contínua per a evitar

que se'ns enganxi o es facin grumolls. Una vegada s'hagi espessit, retirarem del foc i ja tindrem l'almívar de llet acabat.



FORN DE PA
PASTISSERIA
DEGUSTACIÓ

Swing

TLF. 93 460 66 70
Avda. Catalunya, 37



11 aliments ideals per a menjar després d'entrenar



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

Entrenes com mai, arribes a casa exhausta i abans que entris a la cuina ja estàs patint de nou: no vols arruïnar tot el teu esforç consumint aliments que no t'aportin res bo. Tingues en compte aquests onze elements ideals perquè no et sentis culpable i recuperis tota la teva energia després d'entrenar!

Ou. Dos elements que no poden faltar en la teva alimentació postentrenament són proteïnes i carbohidrats. Tots dos els pots trobar en els ous i t'aporten 70 calories, 6,3 grams de proteïna i vitamina D.

Quinoa. Conté més proteïnes, nutrients i fibra que l'arròs integral, i per això és molt



més recomanable consumir-la després d'entrenar.

Suc de taronja natural. Tria'l en lloc de begudes energètiques. Tindràs molta més vitamina C i és una excel·lent font de potassi, essencial per a ajudar-te a recuperar líquids.

Plàtan. T'aportarà les calories bones. Actuen de manera ràpida i ajuden a restaurar els teus nivells de glucogen i amb això assegurar la recuperació dels teus músculs.

Salmó. És una font perfecta de proteïna, i t'ajudarà a restaurar els teus músculs amb el poder antiinflamatori de l'Omega 3.

Mora blava. És un fantàstic antioxidant. Consumir-la triplica la velocitat de recuperació del cos després de l'entrenament.

Hummus. Conté una generosa quantitat de proteïna i carbohidrats. Pots complementar-lo amb una pita de grans sencers, que t'ajudarà a mantenir la teva energia estable després d'entrenar. Fruïta seca i nous. És una font ràpida de proteïnes i carbohidrats.

Pinya. Conté bromelina, un antiinflamatori natural que combat ferides, esquinços i inflor. Addicionalment, tenen un alt contingut de vitamina C.

Kiwis. Són una magnífica font d'antioxidants, evitant que et sentis dolorida després d'entrenar, i estan plens de vitamina C i potassi.

Aigua. Després d'entrenar necessites rehidratar-te. Que no se t'oblidi la importància d'aquest element vital.

ARA POTS ENVIAR-NOS
LES TEVES CARTES,
FOTOS DENÚNCIA I
INFORMACIÓ SOBRE
NOTÍCIES QUE PASSIN A
BADALONA



TOT BADALONA
651 976 517

Llar



**Finestrals en lloc de parets
per una llar més il·luminosa**



GRIFELL
SERVEIS DE NETEJES. S.L.

**URGENCIAS
24H**

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

**DESATASCOS DE TUBERÍAS
DESDE 80€**



**INUNDACIONES Y
VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS**

admin@grifellsl.com

Decoracion2.com

La llum natural és salut, bel·lesa i comoditat. Un saló amb grans finestrals que inunden l'interior de llum és l'espai somiat de qualsevol decorador. I si a casa penses en una renovació total o estàs construint la teva llar, per què no apostar per un entorn saludable? Perquè la llum natural és salut, be-



**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

llesa i comoditat. Els finestrals no són més que grans finestres, i s'utilitzen per a aprofitar la llum natural, i també les vistes. Ara estan més sol·licitats que mai, davant el canvi d'actitud provocat pel confinament. Volem més que mai espais que ens permetin romandre més temps a casa.

Els finestrals estan principalment elaborats amb bases d'alumini. Una manera pràctica i menys cara d'aprofitar-los en la llar. Són una bona manera d'aprofitar al màxim la llum natural, però també de fer veure més gran l'espai on els col·loquem.

Els preus s'adapten als més variats pressupostos. Usualment, es venen amb un preu per metre quadrat, i segons el cristall que et decideixis a usar, variarà el preu.

