

The TOT logo is displayed in white, bold, sans-serif capital letters on a red rectangular background that is tilted slightly to the right.

TOT

www.totbadalona.com
Del 30/09 al 14/10 '22

A wide-angle photograph of a beach cleanup activity. In the foreground, a concrete wall separates the viewer from the beach area. Behind the wall, several people are working with various pieces of equipment, including tables, chairs, and a large white container. To the right, there is a blue and white structure labeled 'OASIS BEACH BAR'. In the background, a sandy beach leads to a line of palm trees and a residential area with buildings under a blue sky with scattered clouds.

Adeu a l'estiu

¡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**

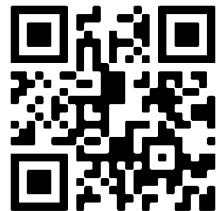
Barcelona / Badalona
+34 935 48 95 85
institutomarketing.es
info@institutomarketing.es

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

NO ENS TRAIEM ELS BOLETS DEL CAP

Rovellons, pinetells, ceps, rossinyols,
trompetes, ous de reig...

T'estan esperant a Miguel Cuevas



Fruites i Verdures Miguel Cuevas

C. Del Lleó, 65 - 44. Badalona. Tel.: 93 464 01 79

La Setmana



Els poliesportius municipals reben una gran inversió amb motiu de la Copa del Rei de bàsquet 2023

Ciutat | Redacció

Els poliesportius municipals de Badalona rebran una inversió de prop d'11 milions d'euros destinats a l'adequació i la millora de les instal·lacions, així ho ha anunciat l'Ajuntament de Badalona. Unes obres molt reclamades per entitats esportives de la ciutat que es queixaven d'una falta de recursos i manteniment als pavellons de la ciutat. Les obres arriben amb motiu de la celebració de la Copa del Rei de bàsquet 2023 que se celebrarà a Badalona. Segons el govern local, les obres s'acabaran a finals de juny de l'any vinent.

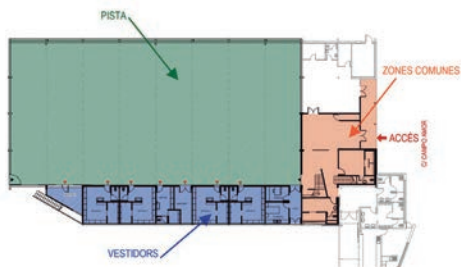
Una primera fase d'inversió de 3,4 milions i una segona

de 7,35 milions

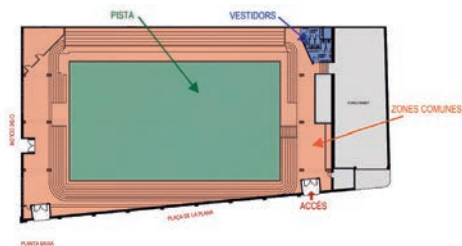
El procés de millora estarà dividit en dues fases. La primera fase implicarà l'adequació de sis poliesportius (Llefià, Bufalà, Joaquim Blume, Montigalà, Casagemes-Albert Esteve i La Plana) amb 3,4 milions d'euros d'inversió. La segona fase tindrà en compte la reforma integral del poliesportiu Països Catalans i rebrà 7,35 milions d'euros amb aportacions del fons Next Generation de la Unió Europea. Les obres d'adequació es centraran en el manteniment de les façanes i de les cobertes, l'arranjament general de vestidors i la reposició o adquisició d'equipaments esportius, com ara taulells de bàsquet de metacrilat, nous seients o marcadors.

Anys de decadència en les instal·lacions de la ciutat

Després dels diversos episodis de goteres, instal·lacions en mal estat, cistelles trencades, des de les entitats esportives veuen amb bons ulls les millores. Tot i això, s'insisteix que ha arribat molt tard i els ha fet passar uns anys de decadència en molts recintes esportius de la ciutat. L'alcalde, Rubén Guíjarro, que ha estat l'encarregat de presentar les noves instal·lacions ha assegurat que "amb aquestes actuacions es fa realitat el compromís de millorar unes instal·lacions esportives municipals que arrossegueu molts anys d'una manca de manteniment".



BUFALÀ
203.018 euros



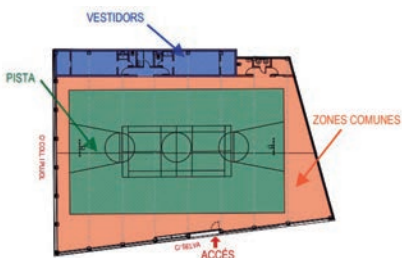
LA PLANA
684.050 euros



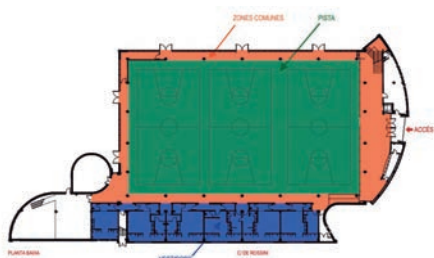
CASAGEMES-ALBERT ESTEVE
678.868 euros



LLEFIÀ
1,02 milions d'euros



JOAQUIM BLUME
117.446 euros



MONTIGALÀ
695.071 euros

Poliesportiu de Llefià, la seu de la Minicopa Endesa

L'acte de presentació va ser al poliesportiu de Llefià que acollia la 15a edició de la Copa Badalona de Minibàsquet. Aquesta mateixa instal·lació

ha estat escollida per a la celebració de la Minicopa Endesa de categoria infantil, que es disputarà coincidint amb la celebració de la Copa

del Rei a Badalona, i serà la instal·lació que rebrà una inversió més gran en aquesta primera fase, d'1,02 milions d'euros.

La transformació de les Tres Xemeneies s'acosta

Ciutat | Redacció

Els ajuntaments de Sant Adrià de Besòs i Badalona han donat llum verda aquesta setmana, en cadascun dels respectius plens, al Pla Director Urbanístic (PDU) que permet a la Generalitat construir-hi 1.844 pisos i un hub audiovisual. La planificació urbanística per reflotar l'entorn del Besòs va rebre l'aval explícit de tot el govern local i el PP, amb l'única excepció de les dues abstencions de les regidores d'En Comú Podem. Encara que habitualment no és necessària una validació jurídica local per aquest tipus de procediments, la Generalitat va acordar amb els ajuntaments de Badalona i Sant Adrià que poguessin debatre la validació del PDU, ja que tindria un impacte directe a les seves ciutats.

Eradicar les vulnerabilitats de l'entorn del Besòs

Amb la transformació urbanística també es preveu la construcció del 'Catalunya Media City', un gran hub audiovisual. Aquesta decisió, que ha generat



Les Tres Xemeneies de Sant Adrià

controvèrsia entre els diferents grups locals, es preveu que sigui un gran motor transformador, tant en l'àmbit econòmic com social. La transformació de les Tres Xemeneies sembla que tirarà endavant malgrat els diferents inconvenients que s'han trobat, com els informes que cataloguen aquells terrenys com a "zona inundable". Tot i això, la voluntat dels ajuntaments farà tirar endavant una iniciativa que ha de solucionar les vulnerabilitats de l'entorn del riu Besòs.

L'AMB puja un 4% la tarifa de l'aigua a Badalona

L'Àrea Metropolitana de Barcelona (AMB) ha decidit pujar un 4% la tarifa de l'aigua a Badalona durant el ple del Consell Metropolità. L'augment suposarà una pujada mitjana de 60 cèntims a la factura mensual de les famílies. Amb l'aplicació de la mesura, la tarifa aprovada és inferior a la del 2015, després d'anys de reduccions i congelacions. L'increment del 4,02%, que contrasta amb el 7,4% demanat inicialment per l'empresa concessionària. La notícia arriba una setmana després que el Diari de Badalona publicués el reportatge "Més d'una dècada perdent aigua a Canyet" en el que es feia ressò de la canonja d'Aigües Ter Llobregat que perd litres i litres d'aigua diàriament des de fa prop de dues dècades.

Menja't Badalona del 6 al 23 d'octubre



Badalona Restauració i el Gremi d'Hosteleria organitzen el Badatapes, una ruta gastronòmica per més de 30 bars de la ciutat. Amb l'activitat es podrà participar en diversos sortejos i es repartiran regals i vals de descompte. Serà el primer gran acte després que Badalona Restauració s'hagi registrat com a associació i es consolidi com a un dels grans motors en la restauració badalonina.

Es desmunten les guinguetes del passeig

Aquesta setmana s'han desmuntat totes les guinguetes del litoral badaloní, una de les senyals que marquen la fi de l'estiu. Durant la temporada s'han rebut les queixes d'alguns veïns per la música alta i s'han aixecat nombroses actes a diverses guinguetes, encara que no han anat més enllà.





ENJARDINEM BADALONA

Crea i cuida un jardí
al costat de casa teva

L'Ajuntament de Badalona vol fomentar la naturalització d'aquells espais públics no enjardinats i la plantació als escocells dels arbres apostant per la participació ciutadana, de les associacions i dels districtes.

L'autorització d'enjardinament l'atorga l'Ajuntament de Badalona després d'un estudi de viabilitat tècnica de la sol·licitud.

Per a més informació adreça't a verd_urba@badalona.cat

Badalona recupera el concurs de pessebres



Estafes | Redacció

L'Associació de Veïns del Barri de Progrés i de la Parròquia de Sant Josep de Badalona, amb la col·laboració dels Amics del Pessebre, vol recuperar una de les tradicions més antigues del cicle nadalenc: el concurs de pessebres. Segueix fent calor, però ja ens comencem a propem a Nadal. En aquesta època hi ha tradicions que sempre són fidels a la seva cita i, entre elles, els pessebres. Des de l'organització, conviden a tots aquells creadors que, de forma individual o col·lectiva, muntin

el seu pessebre i es posin en contacte amb ells. S'estableixen diferents categories: d'escoles, parròquies, casals, comerços, mercats o altres tipus d'entitats i pessebres familiars. La participació serà través d'una imatge al correu electrònic avbarriprogres@gmail.com o presencialment al local de l'Associació. Aquesta tradició de la societat catalana representa el naixement de Jesús, però sobretot és un moment d'unió familiar entorn a unes dates marcades. Es pot participar en el concurs fins el divendres 25 de novembre.

