

A wide-angle photograph of a sunny beach scene. In the foreground, a paved promenade with a dashed white line runs along the left side, lined with greenery and black lampposts. To the right of the promenade is a sandy beach where many people are sunbathing, playing, and walking. Several colorful beach umbrellas are open. The beach is bordered by a low stone wall. Beyond the wall is the turquoise sea with gentle waves. In the background, a city with buildings and a prominent tall chimney is visible on a hillside under a clear blue sky. Large palm trees are in the right foreground, partially obscuring the view.

# TOT

[www.totbadalona.com](http://www.totbadalona.com)  
Del 14/07 al 28/07 '23

# Cada vegada menys sorra

# 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\*



  
**BADAGRES  
COMPROMÈS**

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

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



**Necessites espai a prop teu?**  
**El traster de Badalona**  
**BONS PREUS**  
**Amb FÀCIL ACCESSIBILITAT!**

**OFERTA D'INAUGURACIÓ**  
**CONTRACTA 3 MESOS I PAGA'N 2!**  
**\*\*Oferta vàlida Fins al 31 de juliol\*\***



**LLOGUER TRASTERS | MINITRASTERS**  
**ACCES 24H | DESDE 2M<sup>3</sup> A 5 M<sup>3</sup>**

Ignasi Iglesias, 34 local | [www.trasterbadalona.com](http://www.trasterbadalona.com)

**604 15 29 00**



# La Setmana



## Les platges del nord de Badalona poden tenir els dies comptats si no s'actua urgentment

Medi ambient | Redacció

En els darrers 30 anys les platges de Badalona han perdut fins a 50 metres de sorra i això cada any que passa va en augment. Bona part d'aquesta disminució de sorra té un culpable, la construcció d'un grapat de ports, des d'Arenys de Mar a Badalona. Fa uns anys, la sorra va desaparèixer de la platja de la Mora i des de

fa tres anys la sorra cada vegada és més reduïda a les platges del nord de Badalona, la platja de la Barca Maria i la del Cristall. De fet, molts experts alerten que si no s'actua en aquest tram de litoral l'aigua podria arribar a les vies del tren, i desaparèixer el passeig, en poc temps. En aquest tram els ports del Masnou i Badalona limiten l'entrada de sediments i provoquen regressió a les

platges del Baix Maresme i del Barcelonès nord. Es tracta d'un dels factors principals de regressió. Ara fa 5 anys, el 2018, el servei de platges de l'AMB ja constava que el litoral metropolità s'estava reduint, ja que s'havia detectat una regressió important i accelerada d'algunes platges metropolitanes, com les del nord de Badalona i del sud de Montgat. A més, la pèrdua de sorra en aquestes platges



també dificulta el pas de les màquines per poder netejar el litoral i s'ha de fer manualment.

### **Al Maresme comencen a actuar**

Els pobles del sud del Maresme han passat molts anys sense sorra, des de Montgat a Cabrera de Mar. Ara, el Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (MITECO) ha començat, aquest mateix any, les obres d'estabilització de les platges del Maresme. El projecte, que arriba amb

molta polèmica, posa la base en l'ampliació dels espigons que ja existeixen i la creació de nous, sobre el mar i també submergits dins de l'aigua. Aquest darrer projecte es fa amb l'objectiu de protegir els trams de sorra que desapareixen per la construcció dels ports de la comarca. D'aquest projecte la polèmica també passa per l'impacte visual que tindrà la construcció d'un gran nombre d'espigons a les platges del Maresme. Els treballs han començat a Premià de Mar, i en els anys vinents

s'actuarà a les platges de Vilassar de Mar i, posteriorment, de Cabrera de Mar. El Masnou, que estava inclòs en el projecte original, n'ha quedat fora per voluntat pròpia. D'aquesta manera, es comença a fer realitat, tot i que amb canvis destacables, el projecte inicial que es va presentar el 2015 per part de la Direcció General de Costes de l'Estat i que llavors preveia una inversió de fins a 50 milions d'euros i quinze anys d'obres per tal de recuperar la sorra de les platges del Maresme.



## Badalona sense cap edifici catalogat com a refugi climàtic



Tiana ha indicat els refugis climàtics

### Redacció |

Amb l'arribada dels mesos més càlids de l'any, l'AMB ha reactivat aquest estiu la seva xarxa metropolitana de refugis climàtics (XMRC), un conjunt d'espais accessibles, públics i d'accés gratuït, que proporcionen confort tèrmic, descans i seguretat davant dels calorosos estius metropolitans.

Aquest estiu n'hi ha 74 arreu de la metropoli. La XMRC inclou dues tipologies de refugis climàtics: els interiors o els exteriors. Els refugis romanaran actius entre el 15 de juny i el 31 d'agost. Ciutats com Santa Coloma de Gramenet o Sant Adrià de Besòs disposen d'edificis catalogats com a refugis climàtics. Tiana, ha

habilitat aquest mateix estiu dos edificis, la Biblioteca municipal de Can Baratau i la Llar de les persones grans. Badalona, segons dades de l'AMB, no té cap edifici habilitat com a refugi climàtic. L'únic espai que l'AMB cataloga com a refugi climàtic exterior és el parc de Can Solei i Ca l'Arnús.

## Albiol anuncia multes molt contundents a qui llenci mobles o escombraries on no toca

### Redacció |

Albiol ha assegurat a Ràdio Estel que posarà "multes contundents" a totes aquelles persones que llencin mobles o escombraries a llocs i hores que no toquen. Aquesta, assegura, "és una política de mà dura contra l'incivisme perquè les persones han de prendre consciència que, per viure millor, s'ha de tenir una societat endreçada", ha conclòs Albiol.



Llegeix, estudia,  
descobreix,  
investiga.

Aquest estiu  
fes el que t'agrada  
a la fresca.

Descobreix els equipaments públics  
on gaudir de temperatures més  
confortables al costat de casa.



[refugiclimatic.amb.cat](http://refugiclimatic.amb.cat)



Xarxa  
metropolitana de  
refugis climàtics

Col·laboració:



Diputació  
Barcelona



servei local de  
teleassistència



AMB

Metròpolis  
Barcelona



## Nou pas per ampliar la L1 cap a Badalona



La L1 s'ha d'ampliar cap a Badalona

### Redacció |

El Departament de Territori ha licitat el projecte constructiu de l'extensió de l'L1 de metro de Santa Coloma de Gramenet fins a Badalona per 2,8 milions d'euros. Concretament, el valor estimat del contracte per a al projecte constructiu del tram Fondo – Lloreda Sant Crist és de 2,3 milions

d'euros més l'IVA del 21% i el termini d'execució és de 12 mesos. La Generalitat va publicar la licitació dilluns passat i estableix un termini de presentació de les candidatures fins al 7 d'agost. Un cop finalitzats aquests treballs, es convocarà un altre concurs per adjudicar les obres, que encara tardarien uns tres anys.



### Talen diversos arbres de Ca l'Arnús

La unitat de medi ambient Seprona de la Guàrdia Civil es va presentar diumenge al parc de ca l'Arnús alertada per l'entitat Defensacalarnus.

L'entitat havia denunciat la tala de dos arbres centenaris i dos pins de gran mida. La Guardia Civil va obrir un expedient.

### L'AV de Coll i Pujol contra l'obertura d'un club cannàbic

L'entitat de veïns ha iniciat una recollida de signatures davant la sospita de l'obertura d'un club de cànnabis al carrer Maragall. De moment, els veïns estan recollint signatures al local de l'AV de Coll i Pujol i volen plantar cara a l'Ajuntament perquè eviti aquesta nova obertura.

### L'oferta de pisos de lloguer es redueix

Menys pisos per llogar a Badalona. L'oferta de pisos de lloguer s'ha reduït a la meitat en poc temps per la llei d'habitatge. El Col·legi d'Administradors de Finques alerta que els propietaris han retirat els pisos del mercat, a la recerca d'altres fórmules com el lloguer de temporada, o fins i tot la venda.

### Encara queden dues guinguetes per muntar

Dues de les vuit guinguetes que s'han d'ubicar a les platges de Badalona encara no han obert al públic i es troben en procés d'instal·lació tot i ser ja a mitjan juliol. Els guinguetaires denuncien que els problemes amb les licitacions farà reduir molt la caixa.



# ÉS ESTIU: DEIXA'T PORTAR



Deixa't de retencions, deixa't de fums,  
deixa't d'estrès, deixa't portar.

A l'estiu mou-te amb transport públic  
i ves a la platja amb BUS.