Dins de les seves majors qualitats, a més de facilitar l'entrada de la llum natural i proveir-nos les millors vistes, ben triats, pots tenir un entorn amb aïllament tèrmic i també acústic. Es pot triar una gran varietat de detalls per a adaptar-los al teu gust.

Si a més de llum desitges aire, també podràs triar espais abatibles per a ventilar l'estada. Els de cristall

blindat solen ser més cars, però també són més segurs. I també duradors, en tant que és segur davant els trencaments.

Pel que fa als principals desavantatges, amb finestrals no hi ha molta intimitat, i això és molt important tenir-ho en compte en la teva llar. Pensa a preservar la teva intimitat utilitzant-los en espais arbrats. I en terrasses, on funcionen esplèndidament. Cal tenir en compte a l'hora de decidir-se, que els finestrals són grans. I que cal invertir temps i esforç en la seva neteja. Però bé ho val per gaudir d'un espai tan ultramodern.

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

SERVEI TÈCNIC MÀQUINES DE COSIR REPARACIONS A DOMICILI

ALFA S SINGER wertheim PFAFF
REFREY SIGMA BERNINA brother

A. RAMOS



687 701 933

tecnicmaquinacosir@gmail.com

INSTALKSA
LA KSA DE LES REFORMES

Reformes integrals

Cuines

Banyes

Pressupost sense compromís



📍 C/ Sant Bru 208, Badalona - ☎ 651 588 970 - 93 464 10 24 - ✉ lamevareforma@instalksa.com



Para-sols: com evitar l'efecte forn en el teu cotxe?

circulaseguro.com - amic.cat

Una de les sensacions més molestes amb l'arribada de la calor estiuenca és la d'entrar en el cotxe després d'haver estat aparcats al sol, especialment durant les hores centrals del dia. Però cal tenir en compte que conduir amb una temperatura òptima dins de l'habitacle del vehicle no és només una qüestió de comoditat sinó de seguretat: amb una temperatura molt alta dins del cotxe, les distraccions són més freqüents, així com la irritabilitat i el cansament. L'ús del para-sol és més que recomanable durant els

mesos més durs de l'estiu. És capaç de minimitzar l'efecte lupa que fa que la temperatura de l'habitacle es dispari. També ajuda al fet que no et cremis les mans i el cos en tocar el volant, la palanca de canvis o els seients del cotxe. Cal recordar que el sol també produeix un important desgast en els elements del quadre de comandament del cotxe, per la qual cosa un para-sol també contribueix a una millor conservació d'aquests.

Existeixen quatre principals tipus de para-sols:
Els de cartó: són els més

bàsics i els més econòmics, però també els menys recomanats, ja que aquest material no protegeix dels raigs ultraviolats.

El metàl·lic: és el més utilitzat. Funciona molt bé per a protegir del sol i perquè no s'escalfi tant el vehicle. Aporta l'avantatge que pot col·locar-se i recollir-se de manera còmoda i fàcil sense ocupar molt d'espai.

De cortineta: estan fets de tela i pensats per a les finestres dels seients posteriors, perquè s'usen, sobretot, per a protegir els nens de sol.

D'ombrel·la: El gran avantatge és que l'única cosa que



hem de fer per a instal·lar-ho és apuntar amb aquest petit paraigua al parabrisa, prémer un botó, i deixar que es desplegui completament cobrint la lluna frontal del vehicle. Compta amb diverses capes protectores que

impedeixen el pas de la radiació solar.

Cal tenir en compte diversos aspectes a l'hora de comprar un para-sol: en primer lloc, comprovar les dimensions del cristall perquè tota la superfície de la lluna del parabrisa

quedi coberta. Si no es pot trobar la grandària exacta, és millor optar per un model més gran. Un altre factor a tenir en compte és que les cantonades es puguin doblegar amb facilitat per a poder acoblar-ho bé.