L'Open Arms Uno torna a Barcelona

El vaixell Open Arms Uno, el més important de l'organització badalonina Proactiva Open Arms, ja ha iniciat el seu rumb cap a Barcelona. Ho fa després de desembarcar el passat dijous a 402 persones rescatades i el cadàver d'un nen al port de Messina (Sicília). L'ONG preveu arribar al llarg de les següents dues setmanes al seu port base per tal de preparar-se per la pròxima missió.



Diversos veïns es queixen de l'estat de Ca l'Andal



Denuncien l'estat de la masia de Ca l'Andal situada al barri de Bufalà. L'edifici que és propietat de l'Ajuntament es troba en molt mal estat i va ser declarat Bé Cultural d'Interès Local l'any 2008. Justament, va coincidir amb una conferència que es va fer aquest passat dijous 29 al Museu de Badalona en la que es va posar en valor el patrimoni i la història d'una masia del segle XV ubicada al costat de la riera de Canyet.

Campanya de vacunació contra la COVID i la grip

El Departament de Salut ha iniciat la vacunació de la quarta dosi contra la COVID-19 i la vacunació contra la grip. La campanya ha començat a les persones que viuen a les residències i les majors 80 anys. Els professionals de l'equip de vacunació, en un acte a la residència Ballesol, han explicat l'operativa de la vacunació a Badalona.



Alex 2023

Presentació Alex Montornès, candidat a les eleccions municipals

Badalona

Dimarts, 4 d'octubre, 19 h

Plaça de la Plana

**amb Oriol Junqueras, Marta Rovira
i Ana Balsera**



**ESQUERRA
REPUBLICANA**
Badalona

Institut Guttmann incorpora una tècnica per recuperar la mobilitat de les mans a pacients tetraplègics



L'Institut Guttmann és referent en neurorehabilitació i salut cerebral

Salut | Redacció

L'Institut Guttmann de Badalona, referent en neurorehabilitació, ha començat a fer servir aquest mes una nova tècnica de transposició de nervis. L'innovador mètode permet recuperar una part de la mobilitat a les mans en aquells pacients tetraplègics. La tecnologia es tracta d'una mena de 'bypass' dels nervis sans del pacient a la zona afectada per la lesió medul·lar. Ja s'han començat a fer operacions amb aquesta tècnica revolucionària. Des de l'Institut Guttmann s'assegura que la cirurgia existent fins al moment, en la qual es tractava

de la transposició de tendons, no era apta per a ells. La nova tècnica no necessita tendons sans, sinó que a través de nervis sans se'ls fa un 'bypass' per connectar-los amb els nervis de la part lesionada.

Un hospital referent

Amb aquests avanços, el Guttmann segueix sent una institució assistencial de referència en neurorehabilitació i salut cerebral a escala estatal. A més, els seus objectius continuen sent generar coneixement i innovació en aquest tipus de tècniques i tecnologies tan especialitzades, pròpies del seu àmbit científic.

La PAC denuncia Albiol pel seu discurs antiocupació

La Plataforma d'Afectats per la Crisi (PAC) de Badalona ha denunciat a l'exalcalde del Partit Popular, Xavier García Albiol, per "incitació a l'odi" en el seu discurs en contra de l'ocupació. Lluís Ros Cortés, portaveu de la PAC Badalona, explica que el polític "és un piròman i a Badalo-



na es necessiten bombers, polítics que solucionin els problemes de pobresa i desigualtat".

Badalona fa un acte de reconeixement a Joel Parra

L'Ajuntament de Badalona fa un acte de reconeixement al Saló de Plens de la Casa de la Vila als integrants del Club Jovenut Badalona que han guanyat medalles amb la selecció espanyola durant els campionats de diverses categories que s'han disputat aquest estiu. Ha comptat amb la presència del jugador del primer equip, Joel Parra López, integrant de la selecció espanyola que recentment es va proclamar campiona en l'Eurobasket 2022.

El Círcol de Badalona acull els II Premis Laya

El teatre badaloní va acollir l'entrega de guardons que reconeixen projectes cinematogràfics i audiovisuals sobre drets civils i polítics. El llargmetratge documental de Joanna Pardos, 'Bruixes, la gran mentida', va guanyar en la categoria de llargmetratge, guardonada amb 50.000 euros. A l'acte hi van assistir la consellera d'Igualtat i Feminismes, Tània Verge, i l'alcalde de Badalona, Rubén Guijarro.

Nova sala d'assaig al Teatre Margarida Xirgu de Badalona

El nou espai que s'ha habilitat es troba en les dependències superiors del teatre i ha estat creat per tal que les companyies, entitats i associacions puguin disposar d'una nova eina de creació artística a la ciutat. La sala vol servir per seguir incentivant a la cultura teatral que té Badalona, ja que es farà servir com a sala d'assaig.

Robots per ús sanitari als centres de BSA



Robot que forma part de la prova pilot

Ciutat | Redacció

Els centres de BSA, Hospital Municipal de Badalona i el Centre Sociosanitari El Carme, són l'escenari de projectes de robòtica que aposten per la seguretat del pacient, la prevenció i la tecnificació de certes funcions. Els robots ajudaran als professionals de Badalona Serveis Assistencials a disposar de més temps d'atenció directa per oferir

millor assistència als pacients. L'alcalde de Badalona, Ruben Guijarro, i la 4a tinenta d'alcaldia, Teresa González, acompanyats de la gerent de BSA, Pilar Otermin, han visitat el Centre Sociosanitari El Carme per conèixer aquestes dues proves pilots europees sobre usos de robots en un entorn sanitari i sociosanitari que s'estan desenvolupant a centres de BSA.

El Pont del Petroli, una de les 7 meravelles de Catalunya

Rac1 i el Mundo Deportivo trien el Pont del Petroli com una de les 7 meravelles de Catalunya. La iniciativa convidava a immortalitzar les set meravelles que defineixen el territori català i entre els set guanyadors s'han sortejat dos iPhones 14. La passarel·la perpendicular a la costa amb una longitud de 250 metres ha guanyat el premi



a "Meravella Urbana". Trobaràs la imatge del guanyador a "Setmana en Imatges"

Una víctima de violència masclista ha de declarar al mig de la comissaria

Júlia Humet va denunciar des del seu compte de Twitter que a la comissaria dels Mossos d'Esquadra de Badalona li van prendre la denúncia per violència masclista al mig del vestíbul, sense intimitat. A través d'aquesta notícia, altres usuaris s'han animat a denunciar fets similars a la mateixa comissaria. Els Mossos han reconegut que no és el procediment habitual en aquest tipus de casos i revisen la vulneració de la intimitat.

Destruïts 100 cotxes que estaven abandonats a la via pública

Segons un informe de l'Ajuntament de Badalona, durant les darreres setmanes s'han destruït 100 vehicles que estaven abandonats a la via pública.

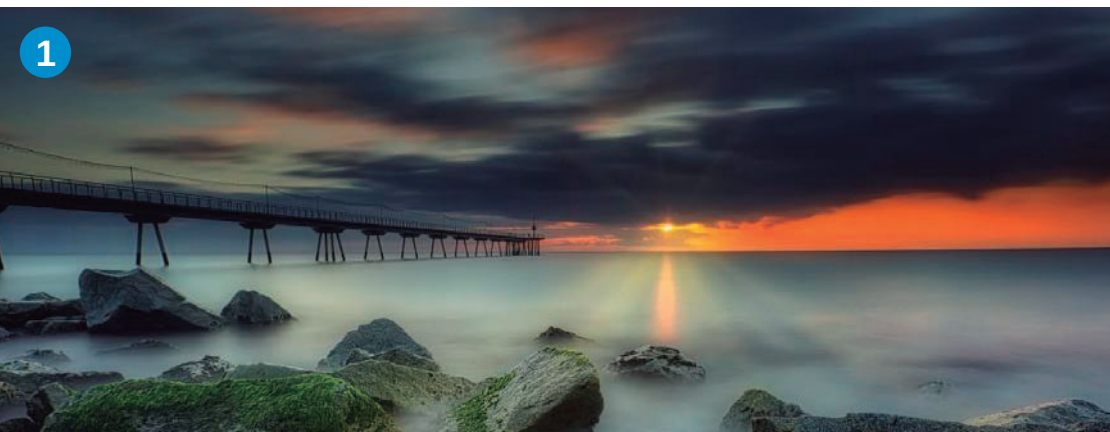
Un producte de bellesa rècord en vendes que es fabrica a Badalona

El sèrum nocturn Advanced Night Repair, d'Estée Lauder, és un dels productes de bellesa més venuts del món i l'envàs es fabrica a l'empresa Virospack, situada al carrer Juli Galve Brusson de Badalona. El fabricant és líder mundial en la fabricació d'envasos de comptagotes i ja fa més de tres dècades que els hi subministra a la marca Estée Lauder.

La setmana en imatges

- 1 Imatge d'Andrés Murillo que ha guanyat el premi a millor fotografia del concurs de Rac1
- 2 La transformació de les Tres Xemeneies tira endavant
- 3 Es desmunten de matinada algunes de les guinguetes del passeig
- 4 i 5 Proves de robots en usos sanitaris en els centres BSA

1



2



3



4



5



Tu, al mòbil.

Les teves targetes,
sempre amb tu.