**10 línies et porten a la platja:**

M1-B2-B4-B5-M6-B7-B29-M30-B34-B35



**AMB Mobilitat**

Disponible a App Store i Google Play

www

[www.amb.cat/mobilitat](http://www.amb.cat/mobilitat)  
[www.tusgsal.cat](http://www.tusgsal.cat)



@Mobilitat\_AMB  
@tusgsal\_oficial



@MobilitatAMB  
@tusgsal

**DIREXIS**

**TUSGSAL**

**AMB Bus Metropolità**

## El nou govern retira les lletres de Badalona que recordaven la Copa del Rei



Les lletres ja no estan al passeig

### Redacció |

Poc menys de tres mesos han durat les lletres instal·lades per l'anterior govern i que ara s'ha retirat ràpidament perquè el Ministeri per a la Transició Ecològica ha multat l'Ajuntament de Badalona amb 18.000 euros per no haver demanat permís per instal·lar al passeig Marítim

les lletres. L'anterior govern va respondre que s'havia demanat permís a la Generalitat, entenent que l'espai pertany a Ports del govern català. D'altra banda, les lletres ja no tornaran al passeig marítim sinó que el govern del PP ha decidit emplaçar-les al mirador del BCIN, al polígon de les Guixeres.



### Màquines d'entrepanes de pernil d'Enrique Tomàs

El badaloní Enrique Tomàs ha presentat unes noves màquines expenedores de venda

d'entrepanes de pernil. Les màquines s'instal·laran en zones de gran afluència.

### Desmantellada una plantació de marihuana a Tiana

Els Mossos d'Esquadra i la Policia Local de Tiana van desmantellar, la setmana passada, una plantació de marihuana situada en un antic celler del Camí Baix d'Alella. Durant la intervenció es van detenir persones, van requisar 1.541 plantes i van intervenir material i infraestructura de la plantació.

### Montgat acull aquest dissabte la Festa del Mar

L'Ajuntament de Montgat organitza, aquest dissabte, una nova edició de la tradicional Festa cara al mar. Un any més, es podran escoltar havaneres -en aquesta ocasió, a càrrec del grup montgatí Roca Grossa a les 21,30 h i tot seguit amb el grup Els pescadors de l'Escala.

### Més carrers pacificats a Tiana

L'Ajuntament de Tiana ha tornat a pacificar els carrers Sant Cebrià, Lola Anglada i del Centre durant els caps de setmana de juliol. La iniciativa, que ja es va fer l'any passat, talla el trànsit de vehicles des del divendres a les vuit del vespre fins al diumenge a les sis de la tarda.

## Posada en marxa dels nous quiròfans i sales de dilatació de les urgències maternals de Can Ruti

Sanitat |

L'Hospital Germans Trias ha completat aquests dies el darrer pas per a la transformació i millora global que ha viscut en els darrers anys l'edifici materno-infantil amb què compta el centre. Es tracta de la conclusió de la cinquena i darrera fase d'obres de les urgències maternals, iniciades l'any 2017 i que ara, després de superar alguns entrebancs com per exemple la pandèmia de la COVID, s'han enllestit amb la posada en marxa de les sales de dilatació-part i dels quiròfans d'obstetrícia i



Imatge dels nous quiròfans de Can Ruti

ginecologia. L'estrena, a més, ve a completar altres interven-

cions i renovacions realitzades en els darrers anys.

## Defensa Catalunya!

Acte de campanya



### Badalona

Divendres, 14 de juliol  
19.30 hores

Passeig Marítim  
(a l'alçada del Pont del Petroli)

Oriol Junqueras i Vies  
Gabriel Rufián Romero  
Maria Carvalho Dantas  
Ana Maria Surra i Spadea



ESQUERRA  
REPUBLICANA

DE  
DE  
DEMOCRÀCIA  
DEMOCRÀCIA



# Les setmana en imatges

- 1 El Museu de Badalona publica el fons de Josep Maria Bendicho Esteban
- 2 Els darrers caps de setmana ha onejat la bandera vermella o groga a les platges per contaminació o mala mar
- 3 Força brutícia, durant aquests darrers dies, a la platja de Badalona
- 4 Operacions de la Guàrdia Urbana per acabar amb els top manta
- 5 Les Nits d'Estiu tornen, un juliol més, a la fàbrica de l'Anís del Mono





El nostre millor actiu:  
les persones

**BON ESTIU!**





# Esports

## I, com quedarà la plantilla de la Peña?



**Bàsquet** | Ferran Pursals

Tampoc cal atabalar-se ni posar-se nerviós. Resta molt mercat de fitxatges. Però tampoc hi ha temps per adormir-se i deixar escapar bones oportunitats si es vol tornar a lluitar per a tot. A dia d'avui és de gran interès veure com quedarà l'equip de Carles Duran per a la temporada 23/24. Cap fitxatge oficial. Cinc baixes: Parra (al Barça), Ventura (l'opció de marxar fora és real), Birgander (al Múrcia), Ellenson (al Japó), Guy (València). Segur que hi ha negocia-

cions avançades amb interiors - necessaris -, però els que semblaven més clars, Ethan Happ i Marvin Jones, ja tenen equip. Hi ha diners a la caixa, 1 milió d'euros que ha pagat el Barça per Parra, i s'ha d'apostar fort per un interior diferencial i físic. L'única certesa és que el combo anotador Andrew Andrews ja és jugador verd-i-negre i serà presentat aquest cap de setmana si no hi ha cap inconvenient. Per tant, la Peña compta amb els següents jugadors de manera oficial: Guillem Vives i

Andrés Feliz, Pau Ribas i Pep Busquets i Andrew Andrews, Yannick Kraag, Vladimir Brodziansky i Miguell Allen, Ante Tomic. En referència a l'equip vinculat (Prat), l'escorta Jordi Rodríguez compaginarà els dos equips, sent prioritat filial però amb rotació amb el primer equip. En canvi, Ruben Prey, que va rebutjar més de 400.000€ anuals per quedar-se, farà el salt al primer equip si res no canvia. A falta de confirmació oficial entre les dues parts, aquesta és la idea principal.

### Problemes a les oficines de la Peña

La temporada passada, que va acabar de manera il·lusionant i amb grans objectius complerts, sembla que no acompanyarà a l'inici de l'any que ve. En temes esportius, les baixes són de pes, però es fixarà amb garanties.

Però, el problema real és a les oficines. L'augment de preu dels abonaments (seran dels més cars de l'ACB) està portant a que molts aficionats no renovin el carnet, especialment els joves, que se'ls ha augmentat un 85%.

A més, també s'han pronunciat moltes queixes a xarxes socials per la falta de comunicació i explicacions per part del club, que continua amb problemes a la web - per donar-se de baixa - i en el servei d'atenció al client.



# CONNECTATS



Dedicats a



perquè t'ho  
mereixes

**CENTRE DE MAJORS  
BALLE SOL BARCELONA**

**Estades temporals i recuperacions postoperatòries**

**Equip assistencial expert en cures**

**Benestar i Qualitat de vida**

Residències i apartaments per a gent gran a Barcelona

**Almogàvers | Barberà del Vallès | Fabra i Puig  
Badalona | Reus**

INFORMA'T

**900 24 24 25**



[ballesol.es](https://ballesol.es)



# Agenda

## DIVENDRES 14 DE JULIOL

**Exposició "L'aparador de les meravelles"**, fins al 28 de juliol, a la Biblioteca Xavier Soto de Llefià

**Exposició: "Les meves fotografies em fan por.** Eugeni Forcano i Josep Pla", a l'Espai Betúlia

**Exposició "Badalona, vila marinera"**, fins el 31 de juliol, a la Biblioteca Canyadó-Casagames Joan Argenté

**Exposició "50 anys. Camí. Escultures"**, fins al 12 de novembre, al Museu de Badalona

**Espectacle de màgia d'Enric Magoo i la maga Psiquelady** - Vespres a la fresca a l'Associació de Veïns del Centre, a les 19h, al carrer Sant Miquel 34

**Concert Quartet Metamorfosi - Festival Reafina**, a les 19:30h,, al pati de l'escola Cultural a Dalt la Vila

**Nits d'estiu a la fàbrica de l'Anís del Mono**, concert Canela N'Drama, a les 20:30h, a la fàbrica de l'Anís del Mono (entrades al Museu)

## DISSABTE 15 DE JULIOL

**Pintant davant del Mar**, demostracions i activitats d'iniciació al dibuix. a la Rambla davant del monument d'en Roca i Pi, durant tot el dia



## Espectacle de màgia d'Enric Magoo i la maga Psiquelady

Divendres 14 de juliol

**Concert de Damià Olive-lla** - Vespres a la fresca a l'Associació de Veïns del Centre, a les 19h, a l'AV del Centre, al carrer Sant Miquel, 34

**Concert de clausura del Festival Reafina:** espectacle El paso de las horas, a les 20h, al Cor de Marina

**24è Concurs de Música de Badalona**, a les 20h, al parc de l'Escorxador del barri de la Salut

## DIMECRES 19 DE JULIOL

**Concert de Lluís Plate-ro** - Vespres a la fresca a l'Associació de Veïns del Centre, a les 19h, a l'AV del Centre al carrer Sant Miquel 34

## DIJOUS 20 DE JULIOL

**Assaig a la fresca** del grup de gospel badaloní Sentits, a

les 20:30h, al Racó d'en Gual de la Rambla

## DIVENDRES 21 DE JULIOL

**Nits d'Estiu a l'Anís del Mono**, concert amb Ellas Music Band, a les 21h, a la fàbrica de l'Anís del Mono. (entrades al Museu)

## DISSABTE 22 DE JULIOL

**Estiu amb rirtme.** Actuacions de les bandes musicals Saetas, Urpi Barco, La Ruka, Le Big Sur, Missex i The Klaxon i dels dj's Dj Huex i Malafama. A les 18h, al parc de l'Escorxador.