Taller de Reparacions

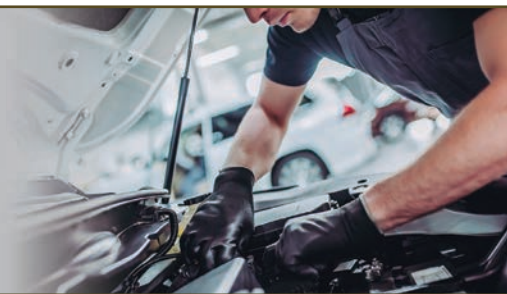
Badauto



Horarios: 8,30 a 13h. · 15,30 a 19h.

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

T. 93 384 11 52



Horòscops

Facilitat Roser Bona · AMIC



Àries (Del 21/3 al 20/4)

Si normalment tendeixes a la impulsivitat o a cert desordre, en aquest moment et fixes més en els detalls i planifiques qüestions laborals i econòmiques pels mesos vinents.



Taure (Del 21/4 al 20/5)

Pots experimentar un moment d'apatia o poques ganes de moure fitxa. És temporal, però no deixis que la procrastinació t'envaeixi. Res canviarà si tu no fas que això passi.



Bessons (Del 21/5 al 20/6)

Vius situacions particulars amb la família. Bon moment per fer valer la teva opinió, però no et quedis immòbil ni esperis aprovació, segueix endavant, la vida no espera.



Cranc (Del 22/6 al 21/7)

Nova etapa pel que fa al sector laboral. No deixis de practicar una activitat de tipus artístic o vocacional que t'agrada, ja que podria convertir-se en una font d'ingressos.



Lleó (Del 22/7 al 23/8)

En l'amor es preveuen canvis. Hi ha una persona que és del teu interès i que fins i tot t'hi podries obsessionar, però sembla que hauràs de prendre decisions al respecte.



Verge (Del 24/8 al 23/9)

El Sol i Mart al teu signe, impulsen a apostar pels teus projectes o anhels. Deixes enrere una etapa d'inacció i també comences a moure't més. Augment de l'exercici físic.



Balança (Del 24/9 al 23/10)

Una persona del passat i que pot ser estrangera o bé que viu una mica lluny, podria tornar a fer-se present. Poses ordre al teu món intern perquè no vols repetir errors.



Escorpi (Del 24/10 al 22/11)

S'activa el sector professional i es comencen a moure coses, el que et fa sentir més tranquil. En l'amor, mantens una actitud comprensiva i deixes volar la imaginació.



Sagitari (Del 23/11 al 21/12)

Júpiter retrògrad t'acompanya en un temps de prudència. Analitzes les coses abans de fer un pas endavant. Una persona del teu grup d'amics, se sent força atreta per tu.



Capricorn (Del 22/12 al 20/1)

Si tens fills, cal paciència. Converses amb ells per establir alguns límits. En l'amor podries fer-te enrere perquè no estàs disposat a renunciar a les teves conviccions.



Aquari (Del 21/1 al 19/2)

Temps de gestionar l'economia o pors que normalment amagues sota l'estora. El bon aspecte d'Urà al Sol, et convida a començar nous tractaments o a millorar la salut.



Peixos (Del 20/2 al 20/3)

L'oposició de Mart a Neptú, pot fer que tendeixes a aferrar-te als teus ideals. Si no tens feina, cerca entre els teus contactes. Algú podria donar-te un cop de mà.

Frases cèlebres

«No arriba abans qui va més de pressa, sinó qui sap on va.»