Descarrega-la
aquí



Esports

Setmana de Lliga Endesa

Bàsquet | Ferran Pursals

La derrota contra el Barça ja és passat. Els verds-i-negres tenen la mirada posada aquest divendres a les 21:30h en el debut de la lliga contra el Surne Bilbao Basket. Serà l'estrena oficial davant l'afició en un partit a priori còmode degut a la superioritat de la plantilla i el factor local. Carles Duran

comptarà amb tota la plantilla - William Howard ja recuperat - i haurà de descartar 1 jugador. La Penya va guanyar els dos partits al Bilbao la temporada passada. L'equip vasc s'ha reforçat bé amb fitxatges com Xavi Rabasseda, Emir Sulejmanovic, Francis Alonso o l'anotador Adam Smith. Dels últims 12 precedents, sempre



Foto: M.A. Forniés

que la Penya ha superat els 75 punts, ha guanyat el partit.

L'inici del palmarès femení

La Penya ha guanyat aquest dissabte el primer títol de la temporada, la Lliga Catalana Challenge. Les jugadores de Jordi Vizcaino van ser millors que el Lima Horta en un partit controlat des de l'inici (74-59).

Sensacions molt positives per afrontar la Fase Final de la Lliga Catalana, jugarà aquest divendres les semifinals contra el Cadí La Seu a les 18:45 a Fontajau i la LF Challenge.



Foto: penya.com

Grisa jornada pels CF Badalona

El CF Badalona va protagonitzar una remuntada increïble contra la Rapitenca a la segona part (1-3) per capgirar el resultat advers del primer temps (1-0). Els escapulats van tenir bones ocasions a la primer meitat però els locals van aprofitar la primera ocasió que van tenir. Després del descans, els badalonins van sortir a buscar l'empat ràpid. Un cop aconseguit, l'equip va anar a dalt i va dominar la resta del partit. Zaid, Miguel i Gerard Batalla van ser els autors de la remuntada amb 1-3 final.

Cara i creu pels CF Badalona

En canvi, el Badalona Futur va perdre el primer partit de la temporada contra el Mallorca B i trenca la dinàmica positiva. El duel es va decidir per petits detalls. Els badalonins es van avançar amb un gol d'Edgar Hernández, però que va ser anul·lat per un dubtós fora de joc. A la segona part, el conjunt d'Oriol Alsina va pagar un error car al mig del camp acabant amb un penal a favor del Mallorca. Els balears van aconseguir el gol i el marcador no va canviar.



Foto: CF Badalona



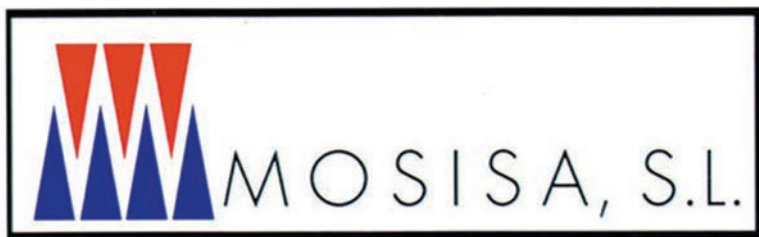
CF Badalona Futur

Skate de nivell a Badalona

El parc Skate Agora va ser el primer escenari dels 5 totals que hi ha a la Red Bull Drop in Eurotour. Centenars

d'aficionats van assistir a l'event per gaudir del nivell de skaters internacionals com Leticia Bufoni, Ryan

Sheckler, Jamie Foy o Zion Wright. Un dels objectius era fomentar l'skate pels més joves.



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

FA 30 ANYS ERA NOTICIA ►

Els Jocs Paralímpics al Pavelló de Badalona

El setembre del 1992 es feia història a Badalona. Per primera vegada, el mateix comitè (COOB) va organitzar els Jocs Olímpics i els Paralímpics compartint les mateixes instal·lacions. El Pavelló Olímpic de Badalona havia estat uns mesos abans la seu del campionat de bàsquet dels Jocs Olímpics, en el qual hi van jugar estrelles mundials com Michael Jordan, Magic Johnson o Larry Bird. El fet que una



instal·lació reconeguda a nivell europeu, com era l'Olímpic, acollís els Jocs Paralímpics va ser un pas endavant significatiu i ferm en la normalització de

l'esport adaptat. L'or masculí en el torneig de bàsquet en cadira de rodes el va guanyar Holanda i Canadà es va fer amb l'or femení.



emimartingrafic Chimeneas de Sant Adrià de Besòs. Barcelona.

#TOTBADALONA A INSTAGRAM ►

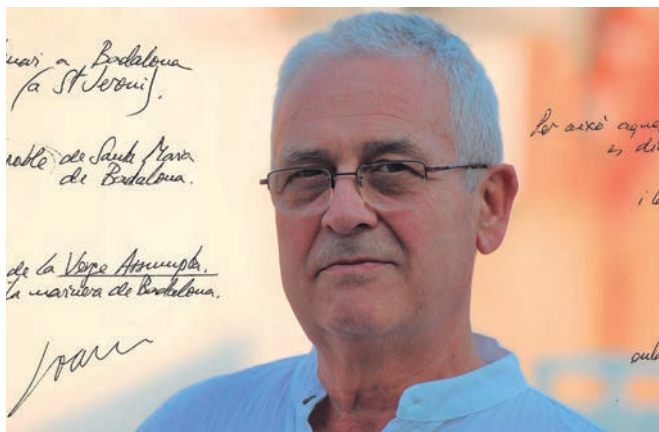
Etiqueta les teves fotos de Badalona, Montgat i Tiana amb l'etiqueta #totbadalona. Cada setmana triarem una imatge a la nostra secció.

[@juliahumet](#): A la comissaria dels Mossos d'Esquadra de Badalona prenen totes les denúncies al mig del vestíbul, davant de tothom i sense cap mena d'intimitat, amb molt de soroll, a peu dret... També les denúncies per violència masclista.

[@jaf_098](#): S'enfonsa Ca l'Andal i l'Ajuntament segueix sense fer res per a salvar el Patrimoni Històric de #Badalona.

[@apachons](#): Una piscina oberta sense dutxes, lavabos o aigua potable. I el més greu, sense un sistema de ventilació amb els problemes de salut que pot comportar això. Però no li importa a ningú.





EL PERSONATGE ►

Badalona rendeix homenatge a Joan Soler i Amigó

El pedagog i escriptor badaloní Joan Soler i Amigó va morir el passat gener i Badalona li rendirà homenatge aquest 13 i 15 d'octubre amb una sèrie d'actes. Interessat en la recerca al voltant de la cultura popular, Amigó va guanyar el premi Nacional de Cultura i la Creu de Sant Jordi. Va escriure diver-

sos llibres entre els que hi ha el Tradicionari, una enciclopèdia de cultura popular catalana editada en 10 volums per l'editorial Enciclopèdia Catalana i que en va ser el director de la redacció. És conegut per ser autor de diferents lletres de cançons, que han interpretat autors com Jaume Arnella o Xesco Boix, al moment d'eclosió de la Nova Cançó. També treballà com a tècnic municipal d'educació a l'ajuntament de l'Hospitalet de Llobregat i al de Badalona. A través del títol

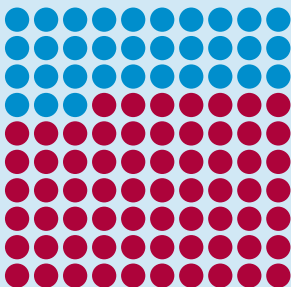
ENQUESTA ►

Via Twitter @totbadalona

Tens previst vacunar-te de la quarta dosi de la vacuna contra la Covid-19?

Sí **33%**

No **77%**



"Joan Soler i Amigó, empreses d'un gran llegat" es farà un recull d'actes de reconeixement que tindran lloc els dies 13 i 15 d'octubre al Museu de Badalona, Jardí de Ca l'Amigó i Teatre Zorrilla. Estaran organitzats per l'Ajuntament i algunes entitats de la ciutat.



BTBADALONA.CAT

a víctima de violència masclista ha de declarar al mig del vest la comissaria dels Mossos de Badalona - El Tot de Badalona

HO HEM VIST AL FACEBOOK DEL TOT ►

Mònica Puigventós: Em va passar exactament el mateix. Jo vaig anar a denunciar el robatori de la meva cartera i vaig sentir també prendre declaració a una noia víctima de violència masclista.

Laura Musons: No hi ha cap intimitat, la nova moda d'ara.

Raül Martínez: M'ho crec. Al juliol vaig anar a posar una denúncia perquè ens van robar a l'obra i mentre esperava al vestíbul hi havia una noia posant una denúncia per maltractament

Cultura

El festival FILMETS a les biblioteques

Festival | Redacció

Com cada any, abans de començar el festival, el festival FILMETS es desplaça a les biblioteques de la ciutat per oferir als més petits i tota la família la millor selecció de curtmetratges d'animació. Les sessions són una compilació de 45 minuts aproximadament de curtmetratges de la secció oficial de la passada edició del Filmets Badalona Film Festival. Les dates són les següents: a la biblioteca Lloreda (28 de setembre), Canyadó (4 d'octubre), Llefia (5 d'octubre), Pomar (6 d'octubre), Sant Roc (10 de octubre) i Sala Josep Uclés d'El Carme (13 d'octubre). Encara que la 48 edició del



Cartell del festival Filmets a les Biblioteques

festival començarà oficialment el 21 d'octubre, aques-

tes primeres sessions servirán per anar escalfant motors.

“La mala dicció” de Jordi Oriol al teatre Margarida Xirgu

Teatre | Redacció

El dissabte 1 d'octubre a les 20h, Jordi Oriol perverteix Shakespeare per tercer cop amb *La mala dicció*, una versió de *Macbeth*. La peça fa una al·legoria sobre el poder de la paraula i el deliri de la imaginació. El títol juga amb el tòpic de la malastrugança que arrossega l'obra. Tracta temes com la il·lusió i la llibertat que ofereix el miratge de dominar el món amb el nostre



sistema capitalista. Oriol està acompanyat de Paula Malia i Carles Pedragosa, sota la direcció de Xavier Albertí.

