

# TOT

[www.totbadalona.com](http://www.totbadalona.com)  
Del 29/09 al 11/10 '23

JOAN MANUEL SERRAT

1079



# Qué bonito es Badalona

45è aniversari

# NO ENS TRAIEM ELS BOLETS DEL CAP

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

***T'estan esperant a Miguel Cuevas***





**frutaway**  
**Espai**



## **Frutaway Espai**

Degustació i venda de  
producte saludable de  
proximitat

**C/ Mar, 119. Badalona**

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

**641 405 763**

# La Setmana



## Badalona havia de tenir 2 biblioteques més abans del 2025

Equipaments | Redacció

El tancament, novament, de la biblioteca Can Casacuberta, per un nou problema en la climatització, ha posat sobre la taula la manca d'aquests equipaments culturals a Badalona. De fet, ara mateix la ciutat disposa de 6 biblioteques, comptant la de Can Casacuberta tancada temporalment, trobem la de Canyadó-Casagemes Joan Argenté, Sant Roc, Lloreda, Llefià i Pomar. El 2011, ara fa 12 anys, l'Ajuntament encarregava a la Diputació de Barcelona un pla de biblioteques que s'havia d'aplicar fins al 2025, fins

d'aquí a dos anys. En aquest estudi, s'indicava que Badalona tenia una mancança de 3 biblioteques. Una a la zona de Canyadó i Casagemes, per aquest motiu s'inaugurava el 2014 la biblioteca en aquesta zona, i dues més situades a la zona dels barris de Bufalà i la Salut. De fet, aquests dos equipaments no s'han tirat endavant i serà complicat, en dos anys, construir aquests equipaments. De fet, el pla de 2011 també contemplava ampliar o traslladar les biblioteques de Lloreda i Sant Roc i ampliar l'equipament de Pomar, projectes que tampoc s'han tirat endavant.

### Noves biblioteques a La Salut i Bufalà

El pla tenia clar, que La Salut i Bufalà necessitaven una biblioteca. Es proposava un nou equipament a la Salut, Sant Mori de Llefià, Artigas i Sant Antoni de Llefià. La nova biblioteca havia d'oferir un servei a la construcció d'una biblioteca de proximitat per a l'àrea compresa pels barris d'una àrea d'influència aproximada de 38.500 habitants. Cal considerar que la nova biblioteca oferiria servei a la zona de Badalona amb una major densitat de població i que, només el barri



de la Salut, ja suma més de 20.000 habitants, sent el barri més densament poblat de Badalona. Pel que fa a Bufalà, es recomanava la construcció d'una biblioteca de proximitat per a l'àrea compresa pels barris de Bufalà, Bonavista, Canyet, Morera i Montigalà. La nova biblioteca oferiria servei a una àrea d'influència aproximada actual de 26.000 habitants que es preveu que s'incrementi fins als 30.000 habitants a mitjà termini.

### **Els horaris de la biblioteca, un altre tema a debat**

Les biblioteques de Badalona, sobretot les situades

al districte, no obren matí i tarda. De fet, en èpoques de vacances, com Nadal, Setmana Santa o bé l'estiu, redueixen dràsticament els seus horaris i arriben a tancar portes durant molts dies. Ja el pla de biblioteques posava sobre la taula aquest

tema. De fet, fa temps que moltes entitats demanen més recursos humans per poder ampliar els horaris dels equipaments de la ciutat. De moment, les biblioteques de la ciutat mantenen els seus horaris des de fa anys.

### **Les biblioteques ja no serveixen només per buscar un llibre**

Està clar que tot ha canviat. Una part de les persones que anaven a les biblioteques era per consultar algun llibre. Ara, molts van a buscar un llibre per llegir, i en préstec, però les

consultes s'han reduït molt. Estudiar, llegir un diari o revista i obrir-se a noves activitats són reptes que tenen sobre la taula els equipaments culturals de Badalona.