Sèneca

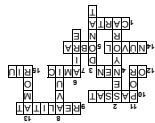
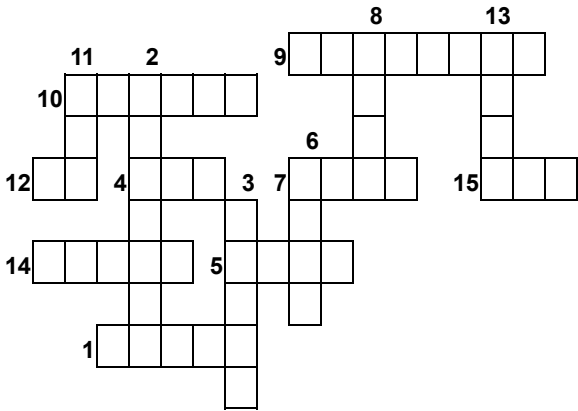
Dites

«Beure's el seny»

Significat: perdre la raó, dir o fer quelcom o comportar-se de manera il·lògica o inesperada i poc comprensible.

Mots encreuats

1. Full de paper escrita. 2. Dama. 3. Cub petit amb punts, cada cara té una quantitat de punts diferents als altres, s'utilitza generalment en jocs. D'donar. 4. Nene. Que està en la infantesa. 5. Tasca. Qualsevol producte intel·lectual en ciències, lletres o arts, i amb particularitat el que és d'alguna importància. 6. Gas atmosfèric respirable. Barreja gasosa composta en la seva major part per oxigen i nitrogen i, a més, petites quantitats d'argó, àcid carbònic i vapor d'aigua, que forma l'atmosfera terrestre. 7. Algú per confiar. Que té amistat. Utilitzada també com a tractament afectuós, encara que no hagi veritable amistat. 8. El dia en què estem. El dia present. 9. Món en què vivim. 10. Temps que va passar. Abans de l'ara. 11. Temor angosiós. 12. Metal valuós de color daurat. 13. Afecte íntim. 14. Dissolució coloidal d'un gas o vapor en un altre. Per exemple, la condensació del vapor d'aigua en l'aire per disminució de la temperatura atmosfèrica. Massa de vapor a l'atmosfera. 15. Torrente constant d'aigua.



Sudoku

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

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

Anuncis per paraules

VARIS

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

TREBALL

CHICA SE OFRECE para limpieza y cuidado personas mayores por horas, 5 años de experiencia con buenas referencias 645 642 701

SEÑORA JOVEN BUSCA TRABAJO de limpieza por horas o medias jornadas con experiencia y referencias, documentación en regla.
698 328 304

SEÑORA JOVEN SE OFRECE en horas de limpieza, por horas o media jornada por la mañana. Incorporación inmediata.
631 198 427

CON EXPERIENCIA SEÑORA BUSCA TRABAJO para cuidar personas mayores, interna o externa. 634 953 496

CON EXPERIENCIA SEÑORA BUSCA TRABAJO para cuidar personas mayores, interna o externa. 634 923 297

CHICA BUSCA TRABAJO

de lunes a viernes por horas cuidando personas mayores, limpieza o fines de semana. Disponibilidad inmediata.

634 921 233

CHICA BUSCA TRABAJO para cuidar mayores o limpieza. Disponibilidad inmediata".
631 610 772

BUSCO TRABAJO para los fines de semana, con personas mayores. Disponibilidad inmediata. 636 273 774

CHICA BUSCA TRABAJO fin de semana o interna lunes a viernes. Experiencia cuidando personas mayores. 631 522 129

BUSCO TRABAJO de interna o externa. 612 421 649

BUSCO TRABAJO de interna o externa. 612 228 996

CHICA RESPONSABLE Y PUNTUAL BUSCA trabajo interna, externa, tiempo parcial o completo.
641 787 982

PROFESORA RESPONSABLE Y PUNTUAL BUSCA trabajo interna, externa, tiempo parcial o completo.
612 458 292

SOY UNA CHICA con experiencia en cuidado de personas mayores, niños y limpieza. 624 072 658

SEÑORA RESPONSABLE con papeles busca trabajo noches, fin de semana o horas. 688 424 694

CHICA DE 26 AÑOS BUSCA trabajo interna o externa para limpieza y cuidado de mayores. 633 737 965

CHICA BUSCA TRABAJO por horas, por las tardes o fines de semana. 631 782 197

SEÑORA CON EXPERIENCIA BUSCA trabajo cuidando personas mayores, canguro tiempo disponible. 631 528 156