## DIMECRES 26 DE JULIOL

**Teatre a la fresca**, comèdies breus. Textos de Marc Torrecillas, amb Berta Bahr i Edgar Moreno, a les 19h, a l'AV del Centre, al carrer Sant Miquel 34



# 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





## EL PERSONATGE ►

### L'actriu Marta Marco triomfa al GREC amb Bèsties

Marta Marco (Badalona, 1976) fa una pila d'anys que acumula èxits als escenaris i també en el món del cinema i la televisió. Aquests darrers dies hem pogut veure Marco al Festival GREC de Barcelona. Durant els primers dies d'aquest mes de juliol s'ha representat l'obra "Bèsties", protagonitzada per Marta Marco. En aquesta obra, l'actriu badalonina fa el paper d'una psicoterapeuta que s'enfronta a una nena de



vuit anys que vol operar-se per augmentar els pits. "Vaig flipar molt amb el text de Bèsties", va assegurar l'actriu en una

entrevista a RAC1. "L'autora planteja que les adolescents competeixen amb les dones virtuals".



photos\_mymyroro • Seguir  
Platja Dels Pescadors - Badalona

## #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.

La platja de #Badalona avui, en plena onada d calor, és un abocador  
[@RogerAyza](#)

Enhorabona als restaurants l'Estupendu i la Donzella per la seva distinció de Soletes a la Guia Repsol 2023 [@BadalonaTurisme](#)

El vallat de la platja de gossos segueix calent. Les hem aixecat i als 10 minuts, el vent de nou ha tombat un tram [@RogerAyza](#)

Badalona és la 4 ciutat de Catalunya i com tan màquines que per les tarde no tenim deixalleria  
[@jospinsol](#)





**FA 10 ANYS ERA NOTICIA ►**

## Badalona estrenava per primer cop una ruta de vaixells turístics

L'estiu de 2013, ara fa 10 anys, alguns dels turistes que visitaven Badalona hi podien arribar també per mar. L'empresa BCNaval va obrir, durant uns mesos, una ruta amb vaixell

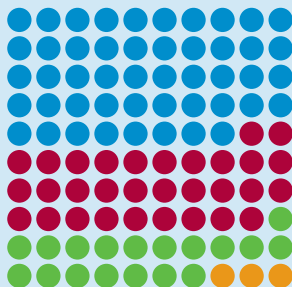
turístic que connectava el Port Vell i el Port Olímpic de Barcelona amb el port de Badalona en un itinerari d'una hora i mitja que permetia descobrir el litoral de la ciutat des del mar. El vaixell ecològic Punta Europa II, amb capacitat per a 150 passatgers, era l'encarregat de cobrir la ruta. Les excursions es feia un cop per setmana, però l'empresa ha anunciat que, si la respos-

### ENQUESTA ►

via Twitter @totbadalona

### Com passes la calorada d'aquests dies a dins de casa?

Amb aire condicionat **48%**  
 Amb ventilador **31%**  
 Amb les finestres obertes **18%**  
 Ni tinc calor a casa **3%**



ta era bona, cosa que no va passar, el vaixell turístic podia arribar amb més freqüència fins a Badalona. La idea d'aquesta proposta era atraure turistes a la ciutat i que visitessin les platges, el Museu o els centres comercials del Centre de Badalona.



### HO HEM VIST AL FACEBOOK DEL TOT ►

#### Mar Garcia

Com que no, i el Màgic Badalona amb l'aire condicionat?

#### Angelina Ricart

A Badalona només paguem i els diners on va a parar?

#### Sandra Torres

Mucha Badalona però ni siquiera una piscina municipal, ni playas arregladas ni nada..

# Cultura

## Presentada la programació de tardor dels teatres municipals



Imatge de l'obra de teatre "El cost de la vida"

### **Teatre** | Redacció

Els teatres municipals de Badalona – Zorrilla, Margarida Xirgu i Blas Infante – ja tenen a punt la nova temporada setembre-desembre 2023. Aquesta setmana s'ha presentat la programació dels darrers mesos de l'any. El tret de sortida serà el dissabte 23 de setembre al Teatre Zorrilla amb *Cost de vida* dirigida per Pau Carrió. La companyia Titzina

Teatro continuarà el dissabte 30 de setembre al Teatre Margarida Xirgu amb *Búho*, una obra que s'endinsa en les profunditats de la memòria i el record. Per altra banda, la companyia basca Kulunka Teatro presentarà el divendres 6 d'octubre *Forever* al Teatre Zorrilla. El mes de novembre començarà amb la nova sàtira de La Calòrica *Le congrés ne marche pas*, seguida de

la premiada obra (Premi Max 2023 a Millor Espectacle de Teatre) de Pablo Messiez, *La voluntad de creer*, que investiga i posa a prova la fe de creure del públic, al Teatre Zorrilla els dissabtes 4 i 18, respectivament. També destaca, de la programació, el Festival Filmets, durant l'octubre o els espectacles familiars. Les entrades es posaran a la venda el 26 de juliol.



Dipòsit Legal:  
B 11724-2015  
Núm. 303

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](mailto:comercial@totbadalona.com)



## El Museu i la Sala Josep Uclés acullen una mostra de l'escultor Josep M. Teixidó Camí



### Exposició | Redacció

Aquest dimecres s'ha inaugurat al Museu de Badalona l'exposició 50 anys. CAMÍ. Escultures. Es tracta d'un homenatge a l'escultor Josep Ma. Camí pel seu 50è aniversari com a artista. La mostra és compartida entre el Museu i la Sala Josep Uclés del Centre Cultural El Carme i es podrà visitar fins al 12 de novembre. Josep M. Teixidó Camí, o simplement Camí, va néixer el 1947 a l'Espluga Calba (les Garrigues). Des del

1965 viu i treballa l'escultura a Badalona. Per celebrar el cinquantenari de la dedicació de Camí a l'escultura, el Museu i la Sala Josep Uclés presenten una exposició d'obres amb una cronologia que va des del 1973 fins al 2014. En alguns casos, aquestes obres es mostren acompanyades de poemes d'autors que han col·laborat habitualment amb l'artista: J.M. Calleja, Coloma Lleal, Inés Narváez i Màrius Samperre.

## Entrades a 2 euros als cinemes del Màgic per a majors de 65 anys



### Cinema | Redacció

Aquest dimarts ha estat el primer dia que les persones més de 65 anys poden anar al cinema per dos euros,

una iniciativa que el govern espanyol va aprovar el mes de maig passat. Els cinemes del Màgic Badalona s'han adherit a la iniciativa de cada dimarts.

## Concert de clausura del Festival Reafina

Aquest dissabte, 15 de juliol, tindrà lloc la clausura del festival de música clàssica Reafina. Després de diversos concerts, aquest dissabte serà el torn del darrer concert, amb l'espectacle "El paso de las horas". Es tracta d'un recital a duo de veu i piano a càrrec d'Elsa Vitória i Enric Roda. Les impressions en música sobre textos d'Álvaro de Campos i Fernando Pessoa. El concert serà a les 20h, al Cor de Marina.

## Concert de Damià Olivella a l'AV del Centre

Segueix la proposta d'aquest estiu de l'AV del Centre. Aquest dissabte, la proposta ens portarà el concert del cantant Damià Olivella, que ens oferirà un ampli repertori de cançons pròpies i algunes versions de soul i blues. El concert servirà per repassar a les seves cançons més emblemàtiques i noves creacions que formaran part del seu retorn discogràfic. El concert començarà a les 19h.