S'inaugura l'exposició “L'Odissea des del paper” de Joma

Des del dimecres 5 d'octubre podeu gaudir a l'espai Betúlia d'una exposició que té com a gran repte l'experimentació constant amb el paper. El dibuixant Josep Maria Rius i Ortigosa, conegut com a Joma, avança un pas més en la seva obstinada recreació del món homèric explorant les possibilitats d'incorporar el paper al mateix dibuix, dotant-lo d'un rol actiu.



Dipòsit Legal:
B 11724-2015
Núm. 283

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

Joan Garriga, Muchachito, Willy Fuego i Madjid en concert al Círcol



Música | Redacció

El diumenge 2 d'octubre a les 19:30h el Círcol torna a enretirar les butaques perquè el públic pugui ballar de peu en una platea que es preveu

plena de gom a gom. A ritme de la "Locomotora" de Joan Garriga, Muchachito, Willy Fuego i Madjid s'iniciarà un viatge per la Rumba, la Cumbia o el Reggae.

Tribut de Mecano al Sarau



Música | Redacció

El dimarts 11 d'octubre a les 23:30, Héroes de La Antártida li fa un tribut al grup Mecano al Sarau. Si hem de parlar de la història del pop espanyol, és impossible fer-ho sense nombrar a Mecano. A través de la trans-

gressió, optimisme i avantguarda que caracteritzaven el grup, la banda fa un repàs als 20 anys d'èxits. Amb un directe i posada en escena molt cuidades i sons actuals que respecten tota l'essència del grup madrileny. Entrades a partir de 15 euros.

"Tot esperant en Will" al Margarida Xirgu

El diumenge 2 d'octubre al teatre Margarida Xirgu, la Companyia Egos Petits us proposa un musical shakespearà per als petits de la casa. Tres clowns – la Pústula, en Gresca i la Mortadefam – s'han reunit de nit en un indret solitari per assajar una tragèdia escrita per en Will, el quart membre de la companyia, que encara no ha arribat.

Visita guiada al monestir de Sant Jeroni de la Murtra

El diumenge 9 d'octubre a les 10h, el Museu de Badalona torna a organitzar una visita guiada de la joia del gòtic català. El preu és de 6 euros.

El badaloní Toni Clotet presenta el llibre "Joc de nit"

El 4 d'octubre a les 19h, l'autor badaloní presenta el seu nou llibre. Clotet ha publicat diverses novel·les juvenils, de les quals Bressol del basquetbol va ser premiada amb el Premi Ciutat de Badalona de Narrativa Juvenil el 2009.

Agenda

30 DE SETEMBRE

Concert Les millors versions a les 23:30h a la sala Sarau 08911

Cinema Reservoir Dogs a les 19h i 21h al teatre El Círcol

1 D'OCTUBRE

Teatre La mala dicció a les 20:00h al Teatre Margarida Xirgu

Concert Les millors Versions a les 23:59h a la sala Sarau 08911

2 D'OCTUBRE

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

Concert de Muchachito, Joan Garriga, Willy Fuego i Madjid a les 19:30 h al teatre el Círcol

4 D'OCTUBRE

Presentació del llibre Joc de nit de Toni Cotet a les 19h a l'Espai Betúlia

5 D'OCTUBRE

Inauguració de l'exposició l'Odissea des del paper a les 19:00h a l'Espai Betúlia

6 D'OCTUBRE

Seminari Pensament hindú: filosofia oriental antiga a les 19h a l'Espai Betúlia

8 D'OCTUBRE

Teatre Orgasmos, la comedia a les 21:30h al Teatre Zorrilla



Teatre Tot esperant en Will

El 2 d'octubre a les 18h al teatre Margarida Xirgu

D9 D'OCTUBRE

Visita guiada al monestir de Sant Jeroni de la Murtra a les 10h

Cinema La meva mare és un goril·la a les 12:00h al teatre Margarida Xirgu

10 D'OCTUBRE

Exposició Agamèmnon a les 20h a l'Espai Betúlia

11 D'OCTUBRE

Concert tribut Mecano a les

23:30h a la sala Sarau 08911

13 D'OCTUBRE

Seminari l'origen del concepte de veritat a la filosofia grega a les 19h a l'Espai Betúlia

15 D'OCTUBRE

Concert 45 ANYS Salseta del Poblesec a les 23:59h a la sala Sarau 08911

Teatre Alta flipamenta de Marc Serrats a les 20h al teatre El Círcol

Consells si treballes moltes hores dempeus

Consumer/eroski.com - amic.cat

De tant en tant has de fer alguns passos per a afavorir el retorn venós i donar-te suport en la paret per a relaxar la columna. De dependenta en un comerç, de cambrer de vigilant en un aparcament... són feines, com moltes altres, que suposen passar moltes hores dempeus. Un fet que té conseqüències per a la salut, com ara problemes cardíacs, o dolors musculars i articulars.

Per a evitar lesions o alteracions en el sistema osteoarticular i circulatori, s'han de seguir normes posturals.

Com a pautes generals, es

recomana no romandre en la mateixa postura durant períodes prolongats, alternar activitats que requereixin estar dempeus amb unes altres que impliquin estar assegut o en moviment, intercalar períodes breus de descans entre les diferents activitats, modificar l'entorn (mobiliari, altura dels objectes, etc.) buscant la situació més còmoda i segura per a l'esquena, i planificar amb antelació els moviments o gestos que es vulguin realitzar. Però també hi ha recomanacions específiques, com ara, mentre s'està dret, mantenir un peu enlaire i recolzat sobre una banqueta. Alternar un peu darrere l'altre. I molt important canviar la postura amb freqüència. També, no estar dempeus estàtic, si hi ha la possibilitat d'estar caminant, o de tant en tant fer alguns passos, i donar-nos suport en la paret. Si es treballa amb els braços mentre s'està dret, fer-ho a una altura adequada que permeti donar suport als braços. El cap ha de mante-

nir-se en el pla horitzontal o flexionar-se lleugerament la columna cervical. Hi ha moltes feines que requereixen passar molta estona dempeus, fins i tot, tota la jornada laboral. Per això, els fisioterapeutes recomanen la pràctica regular dels següents exercicis, ja que han demostrat ser eficaç per a la millora de la circulació venosa. No es necessiten més de cinc minuts per a fer-los.

Exercicis dempeus: Posa't de puntes diverses vegades. Camina sobre els talons uns minuts. Camina de puntetes uns minuts.

Exercicis assegut: Separa i junta les puntes dels peus. Balanceja suaument els peus, dels dits als talons. Eleva els talons donant-te suport en la punta dels peus 20 vegades. Realitza massatges amb aigua freda des del peu fins al genoll. Procura mantenir les cames elevades en un tamboret.

Exercicis estirat: Amb les cames elevades i esteses, flexiona i estén alternativa-

CALÇATS

Des de
l'any 1939

Sotero

• Calçats per a plantilles

• Peus delicats • Amples especials

Sant Joaquim, 30 • Tel. 933 891 569
calsats_sotero@telefonica.net



ment els dits dels peus 20 vegades. Amb les cames elevades i esteses, gira-les en moviment alternatiu en tots dos sentits 10 vegades. Amb les cames esteses, separa-les i ajunta-les 15

vegades. Aixeca alternativament les cames flexionades. A més, per a evitar inestabilitats, desequilibris o contractures, resulta fonamental enfortir els músculs estabilitzadors de la columna. Així

mateix, la pràctica d'exercici físic aeròbic regular, com la natació, ajuda a mantenir el nostre pes corporal, conservar la musculatura en bon estat i minimitzar les complicacions vasculars.

BP
CLÍNICA PODOLÒGICA
BADAPEU
Podologia per a tothom

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

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



Els beneficis de revisar les teves plantilles

Centre Terapèutic Podològic

Un cop l'any cal comprovar l'estat dels materials dels suports plantars i si mantenen la correcció que els teus peus necessiten. A més, si no et saltes les revisions, allargaràs la vida de les teves plantilles. Us recordem que el podòleg pot:

- Estabilitzar les teves plantilles perquè no perdin ni la seva funcionalitat ni l'objectiu del tractament.
- Substituir els complements desgastats per uns de nous.
- Adaptar els teus suports plantars a les necessitats del moment, ja que algunes novetats en la teva rutina necessitaran l'acompanyament de les plantilles, com ara:
 - Els canvis en la vida laboral: augment de les estones que estàs dempeus a la feina, desplaçar-te caminant enlloc d'utilitzar el cotxe, deixar de fer teletreball, preparar-te per l'accés a proves físiques, etc.
 - La incorporació de nous hàbits i d'un estil de vida més saludable: caminar per prescripció mèdica, començar un nou esport o voler millorar-ne el rendiment, optar per una vida més activa, etc.
 - El cas especial dels infants:
 - És important fer el seguiment cada mig any perquè el creixement fa que les plantilles es quedin curtes i estretes, i la canalla pot patir molèsties al pont.

Com fem la revisió:

- Per mitjà d'un estudi de la marxa digitalitzat. Aquesta tècnica ens proporciona informació de possibles alteracions musculoesquelètiques.
 - Explorem el peu i les extremitats en directe.
 - Observem el comportament dels genolls, de la cadera i la columna.
- Vine al nostre Centre i demana més informació. O si ho prefereixes, posa't en contacte via Whatsapp, mail, web o instagram.



PODOLOGIA INTEGRAL PEDIÀTRICA, ESPORTIVA I GENERAL

Jordi Molina Torres
Patrícia Díez Elípe
Roser Sabater Bilbeny

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



www.podologiaactp.com · ctpbadalona@gmail.com
933 84 40 11 · [630746460](https://www.whatsapp.com/business/profile/630746460) · [@ctpbadalona](https://www.instagram.com/ctpbadalona)
C/ Santa Maria, 16 baixos 08911 Badalona

Tendències



Les tendències de maquillatge aquesta tardor de 2022

bellezaactiva.com - amic.cat

Adeu al maquillatge més clàssic i hola a les ombres metàl·liques, els delineats hologràfics de colors i als llavis perfilats dels noranta. Perquè després de dos anys de pandèmia a una línia de gust sortir de l'establert, gaudir de la part més bella de l'arriscat i dir aquí estic jo. Les tendències beauty que vam veure sobre les passarel·les han vingut per a quedar-se en el període tardorenc i també a l'hivern.