## Badalona aprovarà una moratòria de 3 anys en l'aplicació de la ZBE



Badalona aprovarà una moratòria de 3 anys de la ZBE

### Medi Ambient |

L'Ajuntament de Badalona aprovarà al ple d'octubre una moratòria de tres anys en l'aplicació de les restriccions de vehicles a les Zones de Baixes Emissions (ZBE), i l'ajornarà fins al dia 1 de gener del 2027. L'alcalde, Xavier Garcia Albiol, ho justifica per evitar "castigar" els veïns que no tenen recursos per canviar de cotxe: "No podem obligar en la situació actual de crisi econòmica, de l'increment dels preus de la cistella de la

compra, de l'augment de les hipoteques, que els veïns de Badalona hagin de fer front de manera immediata a una despesa tan important com la compra d'un vehicle", assenyalava en un comunicat. Aquest anunci ha aixecat una nova polseguera política i mediàtica. De fet, el govern espanyol ha anunciat que es planteja portar als tribunals Badalona per aquest retard. La ministra, Teresa Ribera, ha arribat que la decisió va "en contra de la salut pública".



### Recta final dels treballs al Maignon

Ara fa gairebé un mes, uns despreniments a l'antic edifici del mercat Maignon feien saltar totes les alarmes. Des del primer moment, l'Ajuntament

de Badalona va precintat la zona i en poques hores varen començar els treballs per instal·lar xarxes, per evitar que més despreniments.

### Aquest divendres, presentació de 23 nous agents

Aquest divendres, 29 de setembre, seran presentats 23 nous agents de la Guàrdia Urbana, a les 19h, a la plaça Trafalgar. Els 23 nous agents s'incorporen plenament, després de la formació prèvia d'acollida, a les funcions de la policia local.

### 79 avisos al 112 des de les platges badalonines

S'ha acabat la temporada de bany i arriba l'hora de fer balanç. Protecció Civil ha fet públic algunes dades. Per exemple, aquest estiu el telèfon 112 (emergències) ha rebut 79 avisos des de les platges de Badalona durant tota la temporada de bany.

### La Fira de Nadal tornarà al seu espai, la Plana

Ho avança el TOT. El govern municipal ha decidit que la Plana torni a ser l'espai per acollir la tradicional Fira de Nadal. La fira deixarà l'espai que va ocupar l'any passat, entre la plaça Pompeu Fabra i alcalde Xifré. Una part dels firaires han sol·licitat aquest nou canvi.

# 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

## Internament per dos menors detinguts per una agressió sexual

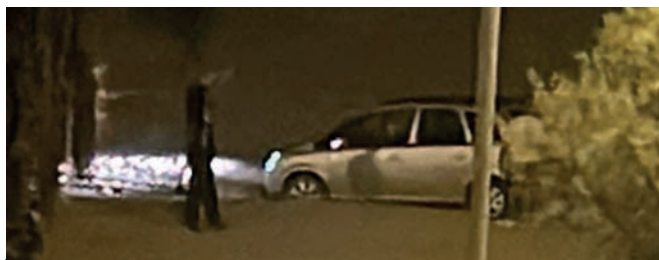


Imatge exterior de la Ciutat de la Justícia

### Ciutat |

La fiscalia de menors ha demanat l'internament en règim tancat dels dos menors d'entre 14 i 16 anys detinguts, el passat divendres, per haver agredit sexualment en grup una noia menor d'edat en un descampat del carrer d'Eduard Maristany, al terme municipal de Badalona, el passat 3 de juny. Els joves, detinguts pels Mossos d'Esquadra, haurien participat en l'agressió juntament amb altres menors. Final-

ment, el mateix divendres, el jutjat de Menors número tres de Barcelona en funcions de guàrdia va decretar internament en règim tancat per als dos nois menors d'edat. La magistrada considera un dels menors autor d'una agressió sexual i cooperador necessari de cinc agressions sexuals més, algunes efectuades al Centre Comercial Màgic. A l'altre menor el considera cooperador necessari de sis agressions sexuals.



### Un cotxe acaba encastat a la sorra de la platja

Accident, aquest diumenge a la nit, a la platja del Pont del Petrolí. Un cotxe va perdre el control, amb un conductor

begut, va circular pel passeig a gran velocitat i va acabar a la sorra de la platja del Pont del Petrolí.