## Concert a la fresca del Grup Sentits

Fa una pila d'anys que el grup badaloní Gòspel Sentits actua arreu del país. El pròxim 20 de juliol la formació oferirà un assaig a la fresca, obert a tothom, al Racó d'en Gual de la Rambla. El concert servirà per tancar la temporada, però també per acostar la música gòspel a tots els badalonins i badalonines que passegen per la Rambla.

# Tendències

## Cosmètics que cal guardar a la nevera amb l'arribada de la calor

[bellezaactiva.com](http://bellezaactiva.com) - [amic.cat](http://amic.cat)

Obrim i tanquem constantment la porta de la nevera. Col·loquem els

nostres aliments dins la nevera perquè es conservin més temps i mantinguin totes les seves qualitats nutricio-

nals. Però, què passa amb els cosmètics? També estan replets de principis actius, ingredients naturals i, a

**BON  
ESTIU!**

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

Segueix-nos a  
Instagram



[initiatives\\_dreams](https://www.instagram.com/initiatives_dreams)



**MODA  
HOME**

vegades, orgànics. Per què s'emmagatzemen a temperatura ambient? Des de la Farmàcia Avenida América ens expliquen per què s'han de guardar alguns cosmètics dins la nevera. Si bé no és estrictament necessari guardar-los ni conservar-los dins la nevera, amb l'arribada de la calor o per a potenciar certs efectes, com la descongestió de les ulleres o per a millorar les cames cansades, es recomana guardar-los en la nevera. No tant perquè conservin la seva formulació, sinó perquè es multipliquin els seus beneficis. «A més, a l'estiu, per exemple, per a conservar millor els cosmètics rics en vitamina C (que s'oxiden fàcilment),

l'opció de la nevera és molt interessant», assegura Belén Acer, titular de la Farmàcia Avenida d'América i especialista en dermofarmàcia i nutrició.

#### **Avantatges de guardar els cosmètics dins la nevera**

En el cas dels contorns d'ulls, és una bona opció mantenir-los a la nevera. D'aquesta manera, serà més eficaç l'efecte antiinflamatori. En primer lloc, aportarà una acció descongestionant i reduirà les bosses i aconseguirà una mirada fresca i revitalitzada.

A més, a l'estiu agrairàs aquest gest, perquè aplicar-ho és una veritable experiència sensorial a causa del seu

efecte refrescant. Alguna cosa semblant ocorre amb els sèrums o les cremes hidratants de textura gel. Un altre cosmètic que agrairàs conservar a la nevera (sobretot a l'estiu) són les brumes o els tònic en format esprai, ja que et refrescaran instantàniament i t'hidrataran en qualsevol moment. Finalment, després d'un dia de piscina o platja, el teu cos agrairà tenir guardada la crema corporal a la nevera. Els motius? El fred és descongestionant i refermant. Alleujarà petits problemes de circulació sanguínia i contribuirà a un correcte drenatge limfàtic. Els beneficis també s'apliquen als bàlsams i locions corporals. «Ajuda't



# LAVILA

## centre mèdic

Des de 1994

*Digues  
que has vist  
aquest anunci  
i obtindràs  
5€ de  
descompte*

- Centre acreditat per la DGT per a la renovació i obtenció del carnet de conduir
- Tramitació Gratuïta a DGT
- Certificats: d'armes, seguretat privada, marina, A.P. Perillosos i certificats mèdics oficials (esportius, oposicions....)

**C/ Francesc Macià 6 bx. Badalona 08912**

**I nou horari:** Matins i tardes de dilluns a divendres de 9.30 a 12.30 i de 16 a 20

**934643789 · centremediclavila@hotmail.com · www.renovacioncarnet.net**





d'un massatge ascendent per a afavorir l'eliminació de líquids i evitar que les cames se sentin pesades», aconsella la farmacèutica.

### **Quins productes cosmètics es poden guardar en la nevera?**

A més dels productes esmenats anteriorment, altres cosmètics mereixen un lloc dins la nevera. És el cas dels esmalts d'ungles. Aquest producte és molt sensible a la calor i, sobretot, a la radiació solar. De fet, aquests dos factors combinats alteren considerablement la seva vida útil. Es torna pastós i desagradable d'aplicar. Per a solucionar aquest tipus de problemes, el truc és posar

el teu esmalt d'ungles en la nevera.

D'altra banda, el perfum també conservarà la força de les seves aromes durant més temps. I, pel que fa al maquillatge, a l'estiu, quan fa molta calor, és una bona idea mantenir frescos el pintallavis i el llapis d'ulls. Les seves aplicacions seran més senzilles i molt més precises. Però vigila amb les pols i les ombres d'ulls. Aquests productes de maquillatge no convé conservar-los dins la nevera.

### **On col·locar els cosmètics en la nevera?**

«No es tracta de col·locar els cosmètics en qualsevol lloc

de la nevera i menys encara barrejats amb el menjar. S'han de col·locar en una àrea específica, preferiblement en una caixa hermètica. D'aquesta manera, evitaràs que els productes adquireixin qualsevol olor de menjar. També pots guardar-los a la porta de la nevera. Finalment, cada vegada més marques de bellesa són conscients de la importància de refrigerar els cosmètics i han creat petites neveres per a aquest propòsit. Aquestes joies tecnològiques, petites, precieuses (i moltes vegades instagrameables), et permeten cuidar els teus productes cosmètics brindant-los un entorn estable quant a llum, temperatura i humitat»,

¡Aprovecha el tiempo  
para formarte!

# Cursos de Marketing Digital

Impartidos por profesionales | Certificaciones oficiales

## Másters

- Marketing Digital
- Digital Traffic Management

## Cursos

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

## Presencial Online

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



**Instituto  
Marketing**

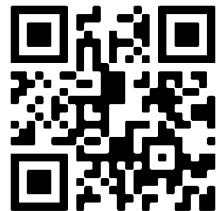
Barcelona / Badalona  
+34 935 48 95 85  
institutomarketing.es  
info@institutomarketing.es

**avidalia**

Aportamos soluciones  
adaptadas a tu negocio

Consultoría de Estrategia y Marketing Online

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



+34 93 464 44 88 | info@avidalia.com | Barcelona | Badalona | [www.avidalia.com](http://www.avidalia.com)

# Motor

**Guants a l'estiu? Amb moto, sí!**



Eva Remolina - amic.cat

T'ha d'entrar bé la mà, estar còmode i tenir la sensibilitat necessària per a sentir els

comandaments. Amb les altes temperatures molts motoristes tenen la temptació de guardar els guants en

la motxilla. Però és un gran error. A més del casc -per molta calor que faci el seu ús és obligatori- els guants

*Taller de Reparacions*

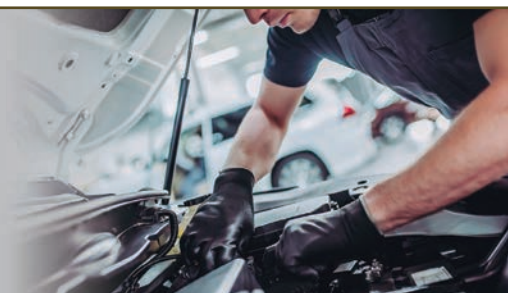
**Badauto**



Horarios: 8,30 a 13h. · 15,30 a 19h.

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

T. 93 384 11 52





de moto a l'estiu són un dels accessoris de seguretat més importants, ja que no sols et protegiran d'importants danys en cas de caiguda, sinó que també evitaran els efectes perjudicials del sol. Per a confeccionar aquest tipus de guants se sol utilitzar el cuir o el tèxtil, però a diferència dels models convencionals, el teixit és molt més fi i lleuger. El principal objectiu d'aquest element de protecció és evitar que s'acumuli la suor a les mans, per la qual cosa solen tenir perforacions per a permetre la ventilació. Això no significa que la seguretat es vegi compromesa, ja que per norma general inclouen diversos punts de reforç en les zones més febles.

En els últims temps cada vegada són més habituals un tipus de guants per als mesos més calorosos que deixen els dits a l'aire. És important recalcar que aquest tipus de disseny no ofereix una protecció total pel fet que les gemmes dels dits i altres parts poden sofrir l'abradió en cas de caiguda. Respecte a la canya dels guants, per a l'època estival se sol usar triar una tala que deixen una mica més de ventilació. Però cal tenir en compte que, en cas de caiguda, un dels punts que més fricció pot suportar de les nostres mans és el dels extrems laterals del canell. Si faràs un viatge

llarg a major velocitat, és recomanable que optis per una canya llarga.