MUJER DE 45 AÑOS BUSCA trabajo doméstico con

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

Lionne

LIQUIDACIÓN POR CIERRE
Tallas de la 38 a la 56

Vestidos fiesta a partir de 9,99

Tel. 93 398 63 75
Guifré, 207 Badalona

INSERTA EL TEU CLASSIFICAT AL TOT A

Preu: 0,35€/paraula

prink

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

experiencia y referencias demostrables de mis antiguos trabajos, cuidado de personas mayores, canguro y limpieza. 678 146 412

CHICA BUSCA TRABAJO cuidando abuelos y de limpieza. Experiencia en enfermería. 641 413 824

CHICA BUSCA TRABAJO cuidando abuelos, limpieza y paseo de perros. Externa 694 618 349

CHICA BUSCA TRABAJO cuidando abuelos y limpieza. Por las tardes. 622 219 277

SEÑORA CON EXPERIENCIA en cuidado de adultos mayores, personas especiales y niños busca trabajo interna, externa, por horas o fines de semana. 695 149 027

CHICA RESPONSABLE BUSCA trabajo cuidando personas mayores y limpieza. 637 184 927

SEÑORA RESPONSABLE BUSCA trabajo externa. 623 321 881

BUSCO TRABAJO para cuidar personas mayores o

niños, disponibilidad todos los días, fin de semana y festivos, señora catalana con experiencia 671 704 347



PistaPC
Informática



 (+34) 633 100 661
 hola@pistape.com

OFERTA DE EMPLEO MEDIA JORNADA

OPERARIO DE ALMACÉN
INCORPORACIÓN INMEDIATA
DE SEPTIEMBRE
A DICIEMBRE 2022

Interesados, enviad el CV
info@alkalinecare.com

INSERTA EL TEU CLASSIFICAT AL TOT AL CENTRE:

Preu: 0,35€/paraula



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

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

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

La Badalona d'abans

BADALONA ►

Les dones a la pesca, al món del mar

Cu-10984 Josep Cortinas/Museu de Badalona.
Al. Fons Josep Cortinas



LA FOTO DELS LECTORS ►

La primera dona que va posar una parada de fruits secs.

Foto: Jaume Ubach



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 ▶
C/ del Mar, 111
Telèfon: 934 63 52 17

Horari: 08.30h. - 21h. de dilluns a diumenge

**Pastisseria catalana artesanal
feta amb productes naturals.**

Per què et fas distribuïdor del TOT?

Perquè és un mitjà de referència a la ciutat des de fa molt temps



25è
ANIVERSARI

RENOVACIÓ ▶
C/ de Mar, 126
933 89 45 61

Horari: Dilluns a divendres 10h. - 13.30h. 17h. - 20.30h.
Dissabte 10h. - 14h. 17h. - 21h.

**Vestim la tercera generació de roba d'home
amb moda Sport Wear**

Per què et fas distribuïdor del TOT?

Per la demanda que té la revista i les notícies més rellevants de Badalona



RENOVACIÓ ▶
Santa Madrona, 122-123
93 389 30 80
93 464 17 09
Oberts desde l'any 1973

**Cal fer reserva
Tenim terrassa exterior**

De 9h. a 17h. - de 20h. a 24h.

Dimarts, dimecres i diumengues tarda tancat
El nostre restaurant té un gran sortit de tapes, torrades,
carns i peixos. Menú laborables. Cuina Casolana.
Dijous paella. Els nostres plats i tapes també per
emportar.

Per què continues de distribuïdor del TOT?

Els clients i veïns la demanen cada setmana.
Col.laborem amb la revista fa anys. Si voleu saber
que passa a Badalona teniu que mirar el TOT.