### Albiol anuncia que l'Omega tornarà abans de Nadal

L'alcalde de Badalona, Xavier Garcia Albiol, ha anunciat aquest dilluns, durant el ple ordinari del mes de setembre que la unitat Omega de la Guàrdia Urbana tornarà abans de Nadal. L'anunci l'ha assegurat que abans d'acabar aquest any tornarà a patricular la unitat antidisturbis.

### Investiguen una agressió sexual a la platja

Els Mossos d'Esquadra investiguen una agressió sexual a una noia, la matinalada del passat dissabte, a la platja dels Pescadors. La noia va demanar ajuda als seus familiars i agents de la Guàrdia Urbana es van fer càrrec del cas en un primer moment. De moment, no hi ha cap detenció.

### Un noi agredit perquè no tenia tabac

Un noi va ser agredit la matinalada de divendres a dissabte a Can Ribó. Els fets, segons ha pogut saber el TOT, van passar quan un grup de joves li van demanar una cigarreta. Aquest va respondre que no fumava i de cop, li van clavar una puntada de peu a la boca.



# SOM

- ▶ Innovació
- ▶ Excel·lència
- ▶ Responsabilitat



[menarini.es](http://menarini.es)

## L'oficina central de Correus obrirà a finals d'octubre



Imatge exterior de l'oficina de Correus

### Equipaments |

El passat mes de març ho explicàvem al TOT Badalona, les obres de l'oficina central de Correus, a la plaça Assembla de Catalunya, era com la Sagrada Família. De fet, l'edifici es tancava fa dotze anys, i des de llavors ha estat sense activitat. El 2018, fa cinc anys, van començar les obres de remodelació de tot l'edifici, però el 2019, els

treballs es van parar. Segons l'empresa estatal, la paralització responia a la incorporació de millores en el projecte original i això feia replantejar algunes qüestions del disseny original, segons van explicar des de Correus. El 2020, es van tornar a activar les obres que van acabar ara fa gairebé un any. Des de llavors, l'edifici està remodelat, però mancava part del

mobiliari. Ara, després de vuit mesos, Correus ha confirmat al TOT Badalona que el mobiliari arribarà durant la segona quinzena d'octubre. Un cop arribin el mobiliari, caldrà fer les connexions informàtiques de l'oficina central de Badalona. La previsió, segons Correus, és poder obrir les oficines del Centre de Badalona a finals d'octubre.

### S'acaben les obres dels jutjats de Badalona

Han durat més de dos anys i per fi s'ha arribat a la recta final. La seu principal dels jutjats de Badalona, al carrer d'en Prim, s'han remodelat des de novembre de 2021, i aquest setembre s'han acabat els treballs.



## Fa 45 anys que Serrat cantava "Qué Bonito es Badalona"...

### Ciutat |

Com era Badalona fa 16.438 dies? Potser li podríem preguntar al cantant Joan Manuel Serrat que fa 45 anys feia ressonar arreu un pasdoble dedicat a la ciutat, el mític "Qué bonito es Badalona". La cançó va ser creada per Joan Manuel Serrat el 1978 per al seu àlbum 1978, i es tractava d'un pasdoble. Va ser enregistrada entre el 13 i 26 de febrer del mateix any. Vinculada amb la ciutat de Badalona, la lletra retrata la ciutat amb la seva gent i els seus espais, alguns molt emblemàtics, com la platja, l'estació de tren o la Rambla. La lletra té un cert to irònic de què podia ser una ciutat de l'Àrea Metropolitana de Barcelona, que sembla que no va convèncer els polítics locals del moment. Serrat va afirmar el 1980 que, a diferència del que deia el seu pare –que feia molts anys que no hi anava– que Badalona encara una vila de pescadors, quan el cantant la va visitar va veure una imatge



El disc, 1978, on s'inclou "Qué bonito es Badalona"

molt diferent: una ciutat industrial amb gent amuntegada i grisa. De la cançó se'n van fer altres versions i va ser cantada per altres cantants, un d'ells va ser Julio Madrid, el mateix 1978. No obstant això, la cançó es va popularitzar el 1987 gràcies a Manolo Escobar, quan el cantant, vinculat al barri

de la Salut va publicar-la en un disc de duets, on la cantava amb el mateix Serrat. Altres versions de la cançó també van triomfar, com una cantada per la Trinca, a TV3, amb el mateix Manolo Escobar. 45 anys després, encara podem identificar, perfectament, allò que cantava Serrat...