Quant a la talla dels guants, sempre és més aconsellable que et quedin una mica folgats. Fins i tot a l'estiu és bo que hi hagi una mica

d'espai entre la punta dels teus dits i el teixit. Però els guants sobretot es mesuren per la seva amplària, perquè t'entri bé la mà, estiguis còmode i tinguis la sensibilitat necessària per a sentir els comandaments de la teva moto.



Estació de Servei Fitó

[www.fitogas.com](http://www.fitogas.com)



- Carburants
- Lubricants
- Gasoil Calefacció a domicili
- Butà
- Gasoil B

Av. Alfons XIII, 24 · Tel. 93 387 06 97

## Maleïts mosquits!!! què fer per a evitar les picades

Els mosquits són insectes voladors que pertanyen a la família dels Culícids. Les femelles són les que piquen els éssers humans per alimentar-se de la seva sang, ja que necessiten proteïnes per desenvolupar els seus ous. Els mosquits són més actius a l'estiu, perquè les temperatures càlides i les pluges ocasio-

nalment els proporcionen la humitat que necessiten per reproduir-se.

Les picades de mosquit són molestes i, en alguns casos, poden causar reaccions al·lèrgiques lleus. La principal conseqüència és la picor i l'aparició de petites protuberàncies vermelles a la pell. En casos més greus, transmeten malalties com la febre del Nil occidental o el dengue. Aquestes són algunes mesures que podem prendre per a evitar les picades d'aquests insectes minúsculs i evitar que una agradable nit d'estiu es converteixi en un autèntic malson:

**1. Aplica repel·lent de mosquit** a la pell exposada. Busca productes que continguin ingredients com DEET,

icaridina o oli de citronel·la. Segueix les instruccions del fabricant per a una aplicació adequada.

**2. Intenta cobrir la major part possible del cos** amb roba lleugera de màniga llarga i pantalons llargs. Això dificultarà que els mosquits puguin picar-te. També pots considerar impregnar la roba amb repel·lent.

**3. Els mosquits són més actius a l'alba i al capvespre**, per la qual cosa, intenta evitar l'exposició durant aquestes hores o prendre mesures addicionals de protecció si estàs a l'exterior.

**4. Procura tenir portes i finestres tancades**, o instal·lar mosquiteres per a evitar que els mosquits entrin a casa



Boramar *Serveis*

**Telf. 93 464 21 34**

Avgd. President Companys, 57 - 08911

Atenció domiciliària sanitària

Serveis domèstics a la llar



teva. Repara qualsevol forat o esquerdada per on puguin accedir.

**5. Elimina els focs:** Desbrossa les zones d'aigua estancada, com ara basses, aigüeres o recipients amb aigua que no circula. Els mosquits ponen els ous en aquestes zones, de manera que eliminar-los ajudarà a reduir la població de mosquits al voltant teu.

**6. Els mosquits són febles voladors i els vents forts els dificulten volar.** Utilitza ventiladors a l'interior o a l'exterior per mantenir-los lluny.

**7. Prova altres mètodes de protecció:** Hi ha altres opcions com ara cremadors d'encens antimosquits o aparells elèctrics que emeten sorolls de freqüència ultrasònica per allunyar els mosquits.



# Soledad Velasco

TERAPEUTA GESTALT



- Tomar conciencia de tus emociones.
- Sanar las heridas pasadas
- Duelos (muerte, ruptura, separación...)
- Superar los miedos e inseguridades
- Gestionar los conflictos



¿Eres adolescente y no te entienden?  
¿Tienes problemas de pareja?  
¿Sufres ansiedad, miedo, tristeza?  
¿Tienes problemas con tu sexualidad?  
¿Has tenido alguna pérdida. muerte, abortos, separación, divorcio...?  
¿Te sientes solo e incomprendido?

**LLÁMAME, puedo ayudarte**

Para más información contacta conmigo.  
svelasco9857@gmail.com  
@soledad\_terapiagestalt • 637 513 916



# Els beneficis de practicar Pàdel surf

El pàdel surf, també conegut com a SUP (Stand Up Paddle), és un esport aquàtic que ha guanyat molta popularitat en els últims anys. Consisteix a remar dret sobre una taula de surf més gran i estableitzadora utilitzant una pala per propulsar-se a través de l'aigua. Aquest esport combina l'exercici físic amb l'entorn natural marí, i té diversos beneficis per a la salut i el benestar, entre els que es troben:

**Exercici físic complet:** aquest esport que implica treballar diferents grups musculars del cos. Mentre remes, estableitzes el cos i fas servir la força dels braços, les cames i el nucli per mantenir-te equilibrat sobre la taula. Això ajuda a millorar la resistència, la força i la flexibilitat.

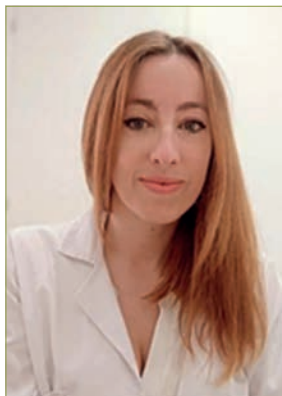
A diferència d'altres esports aquàtics com el surf, el pàdel surf és de baix impacte per a les articulacions. L'aigua ofereix una superfície suau i amortida, el que significa que hi ha menys impacte en els genolls, els



turmelles i altres articulacions. Això fa que sigui una opció excel·lent per a persones amb problemes articulars o lesions. **Reducció de l'estrès:** Remar en un entorn tranquil i natural té un efecte relaxant en el cervell i el cos. Estar a l'aire lliure, exposat al sol i connectat amb l'aigua pot ajudar a reduir els nivells d'estrès i millorar l'estat d'ànim. És una manera excel·lent de desconnectar de les preocupacions diàries i gaudir d'un moment de pau i tranquil·litat.

El pàdel surf requereix un bon equilibri i coordinació per mantenir-te a sobre de la taula mentre remes. Aquesta constant correcció de l'equilibri ajuda a desenvolupar i millorar aquestes habilitats, el que pot tenir beneficis en altres àrees de la vida quotidiana.

A més, pot ser una activitat molt social, ja que es pot practicar amb amics o en grups. Això permet compartir experiències, gaudir de la companyia i potenciar les relacions personals.



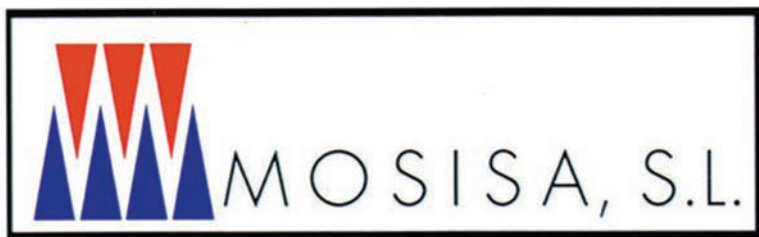
## ¿NECESITAS TRATAMIENTO LOGOPÉDICO?

Soy **Núria Varela Velasco**, logopeda especialista en alteraciones de la deglución y en enfermedades neurológicas.

Si presentas algunas de estas patologías contacta conmigo y te ayudaré.

- Afasia (problemas en el lenguaje expresión escrito)
- Disfagia orofaríngea (problemas al deglutir)
- Disartria (problemas motores del habla)
- Disfonía o presbifonía (problemas de voz),
- Enfermedades neurodegenerativas (Parkinson, esclerosis múltiple, ELA, demencias, Alzheimer...).

[nuriavv13@gmail.com](mailto:nuriavv13@gmail.com) · 661 396 318



# 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](mailto:mosisa@mosisa.com)**

A photograph of a beautiful outdoor garden. In the foreground, there's a light-colored stone patio. To the left, a set of wide, low stone steps leads up a grassy slope. On the right, a white hammock is strung between two wooden posts. The background is filled with various tropical plants, including palm trees and banana leaves, under bright, natural light.

# Llar

## Mobles d'exterior per a gaudir de migdiades a l'aire lliure

[republica.com/vivirhogar](http://republica.com/vivirhogar) - [amic.cat](http://amic.cat)

Les migdiades tenen molts beneficis per a la salut i fer-ho a l'aire lliure és tot un plaer. Els mobles d'exterior per a fer una migdiada a l'aire lliure han de ser còmodes, resistents, fàcils de

netejar i adequats per al clima de la zona. Els materials han de ser resistents a la intempèrie, el disseny ha de ser còmode i la grandària ha d'adaptar-se a l'espai disponible. A més, aporten molts beneficis: millorar la qualitat del somni, reduir l'estrès, augmentar l'energia i afavorir la salut física i mental.