No et passa que al final de la temporada estàs desitjant que hi hagi el canvi? No tens, fins i tot, urgència que arribi la tardor, amb les seves peces de roba que tan bé senten i que adornem amb un maquillatge increïble? Però... ara què toca? Perquè les desfilades de la temporada ens traslladen el

missatge: trepitja fort. Visca les ombres metàl·liques, les pestanyes d'infart, el rostre amb highlighter i llavis perfilats com als noranta. Parlem de les tendències de maquillatge tardor 2022, que també seran les protagonistes aquest hivern.

Ombres vibrants: el blau i el fúcsia

El color és el protagonista de la temporada, amb una expressió lliure que ens anima a apostar per pigments atrevits i plens de vitalitat. L'emblemàtica estètica de la sèrie Euphoria continua donant pistes en el make up de la Generació Z, però també tirem la vista enrere, en una picada d'ullet als setanta i noranta.

El blau

Sobre la passarel·la, Viktor and

Rolf ens va advertir el poder del blau per a aquest final del 2022, una idea que ressaltava, per a Druni, José Carlos Lora Sánchez, maquillador de L'Oréal Paris i Maybelline NY. "El blau clar serà el color de la tardor, el to vinca serà una manera d'usar una ombra d'ulls blava (...) perquè afavoreix a tots els tons de pell". Hi haurà un lloc interessant per als tons pastels, però també per als metàl·lics, que colliran grans èxits. Segons Lora Sánchez, el bronze obrirà pas a les ombres més fortes amb "tons vermellosos i bordeus" i als "negres metal·litzats per a aconseguir una mirada profunda i sensual". Els protagonistes seran "els fumats negres en tons freds, platejats i daurat".

I el blau com arriba als ulls?

En to metal·litzat o més suau,



en combinació amb el negre o alçant-se com l'únic protagonista, tenyint de color la parpella superior i inferior.

El fúcsia

Amb l'oda al fúcsia de l'última col·lecció de Valentino, descobrim que el fúcsia és un color que triomfa en forma d'ombres denses monocromàtiques i d'estil més mat, o en combinació amb el glitter, com ens proposa Blanca Suárez en el seu Instagram. Des de Maybelline assenyalen que el taronja, al qual moltes hem estimat aquest estiu, també serà benvingut. I què fem amb les més clàssiques? Doncs el verd fosc, el blau mitjanit o el granat també seran presents.

Llum en el llagrimer i eyeliner
I com les coses que funcionen no haurien de canviar mai, el

llagrimer continuarà il·luminat per moltes temporades més, almenys en aquesta que ve. Això sí, el color és el protagonista de l'esclat, en contrast amb els pigments que tenyiran les parpelles. Aquí veiem, per exemple el to groc, picada d'ullet a l'aposta pop de Jason Wu, que no ensenya Maybelline. Encara que en algunes ocasions l'eyeliner perdrà protagonisme, en detriment a les ombres més intenses, continuarà collint èxits en les seves versions més atrevides amb colors i estils hologràfics.

Llavis vibrants i perfilats

Els llavis s'omplen de color en tons mats o brillants: el vermell no perd el seu poder, encara que els ataronjats continuen amb el seu èxit, amb matisos freds. El fred obre pas als tons més foscos,

com el vermell vi, el bordeus i el marró, mentre que les més clàssiques no hauran de renunciar als nudes. El perfilador de llavis dels anys 90 torna a l'escena, però si fins ara s'evitava el contrast entre interior i exterior del llavi, ara es busca. Es combinen entre els nudes, no obstant això, també entre dos vermells de tons diferents. T'atreveixes a provar-ho?

Rostre

El mat i el glowy enterren la seva destratègia de guerra i per fi la pell sucosa s'estén més enllà de la punta del nas, el pòmul i l'arc de cupido, com indica MAC. La tendència del maquillatge natural continua avançant amb l'ús d'un il·luminador que se centra en els punts claus per a no portar a un extrem caòtic el rostre.

A woman with long dark hair, wearing a brown turtleneck and a matching long coat, stands on the right side of the frame. She is looking upwards and to the right with a serene expression. The background is a dense, out-of-focus forest of trees with vibrant orange and red autumn leaves. A dark, rustic metal railing runs horizontally across the middle of the image, with the woman's hands resting on it.

Adapta la teva rutina facial al canvi d'estació, prepara't per a la tardor!

bellezaactiva.com - amic.cat

Ja fa unes setmanes que vam tornar a la rutina i, després de les vacances, la pell es mostra seca i deshidratada... A l'estiu s'abusa del sol, els banys i l'aire lliure i, en moltes ocasions, sense seguir la rutina facial adequada. Cal tenir en compte que quan es parla d'una pell deshidratada ens referim al fet que perd aigua de manera excessiva, sigui grassa, mixta o seca. És cert que aquest estiu ha fet molta calor, i no és el més idoni per a la pell... La deshi-

dratació es manifesta de moltes formes, com amb falta de suavitat i elasticitat, pell apagada, i amb pell tirant i rugosa. Aprofitant que ja s'ha començat a notar una mica de canvi en el clima, i que d'aquí a dos dies comença la tardor, prepara't per al canvi d'estació amb una adaptació de la teva rutina facial. Som-hi!

Neteja facial

Cal rentar la pell de la cara tant al matí com a la nit. L'ideal és usar aigua freda

i netejadors suaus, que no siguin agressius. Prova de realitzar la doble neteja facial: primer amb un netejador de base aquosa, i un altre de base oliosa. Recorda que aquest és el pas més important, sense una bona neteja, els productes que apliquis després no podran penetrar bé en la pell i no faran l'efecte que realment haurien de fer.

Píling o exfoliant

Et recomanem optar pels pílings químics, ja que ajuden a reparar els danys



de la temporada estival, com la pell seca o la falta de lluminositat. Es tracta d'un dels procediments més utilitzats en la cosmètica perquè elimina les capes defectuoses de la pell, es reemplacen per altres noves i de millor qualitat.

Hidratació

Ja t'ho hem explicat... El sol, la calor, la platja i la piscina fa que la pell es deshidrati, i la millor manera de recuperar-la és hidratar com cal. Cerca la crema que millor s'adapti a

les teves necessitats i el teu tipus de pell. Un altre truc! No oblidis beure molta aigua, ja que també ajudarà el teu cos a recuperar l'aigua perduda.

Antitaques i protecció solar

El sol pot deixar marques en la pell... I quan més es comencen a veure aquestes taques és a la tardor, ja que és quan habitualment es posen més fosques. En aquests casos, els dermatòlegs aconsellen usar gels o cremes despigmentants

amb substàncies com la hidroquinona, l'arbutina o l'àcid kójico. Com a alternativa pots provar amb cremes que continguin vitamina C, les quals també il·luminen la pell. I per a evitar l'aparició de les taques és essencial que facis servir protecció solar. Ho hem repetit mil vegades, i ho continuarem repetint: cal fer ús de fotoprotector cada dia de l'any. És igual que sigui estiu, tardor, hivern o primavera. Cada dia! La teva pell t'ho agrairà i ho notaràs segur.

Tipus d'arrebossats diferents per poder variar a la cuina

Eva Remolina- amic.cat

Els arrebossats enriqueixen el sabor de molts plats, fent-los més cruixents i irresistibles, per això agraden tant als nens i a tothom.

Existeixen molts tipus d'arrebossats, que varien segons els ingredients o l'ordre en el qual s'inclouen. Vegem els principals:

- **Arrebossat només amb farina o "a l'andalusa"**: es diuen així perquè són els clàssics dels anells dels calamars, tan típics en el sud d'Espanya.

- **Empanat o arrebossat amb ou i pa ratllat**: potser és la forma més tradicional en el nostre país i la més utilitzada quan es tracta d'arrebossar unes costelles de porc, les tires de pollas-

tre o les croquetes.

- **Arrebossat "americà"**: aquest destaca per tenir un extra de cruixent, el qual s'aconsegueix de dues formes; d'una banda, submergint totalment les peces a arrebossar en oli (a diferència d'altres arrebossats que precisen de menys quantitat a la paella) i perquè en lloc de pa ratllat solen utilitzar-se flocs de civada o d'un altre cereal. Altres opcions amb les quals queda molt bé és amb blat de moro torrat o simplement, arrebossar la carn dues o tres vegades.

- **Tempura**: és una tècnica d'origen japonès, cada cop més extesa per tot el món. La tempura es realitza formant una pasta en la qual

es barreja aigua, una mica de gel, farina, llevat i sal. Ideal per a arrebossar verdures com els pebrots, la pastanaga, l'albergínia o el carabassó.

- **A la Romana**: aquí els ingredients són la farina i l'ou i a més en aquest ordre. Molt aconsellable per a peixos. Encara que aquests són els bàsics, les receptes anteriors admeten múltiples variacions. I és que el pa ratllat pot substituir-se perfectament per qualsevol mena de llavors, fruita seca o fins i tot galetes. Per a triturar-ho tot bé, n'hi ha prou amb introduir els aliments en una bossa hermètica de plàstic i picar-los fins a deixar-los en una consistència granulada.



Wraps farcits de salmó, ou i enciam

Eva Remolina- amic.cat

Els wraps són una espècie d'entrepans en els quals se substitueix el pa per una truita feta de farina de blat, com la que s'utilitza per a fer els "Burritos" o "fajitas" mexicanes.

Els wraps són fàcils i ràpids de preparar i són perfectes per a fer un sopar ràpid o per a menjar en festes i aniversaris. Com a farcit, accepten multitud de variants pel que tot dependrà del gust i la creativitat de cadascun. El que presentem avui, consisteix en un wrap de salmó fumat, enciam i ou, encara que pot afegir-se tomàquet, alvocat o una truita francesa molt fina si es desitja.