**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)

# La setmana en imatges

- 1 El mercat de la misèria dels dimarts continua als barris de Sant Roc i Artigues.
- 2 Comença la tardor amb temps estiuenc. Temperatures que s'enfilen als 28 graus a Badalona.
- 3 Primeres llums de Nadal penjades. Els comerciants de Badacentre proven alguns models.
- 4 Instal·len a Badalona tres contenidors de vidre amb personatges de Disney.
- 5 Badalona commemora el Dia Mundial de l'Alzheimer a la plaça de la Vila



¡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**

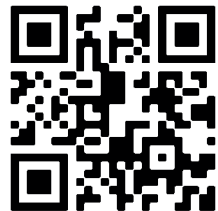
Barcelona / Badalona  
+34 935 48 95 85  
institutomarketing.es  
info@institutomarketing.es

**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](http://www.avidalia.com)

# Esports

## L'Olimpíic ha de ser un fortí

**Basquet** | Ferran Pursals

La Peña no va guanyar al Palau Blaugrana (no ho fa en lliga regular des del 2014). Els verd-i-negres van anar de més a menys en un partit en que l'encert i la intensitat, sobretot en la segona part, van ser determinants. Carles Duran va trobar grans actors com el fitxatge Andrews i Brodziansky per mantenir en vida l'equip, però sense segones espases que ajudessin als principas. Amb rotació de deu jugadors, sense minuts per Allen i Jordi, l'anotació va quedar diluïda entre perímetre exterior: Ribas, Busquets i Kraag, sis punts tots junts. Les forces del Joventut van exhaurir-se fins a la primera part (44-40), però a la represa, els blaugranes van ser més efectius en la pressa de decisions, amb l'aparició de Vesely, Parker i l'estel·lar Brizuela. A l'inici del tercer període van agafar una renda de deu punts que ja es va mantenir tot el partit. La Peña té dos partits a l'Olimpíic per demostrar que a casa serà molt difícil guanyar, i que per



derrotar als verd-i-negres s'haurà de pagar un preu molt alt. Després de rebre el Granada, dijous, els de Carles Duran tindran el primer plat fort de la temporada: el botxí de l'any passat, el Gran Canària a les

12:30h diumenge. Dos partits abans de debutar en competició europea. Dimecres dia 4 d'octubre, a les 20:15h, la Peña debutarà a l'Eurocup davant el Besiktas, equip molt ofensiu.

## Badalona-Barça: duel de líders

**Futbol** | Ferran Pursals

Continuar entre els millors equips d'Espanya i competir fins al final contra planters de primera divisió. Aquest any sí. El juvenil del Badalona rebrà el Barça dissabte a les 18:00h al Municipal de Badalona. Els dos equips són els millors del grup, amb tots els partits guanyats,

marcant molts gols i encaixant-ne pocs, demostrant que les dues parts del camp estan equilibrades. Una victòria o empat mantindria el liderat del Badalona. Els escapulats han realitzat un excel·lent inici de temporada, guanyant 3-1 a la Damm, 1-2 al Sabadell, 0-3 al Cornellà i 2-0 al Platges Calvià.





(+34) 633 100 661



[hola@pistapc.com](mailto:hola@pistapc.com)

# Agenda

## DIVENDRES 29 DE SETEMBRE

**"Bastard Fest"** a l'Estraperlo Club del Ritme a Badalona, a les 21h, a Can Ribó

**Tribut al grup Metallica**, a les 23:30h, a la Sala Sarau 08911

## DISSABTE 30 DE SETEMBRE

**Concert de Jo Jet i Maria Ribot**, gira 10 anys a Badalona, a les 12:30h, a la llibreria Mitja Mosca

**Teatre, Buho, de la Cia. Titzina Teatro**, a les 20h, al teatre Margarida Xirgú (entrades exhaurides)

**II Carretillada - Ball de Diables de Badalona**, a les 21:30h, a la plaça Constitució

**Concert amb Hotel Cochambre**, a les 23:30h, al Sarau 08911

## DIUMENGE 1 D'OCTUBRE

**Visita guiada a la Casa dels Dofins i la Casa de l'Heura**, durant el matí. Més informació al Museu

**34è Concurs de Paelles de Canyet**, a partir de les 10h, antiga església cremada de Canyet

**Processó de la Nostra senyora de Fàtima**, a les 17:30h, als voltants de la parròquia de Sant Antoni de Pàdua de Llefià