Pots triar entre diferents tipus de mobles per a fer la migdiada. És important triar un lloc fresc i tranquil per a sentir-se còmode i relaxat. Un lloc a l'ombra i allunyat de sorolls.

### Hamaques d'exterior.

Són un clàssic, ideals per a relaxar-se. No sols permet descansar i desconnectar, sinó que milloren la salut, ajuden a reduir la pressió arterial, alleujar el dolor d'esquena i afavorir el somni profund. Existeixen diferents tipus d'hamaques d'exterior: de tela, amb suport, o dobles.

### Butaques penjants d'exterior.

Es pot instal·lar al jardí, terrassa o balcó, aportant un toc d'estil a l'espai. Es componen d'una estructura de fusta o metàl·lica que sostenen el seient que pot ser

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





de tela, vímet o plàstic. El seient es balanceja suau-ment amb el moviment del cos i del vent.

#### **Gandules d'exterior.**

Són beneficioses per a la salut, ja que ajuden a reduir l'estrès, regular la pressió arterial i enfortir el sistema immunitari. Solen tenir un seient embuatat regulable acompanyat de còmodes coixins per a obtenir major confort.

#### **Llits balinesos.**

Combinen confort, disseny i elegància. Estan compostos d'una estructura de fusta o

metall amb un matalàs, coixins i una cortina per a protegir-se del sol i allunyar als insectes. S'inspiren en l'estil de vida de Bali, i aquí s'han popularitzat com un element de luxe i sofisticació.

#### **Sofàs d'exterior.**

Són una solució sofisticada i còmoda, perfectes per a descansar i crear un espai de relaxació al jardí, terrassa... Els materials han de ser resistents a la intempèrie.

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

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

A. RAMOS



**687 701 933**

tecnicmaquinacosir@gmail.com

## Fusta, el material estrella per a decorar la teva llar



[Decoracion2.com](https://decoracion2.com) - [amic.cat](https://amic.cat)

Els experts aposten per evocar a la naturalesa amb mobles i decoració sostenible. Els experts en decoració aposten per evocar a la naturalesa en la nostra llar amb mobles i decoració sostenible. Els elements de fusta seran clau per a aconseguir reflectir a la llar aquest toc càlid, acollidor i, sobretot, sostenible.

Si bé els estils nòrdics i minimalistes continuen sent tendència gràcies al seu correcte ús de la fusta, aquest 2023 s'afegeix toc vintage i retro amb finestres i mobles

de fusta més fosca com el roure, sobretot al saló i la cuina.

Així, es busca una manera de tornar als orígens i crear ambients naturals i agradables on gaudir de les nostres hores de descans o amb familiars i amics. De fet, l'ús de la fusta no queda només en el mobiliari, també en els revestiments de sòls i parets, així com portes i finestres.

La fusta és un material atemporal i elegant que pot combinar-se amb altres materials com el marbre o el granit per a crear contrast.

Per a aconseguir que el concepte de l'usat o d'aspecte natural sigui bell a la vista, concepte que fa temps que és un dels pilars de l'estètica japonesa, cal aprendre a valorar els materials naturals. D'aquesta manera, ara és molt més senzill trobar mobles i accessoris de fusta amb els quals decorar cada racó de la nostra casa de manera senzilla però elegant.

Sense importar l'estil que preferim utilitzar, cada element de fusta assolirà aquest punt extra de modernitat i bon gust.

## Problemes de soroll a l'estiu en la comunitat de veïns

[viviendasaludable.es](http://viviendasaludable.es) - [amic.cat](http://amic.cat)

El soroll de la tele, música alta, renyines familiars, el bebè plorant o el gos bordant, es dona en qualsevol època de l'any i és molest, ja que les cases solen estar mal insonoritzades i els tancaments solen ser bastant dolents. Quan arriba l'estació estival, inevitablement aquest problema es multiplica, perquè la calor ens obliga a obrir les finestres de bat a bat a unes certes hores perquè entre l'aire. I, per on entra l'aire, entra el soroll...

Per descomptat, si tenim unes bones finestres aïllants i aire condicionat, podrem estalviar-nos bastants maldecaps. Però si no és així, o continuen les molèsties, el primer pas és parlar tranquil·lament i de bones maneres amb el veí sorollós.

El següent pas seria posar el problema en coneixement del president de la comuni-



tat o de l'administrador de la finca. És molt probable que el problema no el tinguis només tu, i que sigueu diversos els veïns afectats per aquesta situació, així que el millor serà centralitzar la queixa a través d'un representant comú dels veïns, qui haurà de fer arribar la queixa a qui provoca les

molèsties per escrit i amb justificant de recepció.

Si els representants de la comunitat tampoc aconseguixen que el veí sorollós canviï d'actitud, i no queda una altra solució viable, en última instància et queda posar l'assumpte en mans d'un advocat i esperar que es resolgui per via legal.

**Gaudeix del sol  
a l'ombra**

**NOVELTY**  
TOLDOS DE CALIDAD

**Pressupostos  
GRATIS**

**TENDALS  
MOTORITZACIONS  
AUTOMATISMES**

**TOLDOS  
ZABALLOS**

**Tel. 93 399 01 00**  
Baldomer Solà, 63 local Badalona  
**Tel. 93 392 07 30**  
Bruc, 58 Sta Coloma de Gramanet  
[www.toldoszaballos.com](http://www.toldoszaballos.com)





## Distribució i ubicació dels mobles

[republica.com/vivirhogar](http://republica.com/vivirhogar) - [amic.cat](http://amic.cat)  
Han de permetre la lliure i còmoda circulació entre ells. Un dels elements que no poden faltar en cada una de les estades de la casa, en un local comercial o una oficina, és el

mobiliari. A part de brindar una funcionalitat, és molt important en la decoració, per la qual cosa cal tenir algunes consideracions bàsiques al moment de triar-los i distribuir-los en el lloc adequat. Compartim

algunes recomanacions:  
Han de permetre la lliure i còmoda circulació entre ells.  
Cal respectar l'obertura de portes i finestres tant d'electrodomèstics i mobles, així com les obertures de la casa, com portes i finestres.  
Els llocs més petits i transitats, com són els banys o cuines, han d'estar buits de mobles que impedeixin el lliure pas i la comoditat en el desenvolupament de les tasques.  
Procura que els mobles més utilitzats es trobin a l'abast de la mà. Per exemple, aparells on es guarden els utensilis de cuina o vaixel·la han



**GRIFELL**  
SERVEIS DE NETEGES. S.L.

**URGENCIAS  
24H**

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



**DESATASCOS DE TUBERÍAS**

**INUNDACIONES Y  
VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS**

[admin@grifellsl.com](mailto:admin@grifellsl.com)



de trobar-se prop de la cuina i el menjador.

Tots els llocs d'un habitatge han d'estar ben il·luminats, afavorint al fet que l'estada s'ompli de claredat. Per això, els mobles no ha de ser un impediment perquè aquesta ingressi des de l'exterior per les diferents obertures, evitant ombres desagradables. No s'han d'amuntegar els mobles en un sol sector, sinó distribuir-los homogeniament per tota l'habitació per a crear un equilibri visual.

Els colors són un aspecte molt important a l'hora de triar i situar els mobles. No és necessari que siguin tots

d'un mateix to. Pots combinar diferents fustes, diferents tonalitats de teles, però sempre respectant l'estil triat per a la decoració i un esquema de colors determinat.

Els mobles més alts sempre se situen al costat de les pa-

rets per a una lliure circulació de la llum. Els mobles baixos generen una sensació de continuïtat en l'ambient, sent apropiats per a espais reduïts on el nostre camp de visió és major en la part superior que manca de massa objectes.

**FUSTERIA  
BRICOLATGE**  
GLAUCHE E HIJOS

- Trabajos en General de carpintería
  - Parquet - Puertas, Cocinas, Cortes a Medidas
- Reparamos todos sus muebles
  - Reformas Esperanza (Tienda en Barcelona)

**93 349 89 86 · C/ Miquel Servet  
166 · 08912 Badalona  
fusteriaglauche@outlook.es**

# Gastronomia

## Trucs per a congelar el julivert fresc i conservar-ne les propietats



Eva Remolina - amic.cat

El julivert és un dels condiments més utilitzats en la cuina mediterrània i en molts altres països. Fragant i aromàtica, però també delicada, aquesta herba es deteriora si es guarda molts dies en la nevera. Per aquest motiu, el julivert que no s'empri de seguida, ben rentat i escorregut, es pot congelar, i d'aquesta manera es manté en perfecte estat sense perdre el seu sabor original. Si se segueixen els següents consells, es pot disposar d'aquesta herba aromàtica en qualsevol moment per a afegir a les receptes que vulguem. Abans de congelar el julivert, convé rentar bé les fulles sota el doll d'aigua freda i sacsejar-les per a eliminar tota l'aigua. Convé assecar-les també amb un drap per a assegurar-nos que

no queden gotes. Una vegada escorregut, hi ha tres maneres per a congelar-lo, depenent de l'ús que li donarem.