Els ingredients:

Per a fer la truita (si no ens ve de gust preparar-la nosaltres,

es poden trobar fàcilment en qualsevol supermercat):

175 g de farina de blat de moro
1 cullerada petita de sal
250 g d'aigua.

Preparació:

Escalfem l'aigua en un casó tan sols uns minuts, sense deixar que escalfi massa.

En un bol, posem la farina juntament amb la sal, i un cop ben barrejats, comencem a afegir l'aigua temperada a poc a poc, alhora que pastem i barregem amb les mans.

Quan la mescla estigui tova i una mica espessa, formarem boletes de la grandària del puny aproximadament, procurant que totes siguin d'una grandària similar.

Després, estenem les boletes una a una amb l'ajuda d'un co-

rró, fins que quedin ben finetes. Passarem per una paella amb una mica d'oli, ns dos minuts per cada cara. Reservem.

Per al farcit:

1 sobre de salmó fumat, enciam, 1 o 2 ous cuits, mostassa, maionesa

Preparació:

Rentem bé les fulles d'enciam i les tallem en juliana, o bé deixem les fulles sencerse si ens agrada més. Posem a coure els ous amb aigua i sal. Una vegada cuits, els tallem en rodanxes i deixem refredar. Estenem la maionesa en la truita. Damunt, estenem el salmó, afegim l'enciam i les làmines d'ou. Condimentem amb mostassa per damunt. Enrotllem i ja els tindrem llestos.

Com organitzar-se eficaçment en el nou curs

Eva Remolina - amic.cat

El nou curs ha iniciat i amb ell els deures, els projectes i els controls o exàmens. L'organització és fonamental per a poder portar totes les tasques al dia i no deixar com sempre les coses per a l'últim moment, ja que com sabem les presses mai són bones. Ara hi som a temps, i és el moment de fer una bona planificació i adquirir nous hàbits i rutines que ens ajudin en el dia a dia i amb les quals siguem capaços d'afrontar el nou curs de manera adequada.

Aquestes són algunes de les claus per a aconseguir-ho:

- Estableix un horari d'estudi: la rutina és bàsica com dèiem, per la qual cosa fixar un

temps cada dia ens ajudarà molt. Per a fer-ho, utilitza una agenda o un planning setmanal que estigui a la vista i ves anotant tots els treballs pendents i les dates de lliurament, i distribueix-les segons la seva dificultat o temporalitat. No oblidis de tatxar-les a mesura que les vagis finalitzant.

- Procura fer els deures el mateix dia, encara que no siguin per a l'endemà. Amb això aconseguiràs que no se t'acumulin.

- Prioritza per dates com comentàvem, però també per importància, per a que en el cas que no hi hagi temps a tot, tinguis clar quins són preferents.

- Evita tot tipus de distrac-

cions durant la teva hora d'estudi. Desconnecta el mòbil i la televisió i concentra't per a aprofitar al màxim el moment.

- És important que l'habitació on estudiis disposi de bona il·luminació i que la temperatura sigui agradable. A més, la cadira ha de ser còmoda. Com millor estiguis, més fàcil serà estudiar.

- L'ordre i la neteja a ratlla: aquests són factors decisius. Procura tenir la taula neta i buida, així com tenir a mà tots els materials que necessitis per a no perdre temps.

- Fixa també uns descansos, per exemple entre tasca i tasca. Fer-ho ajuda a estar menys cansat per a rendir millor.



Què ha de contenir la canastreta que s'ha de portar a l'hospital en el moment del part

Eva Remolina - amic.cat

Si estàs a punt de ser mare per primera vegada, és possible que t'assaltin molts dubtes, entre els quals, què s'ha de portar dins la canastreta per l'hospital en el moment del part. En la majoria de centres sanitaris, les últimes setmanes faciliten una llista amb l'indispensable, però mai està de més revisar el cheklist que hem preparat perquè no se us obliidi res. Cal tenir en compte que les bosses s'aconsellen que estiguin preparades entorn de la setmana 35, ja que és el moment a partir del qual pot produir-se el naixement. D'aquesta manera, no haurem de preocupar-nos a última hora per aquest detall.

Per al bebè:

- 3/4 bodies de màniga llarga o curta, segons l'estació en la

qual estigui previst el naixement. Millor si són creuats, ja que són molt més còmodes per als canvis.

- 3/4 pijames de màniga llarga o curta, segons l'estació en la qual estigui previst el naixement.
- 2 gorros.
- 2 parells de peücs.
- Tovallotes higièniques.
- Gases.
- 1 conjunt per al dia de l'alta.
- Bolquers de nounat.
- Un parell de mussolines.
- Borsa per a la roba bruta.
- 2 xumets.
- 5 o 6 pitets.
- Draps de lactància.
- 2 biberons de nounat si no tens previst donar el pit.

- Necesser amb tot l'imprescindible per al seu lavabo: raspall, tisores de punta roma, colònia, crema corporal, pomada per a la zona del bolquer, esponja natural, sabó

neutre.

- 1 tovallola.
- 1 canviador de viatge.

Per a la mamà

- 2 camisoles.
- 1 bata.
- Sabatilles d'estar per casa.
- Discos de lactància.
- Calces d'un sol ús o de cotó, que tinguin la cintura alta perquè en cas de cesària no molestin les costures.
- Tovallola.
- Necesser amb tot el necessari per a la higiene personal.
- Compreses.
- 2 o 3 sostenidors de lactància.
- Roba per al dia de l'alta.

Cal no oblidar tampoc el cotxet, la cadira de l'automòbil, així com tota la documentació pertinent (els informes de l'embaràs, el DNI, la targeta de la S. Social o de l'assegurança privada, etc.).

Beneficis de fer la migdiada per a la salut

La migdiada no és només cosa de bebès. Els estudis demostren que una migdiada a la tarda també és excel·lent per als adults. Una migdiada curta a mitja tarda pot estimular la memòria, aixecar l'ànim, i alleujar l'estrès, sempre que sigui un somni reparador. Descobreix els beneficis de tirar la migdiada per a la salut.

1. Millora la teva memòria.

Una migdiada pot ajudar-te a recordar les coses que has après al principi del dia, tant com una nit completa de somni. La migdiada funciona per a evitar que oblidis coses com les habilitats motores, la percepció sensorial i el record verbal.

2. Pots connectar els punts més fàcilment.

La migdiada també ajuda al nostre cervell a establir connexions entre les coses que descobreix.

Redueixen la somnolència i milloren el rendiment cognitiu. Uns minuts de somni cada dia a la mateixa hora s'associen amb una major agilitat mental.

3. És bona per al teu cor.

Dormir uns minuts al dia pot ajudar el teu cos a recuperar-se de situacions plenes de pressió i ajuda a prevenir problemes cardíacs, ja que redueixen significativament els nivells de pressió arterial.

4. Les migdiades són millors que la cafeïna.

Si et sents cansat, és millor que facis una migdiada abans que un cafè. En comparació amb la cafeïna, a més de mantenir-te alerta, la migdiada pot millorar la memòria i l'aprenentatge

5. Aixeca el teu estat d'ànim.

Fer una migdiada, o simplement descansar durant una hora sense quedar-se adormit, pot millorar la teva perspectiva i millora l'estat d'ànim.

6. Les petites migdiades porten grans beneficis.

Dormir només 10 minuts pot ser molt beneficiós. Intenta mantenir la teva migdiada en 30 minuts o menys perquè no et despertis sentint-te més cansat.

7. Les migdiades t'ajuden a dormir millor en la nit. Encara que sembli il·lògic, fer una migdiada durant el dia pot ajudar els adults a millorar el somni nocturn. Una migdiada de 30 minuts, combinada amb exercici moderat, ajuda a millorar el somni nocturn i la salut mental i física en general.

8. També ajuda als petits.

Les migdiades són fonamentals per a l'aprenentatge i el desenvolupament quan s'és infant. Els nens que fan migdiades regularment poden recordar millor les coses que van aprendre.



Cesària o part vaginal? Quin és millor?

El part vaginal és un procés totalment natural per al qual estan preparades totes les dones, per la qual cosa sempre aquest tipus de naixement és el més recomanable. Ara bé, en un 10-15% dels parts, es fa necessari recórrer a la cesària, per a assegurar la salut del bebè o de la mare. Les situacions més habituals perquè els metges optin pel naixement per cesària són:

- Existència de càncer en el coll uterí, així com infeccions vaginals.
- Embarassos múltiples.
- Cardiopaties o Eclàmpsies.
- Pelvis estreta o detenció de la dilatació.
- Anormal freqüència cardíaca del bebè o detecció de sofriment del fetus.
- Desenvolupament anormal de l'espina bífida.
- Hidrocefàlia.
- Prolapse del cordó umbilical.

- Hemorràgia vaginal important.

- Part prematur.
 - Mala posició del bebè.
 - Més de dos embarassos previs amb cesària.
 - Despreniment de la placenta.
- Els avantatges que té la cesària sobre el part natural són les següents:

- Part més ràpid i menys dolorós.
 - Es pot triar la data del naixement.
 - No sol haver-hi risc de sofrir incontinència urinària perquè no es danyen els músculs ni els teixits de la pelvis.
 - Menys complicacions i esforç per al bebè.
- No obstant això, cal tenir en compte que com qualsevol operació, la recuperació és més lenta fins a obtenir una total cicatrització interna (fins a divuit mesos), per la qual cosa es recomana descansar mínim

un any entre un embaràs i un altre. Però a més, la cesària implica:

- No és aconsellable tenir més de dos parts amb aquest mètode.
 - No fer activitats físiques ni esforços en les vuit setmanes següents al part.
 - Major risc d'infeccions.
 - Com que no es genera oxitocina amb la cesària, la lactància materna pot no ser possible.
- Cal tenir en compte, no obstant això, que el fet de tenir un part per cesària, no implica que els següents també hagin de ser així, tot dependrà de com estigui feta la incisió i de la raó per la qual s'hagi produït l'operació. No és el mateix fer-la perquè el nen vingui de natges (la qual cosa no té per què repetir-se) a tenir la pelvis estreta, entre altres exemples.