Distribuïdors oficials

ARTIGUES

FORN DE PA FIGUERA

Crtra. de Santa Coloma, 2
93 399 02 06

BUFALA

BON ÀREA

Independència, 156
934 605 516

CONDIS

Independència, 186-188
933 886 508

FORN DE LLENYA

LA RIERA

Martí Pujol, 350 - 352
933 996 252

CONDIS

Martí Pujol, 495-519
934 970 125

CAN CLARIS

EL POLLASTRE

ANGLÈS

Pau Claris, 1-3
933 877 997

CASAGEMES

LA BOTA DE ARAGÓN

Santa Madrona, 122-123
933 893 080

RESIDENCIA DANAE

Santa Maria, 178-180
933 847 240

EL CELLER

Prim, 11 · 93 464 31 99

LA TARTAleta

Santiago Rusinyol, 108
933 891 763

CENTRE

LA NOVA GRANJA

Prim, 177 · 933 841 153

KARNS FIBLA

Arnús, 26-28

933 846 654

MOLSA

Canonge Baranera, 10-12
933 848 240

EL VERMUT

COROMINAS

Canonge Baranera, 45
647 520 697

ELS DIARIS

Canonge Baranera, 98
933 895 647

CA L'ALBERT

Canonge Baranera,
106-108

934 642 127

LA BOTIQUE DEL PEIX

Canonge Baranera, 42
931 300 569

CUINEM

Canonge Baranera, 121
934 641 976

GRANJA FIMONS

Colón, 68
934 643 386

CALÇATS VILALTA

Francesc Layret, 24
933 89 48 61

DECORACIÓ CRUZ

Canonge Baranera, 27
931 447 951

FLORISTERÍA

MORERA

Francesc Layret, 40
933 842 653

PERRUQUERIA

BARBANY ART

Francesc Layret, 147
934 641 141

MERCAT MAIGNON

Avda. Martí Pujol 70
93 483 29 24

FARMACIA BETULO

C/ Francesc Llairet 205

93 389 21 13

PRELUDI

Cadix, 4
934 642 677

PURA VIDA

QUIROPRACTICA

Francesc Layret, 171
933 843 775

XARCUTERIA

ARGUDO

Carrer de Mar, 38
933 848 061

CASAL DE GENT

GRAN DEL CENTRE

Ignasi Iglesias, 38
933 892 948

FABRE GEMMÒLEGS

Lleó, 28 · 931 703 479
fabregemmolegs.cat

FRUTAS CUEVAS

Lleó, 65 · 934 640 179

FORN BERTRAN

Mar, 5 · 93 384 60 52

DROGUERIA BOTER

Mar, 71 C.Baranera, 2e

933 845 464

FIMONS BAR

Mossen Anton, 29
93 389 11 38

SABATERIES

GUBERN

Mar, 54 · 93 384 50 03

CONGELATS

FANTASY FRED

Canonge Baranera, 54
933 894 619

FERRETERIA PRIM

Prim, 113-117
933 844 151
ferreteriaprim.com

PAM I PIPA

LLAMINADURES

Prim, 195 · 936 111 466

FLORISTERIA

JOSEP M^a VENTURA

President Companys, 18
933 894 421

BAR REST. EL NIU

Ribas i Perdigó, 18
933 848 201

SÓN PEDAÇOS

Francesc Planas i
Casals, 2

933 844 769

EL SABATOT

Riera Matamoros, 15
617 813 971

FLECA SANT PERE

Sant Pere, 38
659 220 589

J.CAMPS S.L.