Es poden congelar els rams de julivert frescos i sencers. D'aquesta manera, quan es descongela, s'esmicola fregant-ho amb les dues mans.

La segona opció és picar o trossejar el julivert fresc i congelar-lo ja preparat per a afegir als plats. I la tercera és utilitzar una glaçonera per a conservar les fulles cobertes amb oli d'oliva. El julivert es pot guardar en el congelador en paquets individuals amb la quantitat que es vagi a emprar cada dia. A més de la glaçonera amb oli, podem embolicar-ho en paper d'alumini o en bosses de congelació. És important col·locar una etiqueta a l'envàs que indiqui la data de congela-

ció i el nom del producte. Recordem que el julivert congelat es manté en bon estat durant mig any.

I quin ús li podem donar? El julivert és una planta originària de la zona mediterrània i, com assenyala la Federació Espanyola de la Nutrició (FEN), aporta proteïnes, fibra, calci, ferro, potassi i vitamina A, entre altres nutrients. Aquesta planta s'usa en molts plats per a millorar el sabor dels ingredients principals. Si s'abusa d'ell, pot fins i tot ocultar el sabor d'alguns ingredients, per la qual cosa convé afegir-lo amb moderació. Algunes receptes que inclouen julivert en la seva elaboració són les següents: Fesols tendres saltats amb julivert i llimona; Patates al forn amb all i julivert; o Cintes amb salsa de nous, alfàbrega i julivert.



## Els millors aliments rics en proteïnes per a sumar a la teva dieta



Eva Remolina - amic.cat

### **Ingredients:**

Les proteïnes són un nutrient indispensable per al nostre organisme, sobretot si fem exercici físic per a guanyar musculatura.

Peix, especialment el blau. És una excel·lent font de proteïnes i greixos poliinsaturats omega 3, amb efecte antiinflamatori.

Pit de pollastre o gall dindi. Són bones fonts de proteïna amb baixa proporció de greixos saturats. Es recomana preparar-lo al forn, a la planxa.

Formatges frescos o tendres. Són els que menor proporció de greixos saturats i sodi concentren, sent igualment una excel·lent font de proteïnes. A més, ens aporten minerals com el potassi o el calci.

Ou. És un aliment molt versàtil que ofereix proteïnes d'alt valor

biològic, fàcilment digeribles. Podem utilitzar només la clara d'ou per a obtenir proteïnes magres, vitamines del grup B o ferro, o bé, podem l'ou sencer que, a més, proporciona vitamina D, vitamina A i carotens.

Llet o iogurt. A més de ser font de proteïnes, tenen un elevat percentatge d'aigua i, per tant, afavoreixen la hidratació de l'organisme.

Si parlem d'aliments d'origen vegetal:

Soia i derivats. És un llegum ric en proteïnes i amb un bon perfil d'aminoàcids, sent el substitut perfecte a aliments d'origen animal si busquem proteïnes d'alta qualitat.

Llenties. Són un dels llegums amb major concentració de proteïnes i, al mateix temps, són font d'hidrats de carboni. També aporten ferro, potassi,

vitamines del grup B i fibra.

Quinoa. És un pseudocereal amb tantes proteïnes com els llegums, amb un mínim de greixos insaturats, molta fibra i hidrats complexos, així com micronutrients com el potassi i vitamines del grup B.

Seitan. És un producte derivat del blat que ofereix alta concentració de proteïnes i podem incorporar la dieta substituint la carn.

**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**

# Horòscops

Facilitat Roser Bona · AMIC



## **Àries** (Del 21/3 al 20/4)

Si cerques feina, pots rebre alguna oferta laboral del teu interès. Si ja treballes pots viure una sobrecàrrega laboral o alguns moments tensos amb els companys o el cap.



## **Taure** (Del 21/4 al 20/5)

Poden sorgir passatgers amors d'estiu o l'inici d'una relació. Et sents més actiu i t'apuntes a activitats lúdiques o esportives. Si tens fills, poses pautes o límits.



## **Bessons** (Del 21/5 al 20/6)

Amb Mart a Casa IV, pots viure algun enfrontament territorial a la llar. Vols passar més temps amb els que estimes i t'agradaria demanar una reducció de la jornada laboral.



## **Cranc** (Del 22/6 al 21/7)

Fa unes setmanes que penses i creus que ja ha arribat el moment de passar a l'acció. Una persona del teu passat i que actualment viu lluny vol posar-se en contacte amb tu.



## **Lleó** (Del 22/7 al 23/8)

Amb Mart per la Casa II poden sorgir despeses extra que modificaran l'economia del mes. Algú et confia un secret que et deixarà pensant. El sector amorós continua actiu.



## **Verge** (Del 24/8 al 23/9)

Amb Mart a Verge s'activa el teu costat més combatiu. Bon moment per iniciar un projecte laboral. La teva energia serà molt contundent i t'anirà bé practicar la contenció.



## **Balança** (Del 24/9 al 23/10)

Entres en un temps en el qual pots fer-te moltes preguntes o sentir-te una mica inquiet, especialment a les nits. Recuperes alguna amistat i gaudeixes de les sortides en grup.



## **Escorpí** (Del 24/10 al 22/11)

Fas plans de futur pel que fa al sector professional i no descartes canviar de feina. Pot sorgir l'oportunitat de fer un viatge a molt bon preu que no deixaràs escapar.



## **Sagitari** (Del 23/11 al 21/12)

Al sector laboral pots trobar-te amb un escenari confús, però que finalment podria afavorir-te. Hauràs de posar límits a una persona de més edat que tu que no et respecta.



## **Capricorn** (Del 22/12 al 20/1)

Si viatges, no perdis les teves coses de vista. Algú parla de més o diu coses per ferir-te. El millor que pots fer és no donar-li poder i posar distància física/emocional.



## **Aquari** (Del 21/1 al 19/2)

El sector de la parella viu canvis i si la relació no funciona, es poden donar ultimàtums. La conjunció Lluna/Urà pot incrementar l'emotivitat i també que enyoris el passat.



## **Peixos** (Del 20/2 al 20/3)

Mart a Casa VII activa coses de parella. Si en tens, els problemes existents es posaran damunt la taula per parlar-ne i si no en tens, poden sortir persones candidates.

## Frases cèlebres

«Els grans esperits sempre han hagut de lluitar contra l'oposició ferotge de ments mediocres.»

**Albert Einstein**

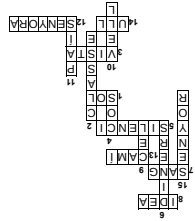
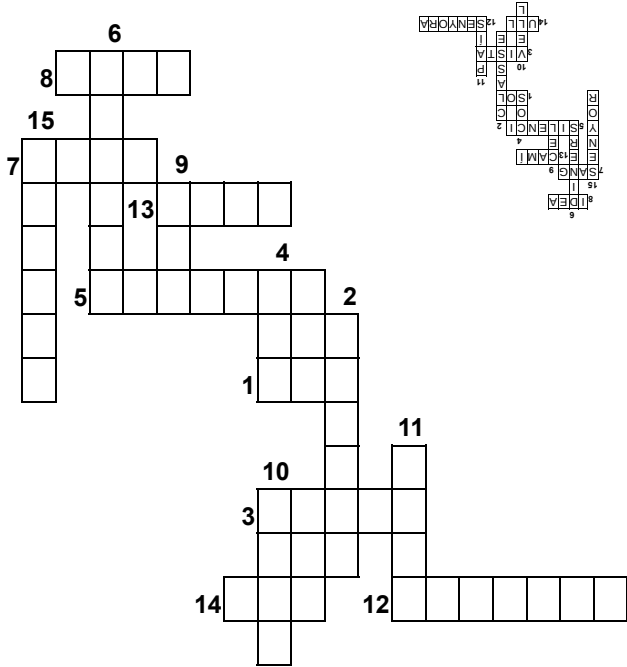
## Dites

«Càrrega que plau no pesa»

**Significat:** quan una cosa agrada, no importa les hores i la feina que hi has de dedicar, ja que ho fas a gust.

# Mots encreuats

1. Astro rei del sistema solar. 2. Aula, tipus. 3. Òrgan visual de la percepció ocular. Sentit corporal pel qual es distingeixen les formes i colors de les coses. 4. Substància material. 5. Manca de soroll. 6. Moneda corrent. 7. Líquid, generalment de color vermell, que circula per les artèries i venes del cos dels animals. 8. Representació mental d'una cosa. 9. Celeste. 10. D'edat. Diu de la persona de molta edat. 11. Estat independent. 12. Dama. 13. Franja de terreny per transitar, construïda expressament o formada per l'ús. Via rural. 14. Òrgan de la vista en l'home i en els animals. Globus ocular. Òrgan animal la funció és captar els estímuls lluminosos. 15. Caballero. Terme de cortesia.