L'assegurança a tot risc del teu cotxe no ho cobreix tot

circulaseguro.com - amic.cat

Coneixes les limitacions de la teva assegurança de cotxe? Si és a tot risc, no tot està cobert. T'ho expliquem.

Si condueixes ebri, has consumit drogues o tens el carnet retirat, cap asseguradora voldrà saber-ne res dels danys propis del cotxe d'un conductor que hagi ocasionat un accident sota els seus efectes.

El mateix passa quan el vehicle

porta a més passatgers dels permesos. I cap empresa asseguradora cobrirà els danys ocasionats voluntàriament per l'assegurat, per al que el treball dels perits (i a vegades els detectius) resulta indispensable.

D'altra banda, has de comunicar-li a l'assegurança qualsevol canvi que realitzis en el teu cotxe perquè, en cas que no ho facis, podrien negar-se a pagar danys. I si et roben

el cotxe i el lladre causa un accident, la reparació dels danys personals i materials que originin seran a càrrec del Consorci de Compensació d'Assegurances que, una vegada identificat legalment el culpable, podrà exigir-li que assumeixi aquests danys.

A més, no has de deixar de pagar la teva assegurança, perquè corres el risc que la companyia asseguradora no vulgui cobrir sinistres.



Tornar a la rutina, tornar al volant

circulaseguro.com - amic.cat

Ha arribat setembre, i la tornada al treball i la rutina, cosa que pot suposar l'aparició de la "síndrome d'estrès postvacacional", un estat que genera estrès i ansietat quan arriba el moment de recuperar rutines i horaris.

Per a afrontar aquesta tornada sense riscos al volant, compartim uns consells.

1. Descansa. És relativament normal que durant el procés de

tornar al treball sentim fatiga. És important no subestimar aquesta sensació, ja que les facultats físiques i psicològiques poden veure's minvades.

2. Fora pressés. Posa't les coses fàcils i no afrontis la tornada amb el temps just per arribar al treball.

3. Postura correcta. Sempre és crucial mantenir una bona postura al volant.

4. Evita la irritabilitat. Hi ha persones que en la tornada,

un embús o una maniobra poc respectuosa, els desporten reaccions d'irritabilitat i agressivitat. Toca respirar i tranquil·litzar-se.

5. Compte amb els medicaments. Si prens psicofàrmacs per ansietat, estrès o depressió, consulta amb el teu metge o farmacèutic abans de conduir.

6. A poc a poc. Intenta fer un aterratge en el nou curs de manera gradual.



Què és l'arquitectura passiva i com pot ajudar-te a estalviar energia?

vivirhogar.republica.com - amic.cat

Cada vegada més famílies estan buscant l'estalvi energètic, per a estalviar diners i lluitar contra el canvi climàtic. Això comporta un esforç que inclou comprar electrodomèstics amb elevada eficiència energètica, consumir menys energia o reutilitzar. No obstant això, aquest esforç sembla ser insuficient, ja que som responsables del 20% de la contaminació ambiental des de la nostra casa, així que cal anar més enllà.

Per a fer-ho, s'aposta per l'anomenada arquitectura passiva o la doctrina Passivhaus. És una doctrina de construcció que busca la màxima eficiència energètica dins de la mateixa casa. Aquí es combinen conceptes antics com l'aïllament, amb conceptes nous com la ventilació del doble flux, les

renovables o el reciclatge.

El principi de l'arquitectura passiva és buscar l'estalvi energètic màxim. Això sí, això no implica que s'hagi de renunciar a posar la calefacció, sinó que ha d'optimitzar-se per a haver d'usar-se poc. Per a això, s'utilitzen tècniques de construcció basades en el coneixement del terreny i en materials que ajuden a reduir el consum energètic.

La primera manera d'aconseguir estalvi energètic és mitjançant els panells acústics i l'aïllament tèrmic, que són capaços de mantenir una temperatura agradable, d'absorbir la calor i reduir la humitat.

L'energia natural del sol és la que més s'ha d'aprofitar, ja que és gratis i renovable. Per a això, s'usen àmplies finestres de doble i triple vidre, amb ràfecs que puguin

generar ombra a l'estiu. Gràcies a això, s'aconsegueix mantenir una temperatura elevada a l'hivern i una agradable en l'estiu, reduint l'ús de la calefacció i l'aire condicionat.

L'orientació també és útil per a estalviar en ventiladors. Això és gràcies a l'anomenada ventilació natural croada, la qual aprofita els corrents d'aire, amb la finalitat d'aconseguir que recorrin tot l'habitatge.

L'arquitectura passiva assoleix reduir el consum energètic fins a un 70%, una xifra que és espectacular. Això sí, encara queda un 30% d'energia que hem de gastar per a tenir una vida confortable. Per això, se sol complementar amb energètiques renovables. Això inclou l'energia solar fotovoltaica, sistemes de bomba de calor amb sòl radiant, etc.



4 errors que arruïnen qualsevol decoració

Decoracion2.com - amic.cat

Decorar és un art, que es fa, com tot, sense cometre errors per a obtenir el millor resultat. I no és una cosa que sigui impossible d'aconseguir. És una cosa que pots aprendre dels experts i obtenir pas a pas el resultat desitjat. Hi ha 4 errors comuns que pots evitar i no arruïnar la decoració.

Decorar sense cap cohesió.

Poden agradar-te molts estils decoratius i pensar que pots aplicar-los en la teva llar. Però no s'aconsegueix gairebé mai, i intentar aplicar diferents estils decoratius en una llar, encara que pugui semblar-te atractiu, no ho és. La millor decoració necessita cohesió. Encara que diferenciïs els ambients amb detalls diferents, ha d'haver-hi un punt d'uniformitat.

L'error de no triar un tema

adequat per a la teva llar.

Un altre dels errors més comuns en la decoració és reproduir un estil decoratiu que no s'adapta a l'espai. No pots, per exemple, tenir un entorn de llar campestre en un edifici de ciutat. Has de triar una decoració que s'adapti a la teva llar. A més, has de tenir en compte les particularitats de cada estil decoratiu. Alguns requereixen entorns molt amplis i altres més reduïts...

L'error de no provar els co-

lors abans de pintar i decorar.

Els colors ens fascinen. Alguns ens agraden especialment, però podem no lluir a les parets. Així que provar els colors és essencial abans de pintar les parets. Has de tenir en compte la llum natural i artificial de la teva llar.

Això és molt important també quant al mobiliari de la teva nova llar. Abans de triar el color i pintar, tingues en compte el mobiliari.



URGENCIAS
24H

93 147 70 00
615 90 32 48

**DESATASCOS DE TUBERÍAS
DESDE 80€**

**INUNDACIONES Y
VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS**



admin@grifells.com



Com aconseguir una llar autosuficient

Decoracion2.com - amic.cat

L'objectiu de tenir una llar autosuficient és guanyar independència, generar la seva pròpia energia i minimitzar al màxim la despesa energètica.

Entre els principals avantatges hi ha l'estalvi energètic, el baix impacte mediambiental, i la durabilitat més gran en comptar amb materials de bona qualitat. Però, com aconseguir-ho?

Una de les mesures per a obtenir una llar autosuficient és instal·lar plaques solars fotovoltaïques, que generen electricitat durant les hores de llum solar, que es pot aconseguir de manera instantània o emmagatzemar en acumuladors. S'instal·len en els sostres dels habitatges unifamiliars i edificis comunitaris. Una altra alternativa són les plaques solars tèrmiques que aprofiten

la radiació solar a través de l'escalfament de l'aigua. Aquestes tecnologies requereixen poc manteniment.

Una altra mesura és fer una bona gestió de l'aigua. Una excel·lent opció és aprofitar l'aigua de pluja que es recull en la coberta de l'edifici i es canalitza fins a un dipòsit. Cal depurar-la per a consumir-la i utilitzar-la per a cuinar. També hi ha mesures d'estalvi d'aigua, com omplir el rentavaixel·la abans de posar-lo, o donar-se una dutxa en comptes d'un bany...

Més mesures. Les bombetes de baix consum són més eficients. Les bombetes Led poden estalviar fins a un 85%, aportant un estalvi energètic i econòmic per la seva llarga vida útil.

Fer servir calderes de biomassa en els mesos més freds és una altra mesura. El combustible que em-

pren aquestes calderes és d'origen vegetal (pèl·lets, residus forestals). És un combustible inesgotable que beneficia al medi ambient i neteja els boscos.

Un factor important per a aconseguir una llar autosuficient és comptar amb un bon aïllament tant en finestres i portes per a evitar pèrdues innecessàries de calor. Finalment, conrear el teu menjar i gestiona els residus. Existeixen espècies que són fàcils de conrear com els tomàquets, cebes, pastanagues, espinacs, plantes aromàtiques. No és necessari un gran esforç per a conrear-les i ocupen poc espai.

És important gestionar adequadament els residus, reciclant materials, envasos, etc. Amb les deixalles orgàniques pots obtenir compostos per a alimentar l'hort.

La Badalona d'abans

BADALONA ►

60 anys de les
riüades més
nefastes.

**Foto: MB-AI-
JCS:Josep
Cortinas/Museu
de Badalona.
AI. Fons Josep
Cortinas**



LA FOTO DELS LECTORS ►

Agrupació esportiva
Cros segona regional.



Si voleu enviar les vostres fotos:
badalona@totbadalona.com o
WhatsApp, 651 97 6 517

Horòscops

Facilitat Roser Bona · AMIC



Àries (Del 21/3 al 20/4)

Comença una nova etapa en assumptes de parella. Si ja en tens, l'altra persona et farà saber què espera de la relació i si ets solter, algú pot mostrar-te el seu interès.