Sta. Madrona, 45
931 184 232

MARGENAT

Santiago Rusinyol, 3
Martí Pujol, 131

FARMÀCIA CAIRÓ

Canonge Baranera 60
93 384 04 53

655 039 269

PASTISSERIA GUIFRÉ

De Mar, 111
93 463 52 17

SPORT DREAMS

WEAR

De Mar, 126
93 389 45 61

COLL I PUJOL

EL ESCONDRIJO

Coll i Pujol, 26
933 871 083

DALT LA VILA

PASTISSERIA LA VILA

Martí Pujol, 192 ·
93 389 36 25

LOTERIA MANOLITO

President Companys, 20
933 890 518

ESTANC BENEYTO

President Companys,
57-61
933 845 554

Troba la teva
revista als
distribuidors
oficials del TOT



CAFETERIA SANT JORDI

Via Augusta, 19-25
637 734 091

RESIDÈNCIA GERIÀTRICA BALLE SOL

Av. Navarra, 2
934 641 372

FORN LAIA

Av. President Companys, 45 933 845 357

GORG

FARMÀCIA OLÍMPIC

Alfons XIII 127
933 879 350

LOTERIA SORS

Joaquim Ruyra, 1 - 3
933 871 797

REST. SHAN HAI CITY

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

LA SALUT

CARNISSERIA HERNANDO

Pau Piferrer, 15
933 990 901

MERCAT LA SALUT

Marqués de Sant Mori, S/N
93 383 32 61
649 199 883

CARNICERIA CHARCUTERÍA

MARI LA EXTREMEÑA

Quevedo, 18 3
933 839 706

LLEFIÀ

BOCATELI BAR RESTAURANT

Circumval.lació, 22
93 399 80 98

JOSE TOMAS

M. de Sant Mori, 112
933 877 977

QUEDA POLLO

Avda. St Salvador, 80-84
933 884 827

LLOREDA

FORN ANA I ELI

Avda. Lloreda, 55
93 603 06 15

FORN SWING

Catalunya, 39
934 606 670

DIETETICA SANDRA

Rambla Sant Joan, 81
93 387 28 24

FARMACIA MONGUIÓ

Rambla Sant Joan, 180
933 873 893

MANRESÀ

RESTAURANT

BUCKET

Ctra. de Mataró, 101
933 842 688

MORERA

BON ÀREA (MORERA)

Morera, 101
933 955 012

FORN CA L'AVI MARSAL

Carrer de Sant Vicenç, 31
93 156 58 66

POMAR

MERCAT POMAR

Avda. Primer de maig
S/N

FORN DE PA ARTESÀ

Plaça Pomar, 3
645 45 00 32

PROGRÉS

CA LA BERTA

Guifré, 208
648 63 95 93

FARMÀCIA PRAT

Francesc Macià 94
93 387 06 47
607 26 72 21

FLORISTERIA

S. VENTURA

Plaça Pep Ventura, 13
93 387 17 95

FRUITES I VERDURES PADRÓS

Providencia, 140
933 872 021

PASTISSERIA GUIFRÉ

Guifré, 259
93 387 5093

LA BONA PAPERERIA

Guifré, 280
93 348 45 76

CAN MIXO

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

PIT I CUIXA

Güell I Ferrer, 33
934 643 087

LOTERIA MUSSOL MÀGIC

Alfons XIII, 6
933 988 296

CONDIS

Guifré, 100-108
934 646 989

JOIERIA LA PLANA

Guifré, 82
933 977 156

ALFA BADALONA CENTRE - MAR

Indústria 143 - 149 local
93 397 59 65

CONDIS

Torner, 5-7
934 610 770

ULTRAMARINOS

MARTINA

Progres, 93
93 388 12 42

RAVAL

FONTISI PASTISSERIA

Plaça Pep Ventura, 16
93 387 49 42

ABACUS

Francesc Macià, 60-64
93 384 19 19

SANT CRIST

BON ÀREA

Coll i Pujol, 185
934 610 405

Vols distribuir el TOT al teu comerç?

Posa't en contacte amb nosaltres: 651 976 517
comercial@totbadalona.com



La Residencia que te mereces

Siempre cerca de ti

Estancias temporales
y recuperaciones post-hospitalarias

Expertos en recuperación de cadera,
rodilla, ictus y fragilidad

Expertos en Alzheimer, demencias
y deterioro cognitivo

Residencia para mayores
en Badalona

**Avda. Navarra, 2-4 08911
Badalona, Barcelona**

Infórmese
934 64 13 72



**Espacio
seguro**
Vacunados
y protegidos



www.ballesol.es



BALLESOL