# Sudokus

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

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



# Anuncis per paraules

## TREBALL

**CHICA RESPONSABLE** busca trabajo de lunes a viernes de limpieza, cuidado personas mayores y niños 624 072 658

**CHICA BUSCA TRABAJO** interna o externa para limpieza, cuidado personas mayores 661 451 759

**SEÑORA BUSCA TRABAJO** en limpieza, cuidado personas mayores toda la semana con experiencia 608 649 167

**CHICA BUSCA TRABAJO** por horas limpieza, cuidado personas mayores, canguro, camarera o ayudante de cocina. De lunes a jueves. Externa 627 525 873

**CHICA BUSCA TRABAJO** por horas o fines de semana. Con experiencia cuidando personas mayores. 613 768 847

**SEÑORA DE 35 AÑOS** con

experiencia y referencias, busca trabajo de cuidado personas mayores o niños o limpieza por horas. Disponibilidad inmediata 688 246 529

**CHICA BUSCA TRABAJO** de limpieza, cuidado de niños, camarera o dependienta 623 426 289

## VARIS

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

**LE COIN DE BEBÉ** Somos fotografías especializadas en fotografías de recién nacidos, smash cake y sesiones para todas las edades, destacando que también hacemos fotografías

para todo tipo de fiestas y eventos. Precios especiales a estudiantes. Tel. 631 29 27 47

**PALETA PARTICULAR.** Reformas en general, 25 años experiencia. Limpios, rápidos. Precios económicos. 699 20 40 45 [www.totreformesmaresme.com](http://www.totreformesmaresme.com)  
**LAMPISTERÍA, FONTANERÍA,** paleta y pintura en general recomendaciones, confianza y puntualidad. 625 068 570

**Lionne**  
LIQUIDACION  
POR JUBILACIÓN  
AHORA + BARATO  
FIESTA · NOVIAS · MADRINAS  
Tel. 93 398 63 75  
Guífré, 207 Badalona

## NOSALTRES T'HO EXPLIQUEM I TU TRIES COM I ON HO VOLS SABER!

EN PAPER, AL WEB, A FACEBOOK, A TWITTER O INSTAGRAM  
SI PASSA A BADALONA, EL TOT T'HO EXPLICA **EL TOT**,  
LÍDERS A LA CIUTAT EN PAPER,  
XARXES SOCIALS I WEB



INSERTA EL TEU CLASSIFICAT AL TOT A

Preu: 0,35€/paraula

**prĩnk**

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

# PROPER SUPLEMENT ESTIU

**TOT**

PROMOCIONA ELS TEUS SERVEIS:  
COMERCIAL@TOTBADALONA.COM  
651 976 517



# La Badalona d'abans

## BADALONA ►

Vista de la platja de Badalona amb casetes de bany i barques, 1936.

**Miquel Domingo /  
Museu de  
Badalona. Al. Col.  
Miquel Domingo.  
Referència: CD  
2023-019**



## LA FOTO DELS LECTORS ►

Festa dels pescadors a Montgat l'any 1951 entre ells Jose, Joan Durich, l'Avi Tet, Pastor, Roser i Laieta. Foto. Agustí Bagues.



Si voleu enviar les vostres fotos:  
[badalona@totbadalona.com](mailto:badalona@totbadalona.com) o  
WhatsApp, 651 97 6 517



# Distribuïdors

Troba la teva  
revista als  
distribuïdors  
oficials del TOT



ROSTISSERIA  
EL ESCONDRIJO

**RENOVACIÓ ►**  
Coll i Pujol, 26  
Tel. 93 387 10 83

**Horari:** de 10 a 16h.  
Especialitat pollastres a l'ast · Menjars per emportar.  
Faci la seva comanda cada dia.  
Faci la seva comanda a través del nostre web

## Per què continues de distribuïdor del TOT?

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



**RENOVACIÓ ►**  
C. Torner, 5-9  
934 610 770  
condis\_badalona

Més de 48 anys al vostre servei.  
Disposem de totes les seccions: fruiteria,  
carnisseria-xarcuteria, peixateria i forn-cafeteria.  
Ofertes diàries en productes frescos.  
Comandes a domicili. No tanquem al migdia.

## Per què continues de distribuïdor del TOT?

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



**RENOVACIÓ ►**  
C/ de la Concòrdia, 1,  
08917 Badalona.

**Horari:** d'octubre a maig de 9:30 a 21h i de juny a setembre de 9:30 a 22h.

Papereria, joguines, manualitats, llibres per totes les edats amb una àmplia gama de literatura infantil i juvenil i manga.

## Per què continues de distribuïdor del TOT?

Volem formar part activa de tot el que passa a la nostra ciutat i pertànyer al col·lectiu de TOT Badalona és oferir als nostres socis i clients un servei d'informació del nostre entorn.



# 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

### KARNS FIBLA

Arnús, 26-28  
933 846 654

### EL VERMUT

#### COROMINAS

Canonge Baranera, 45  
647 520 697

### ELS DIARIS

Canonge Baranera, 98  
933 895 647

### 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

### 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<sup>a</sup> VENTURA

President Companys, 18  
933 894 421

### BAR REST. EL NIU

Ribas i Perdigó, 18  
933 848 201

### ADESLAS

D'en Prim 66  
93 802 87 10

### EL SABATOT

Riera Matamoros, 15  
617 813 971

### TEIXITS I RETALLS

Ribas i Perdigó, 24

### 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

Troba la teva  
revista als  
distribuidors  
oficials del TOT



## **DALT LA VILA**

### **PASTISSERIA LA VILA**

Marti Pujol, 192 ·  
93 389 36 25

### **ESTANC BENEYTO**

President Companys,  
57-61

933 845 554

### **RESIDÈNCIA**

### **GERIÀTRICA**

### **BALLESOL**

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  
937 045 118

### **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

### **ABACUS**

De la Concòrdia, 1  
935 117 244

### **XURRERIA**

### **RODRÍGUEZ**

Passeig de la Salut, 76  
933 874 690

## **LLEFIÀ**

### **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

## **MORERA**

### **BON AREA (MORERA)**

Morera, 101  
933 955 012

## **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

### **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

### **XARCUTERIA TENA**

Conquesta 72  
93 389 04 93

## **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



# SAYEZ<sup>®</sup>.COM

Tots els mobles al millor preu

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



Litera amb llit de matrimoni

**339€**

No inclou transport ni muntatge.

Entrega ràpida!



LIQUIDACIÓ!

**Cadira Emi**

Es venen en packs de 6 unitats.

**16€ unitat**

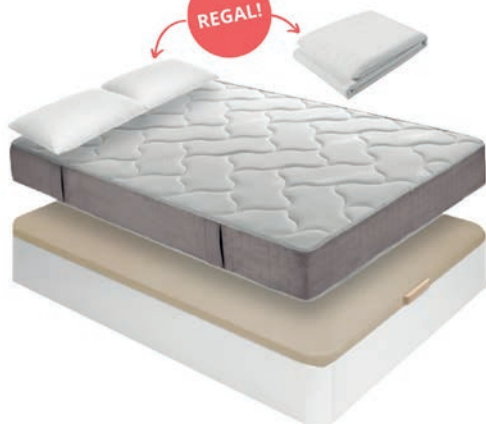
No inclou transport ni muntatge.

**Pack Matalàs i canapé Neo**

Matalàs de viscoelàstica. Coixins i protector de matalàs de regal!  
135x190 Més mides i colors disponibles

**549€**

Transport i muntatge inclòs



**Moble menjador**

**139€**

No inclou transport ni muntatge.



Ofertes vàlides fins el 31 de juliol o fins a fi d'existències  
Consulta les opcions de transport i muntatge a la teva botiga.

Compra online a [www.sayez.com](http://www.sayez.com)

Troba la teva botiga a BADALONA, BARBERÀ DEL VALLÈS, SABADELL,  
SANTA COLOMA DE GRAMENET, TERRASSA, Cerdanyola i Martorell



VISITA'NS

Segueix-nos a @sayez\_mobles