Taure (Del 21/4 al 20/5)

Sents que una amistat no és del tot sincera. Els fills demanen xerrades llargues i compartir més temps lúdic amb ells. A la feina, podries haver d'assumir més funcions.



Bessons (Del 21/5 al 20/6)

El Sol per la Casa V activa el sector dels amors i les conquestes. Estaràs especialment seductor i et costarà triar. Pot contactar-te una antiga amistat de la infantesa.



Cranc (Del 22/6 al 21/7)

Si et sents cansat, amb la Lluna Nova pots recuperar energia. Assumptes vinculats a la llar poden donar-te alguns maldecaps. Persevera pel que vols, no deixis de lluitar.



Lleó (Del 22/7 al 23/8)

Un tema relacionat amb l'economia que semblava resolt, pot allargar-se una mica més. El Sol a Casa III porta noves idees. Temps de més comunicació. Recuperes algun contacte.



Verge (Del 24/8 al 23/9)

Mercuri retrògrad torna al teu signe i recordes amb enyorança un amor del passat. El Sol per Casa II activa el sector econòmic i des d'ara et mires les despeses amb lupa.



Balança (Del 24/9 al 23/10)

Felicitats! El Sol entra al teu signe i renoves energies i il·lusions. Si cerques parella, fas "match" amb algú de la xarxa i tens curiositat per saber més d'aquesta persona.



Escorpió (Del 24/10 al 22/11)

Amb la Lluna Nova a Casa XII t'enfoques en temes no resoltos que et fan perdre la son. En l'àmbit sentimental podries connectar amb una persona de signe Solar o Ascendent de Terra.



Sagitari (Del 23/11 al 21/12)

Estàs una mica encaparrat. Sents que hi ha coses que no es mouen i t'impacientes. El Sol entra a Casa XI i no seria estrany que una amistat es converteixi en quelcom més.



Capricorn (Del 22/12 al 20/1)

El Sol per Casa X obre una nova etapa en l'àmbit professional. Si treballes per un altre, potser hauràs de posar límits a un cap abusiu o bé assolir més responsabilitats.



Aquari (Del 21/1 al 19/2)

El Sol comença a transitar per la teva casa IX i pot col·laborar al fet que estiguis més enèrgic i de bon humor. Tens un viatge al cap i fas números a veure si el podràs fer.



Peixos (Del 20/2 al 20/3)

Pots tenir un ascens a la feina i que des d'ara augmentin els teus ingressos. Vols recuperar alguns bons hàbits per millorar la salut i poses més atenció al que menges.

Frases cèlebres

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

Sèneca

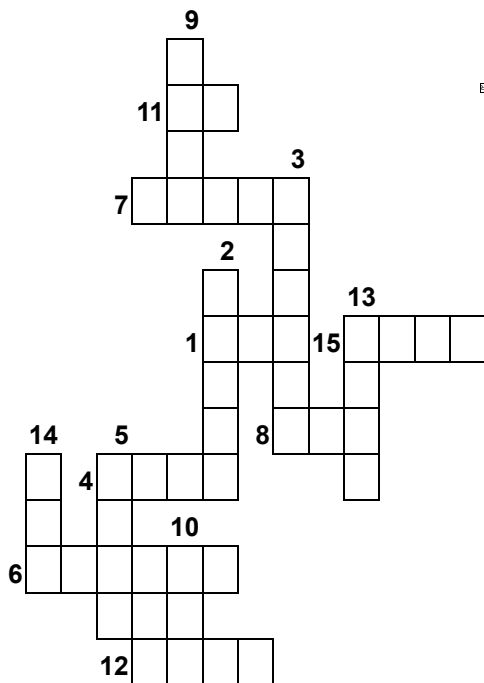
Dites

«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. Dotze mesos. 2. Full de paper escrita. 3. Caballero. Terme de cortesia. 4. Cadascuna de les vint parts del dia solar. Temps de seixanta minuts. 5. Individu de l'espècie humana. Ésser viu intel·ligent. 6. Guarisme d'una o més xifres. 7. Ordenació cronològica, estat atmosfèric. 8. Torrente constant d'aigua. 9. De petits. 10. Sobirà d'un regne. 11. Metal valuós de color daurat. 12. Existència. 13. El dia en què estem. El dia present. 14. Creació. Tot el creat. 15. Afecte íntim.



Sudokus

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

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

Anuncis per paraules

IMMOBILIARIA

SE VENDE O SE ALQUILA BAR por jubilación en Bufalà. 615 108 606

TREBALL

BUSCO TRABAJO para cuidar personas mayores o niños, disponibilidad todos los días, fin de semana y festivos, señora catalana con experien-

cia. 671 704 347

CHICA BUSCA TRABAJO cuidando niños, limpieza y mayores de martes a viernes mañanas. De lunes a viernes tarde. 631 311 946

CHICA BUSCA TRABAJO interna. Con referencias y experiencia en cuidado de personas mayores. 631 841 207

SEÑORA RESPONSABLE y con experiencia busca trabajo cuidando mayores. 602 162 629

CHICA BUSCA TRABAJO de limpieza o cuidado de personas mayores. Externa o por horas. 610 015 964

SEÑORA CON PAPELES se ofrece para trabajar externa. Jornada media o completa. Con experiencia en cuidado de mayores. 648 646 454

CHICA SE OFRECE para limpieza y cuidado de mayores. 603 345 761

CHICA BUSCA TRABAJO de cuidado de mayores, niños y limpieza. Interna o externa. 677 467 154

CHICA QUE RESIDE en Badalona busca trabajo al cuidado de personas mayores, niños y limpieza. 631 357 168

CHICA BUSCA TRABAJO de lunes a viernes por las tardes

EMPRESA SITUADA EN LA COMARCA DEL MARESME precisa personal de mantenimiento con conocimientos de electricidad, fontanería, albañilería y pintura.

Enviar C.V. a: info@unionvima.com

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 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

INSERTA EL TEU
CLASSIFICAT
ONLINE:



y fines de semana interna o externa. 603 275 347

MAESTRA DE INGLÉS busca trabajo de canguro y, al mismo tiempo, darles clases de inglés. 676 562 970

VARIS

MODELISMO NAVAL. Expertos en maquetas en activo. Asunto de interés. 685 939 801

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

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

PistaPC

Informática



(+34) 633 100 661



hola@pistapc.com

INSERTA EL TEU CLASSIFICAT AL TOT AL CENTRE:

Preu: 0,35€/paraula



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

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

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

Distribuïdors



RENOVACIÓ ►
Avda. Martí pujol 70
93 483 29 24

Horari: Dilluns de 8 a 13.30.
Dimarts de 8 a 14h i de 17 a 20h.
Dimecres de 8 a 14. Dijous de 8 a 14 i de 17 a 20. Divendres de 8 a 20h. Dissabte de 8 a 14

Al Mercat Maignon trobaràs la millor qualitat de producte fresc i de proximitat. Tot tipus de carns , fruites i verdures, xarcuteria selecta, fruits secs , llegums, pesca salada, menuts, servei de Bar i cafeteria.



RENOVACIÓ ►
Carrer Francesc Macià 94,
08912 Badalona
933 870 647

Horari:
De Dilluns a Divendres, de 9:00 a 20:30h.
Dissabtes alterns, de 9:00 a 13:30h.

Per què continues de distribuïdor del TOT?

Som una farmàcia present a Badalona des del 1933, que ha anat passant per les diferents generacions familiars. Una farmàcia tan arrelada a la nostra ciutat, ha de poder oferir la revista més llegida pels badalonins!



Vols distribuir el TOT al teu comerç?

Posa't en contacte amb nosaltres:

651 976 517

comercial@totbadalona.com



Troba la teva
revista als
distribuidors
oficials del TOT



FORN DE PA I DEGUSTACIÓ FIGUERA

RENOVACIÓ ►
Crta. Santa Coloma, 2
933 990 206

Horari: De dilluns a dissabte de 6:30 a 21:00.
Diumenges i festius de 8:00 a 21:00

Som forners des de l'any 1928, tots els nostres productes son elaborats artesanalment i els pans son elaborats amb massa mare.
També tenim l'autèntic pa de Pagès Català amb denominació d'origen I.G.P.

Per què continues de distribuïdor del TOT?

Per tenir un detall i agrair la confiança que els nostres clients tenen amb nosaltres.



FORN PA ARTESA POMAR

RENOVACIÓ ►
Plaça Pomar, 3
645 45 00 32

Horari:
de 7 A 14h matí, i de 16 A 20h tarda.

Per què continues de distribuïdor del TOT?

Ens agrada el TOT perquè és una revista de sempre i ens informa de tot el que passa a Badalona.



S.Ventura
Floristeria ★ Jardineria

RENOVACIÓ ►
Plaça Pep Ventura, 13
Badalona

Horari: De dilluns a divendres de 10:00 a 14:00 i de
17:00 a 20:00
Dissabtes de 9:00 a 14:00
Diumenges i festius de 10:00 a 14:00

Guarnim amb flors tots els esdeveniments de la teva vida, mestres floristes desde 1937

Per què continues de distribuïdor del TOT?

Distribuir el TOT Badalona es "fer Badalona".



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





A TUSGSAL ens agrada mirar endavant, però avui volem mirar enrere. Recordar d'on venim per tenir clar on volem anar. Des de la primera línia fins a les 41 que gestionem avui. Des dels primers 115 fundadors fins a les més de 1500 persones que treballen cada dia per a tu. Hem crescut al ritme d'una ciutat emergent i ens hem obert al món.

Vam néixer com una empresa d'economia social i ara mantenim els mateixos ideals formant un grup empresarial que no oblidia els seus orígens i que té molt clars els seus objectius: servir les persones i les ciutats que les acullen.

Som TUSGSAL. Som Direxis.

DIREXIS

www.direxis.es - www.tusgsal.cat

TUSGSAL