## DIMARTS 3 D'OCTUBRE

**Sessió club de lectura ma-**



**BASTARD FEST**  
DIVENDRES 29 SEPT  
OBERTURA DE PORTES 20:50  
**AKANTOIDE**  
*Akantoides*

**"Bastard Fest"**  
Divendres 29 de setembre, a l'Estraperlo Club del Ritme a Badalona, a les 21h, a Can Ribó

**tinal** a la llibreria Mitja Mosca amb "Arada Torta", a les 11:30h, a la mateixa llibreria

**"El viaje de ida"**, de Virginia Woolf. Per Iris Llop - 'El viatge a la literatura', a les 19h, a l'Espai Betúlia

## DIMECRES 4 D'OCTUBRE

**«Semblanza de Miguel Delibes»**, per Elisa Delibes de Castro, a les 19h, a l'Espai Betúlia

**Presentació del llibre "Un far a tres minuts de casa"**, d'Òmnium L'Bakkali, a les 19h, a la llibreria Mitja Mosca

**'Lyra vs IRA'** - Docs del mes, a les 20h, al teatre Margarida Xirgu

## DIVENDRES 6 D'OCTUBRE

**'Forever' Cia. Kulunka Teatro**, a les 18h, al teatre Zorrilla

## DIUMENGE 8 D'OCTUBRE

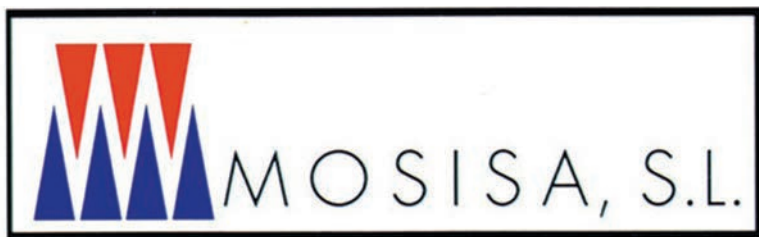
**Visita guiada al monestir de Sant Jeroni de la Murtra**, durant el matí, informació al Museu

**CinemaAprop** al Círcol amb "El viatge de Chihiro", a les 18h, al Círcol

**Un vestit nou per a l'emperador**, cia. La Pera Llimonera, a les 18h, al teatre Blas Infante

## DIMARTS 10 D'OCTUBRE

**"El Marroc sensual i fanàtic"**, d'Aurora Bertrana. Per Elisenda Marcer, a les 19h, a l'Espai Betúlia



# 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)**

## EL PERSONATGE ►

### El badaloní Àlvaro Cortés guanya el Festival de Màgia d'Espanya

Aquest setembre s'ha celebrat el Campionat de Màgia d'Espanya a Manresa. Era un concurs oficial de la FISM (Federació Internacional de Societats Màgiques), que és la federació mundial de màgia (com la FIFA al futbol). El badaloní Àlvaro Cortés va guanyar el primer premi de la categoria de màgia general, a part d'una beca de 1000 € per poder competir al proper europeu que es farà a Itàlia



durant el mes de maig de 2024. Segons ha explicat Cortés al TOT Badalona, "la idea és preparar-se per l'europeu i posteriorment poder competir al mundial". Pel que fa al

número amb el qual ha guanyat el campionat d'Espanya, ha estat creat de la mà d'un altre badaloní, l'Enric Magoo, director artístic del prestigiós Memorial Li-Chang.



sanchez2989  
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.

He fet una foto perquè quan ho he vist no m'ho creia. Per fi la Guàrdia Urbana multant a President Companys! Ara falta la plaça de la Medicina.  
[@uiavalops](#)

Hola Guàrdia Urbana, otro domingo sin pasos de cebra en Sagunt/Guifré. Aparte de velar por la gente con carritos, sillas de ruedas, etc...aquí os podríais poner las botas  
[@sitobastida](#)

Viure al c/d'Antoni Boro de Badalona a l'estiu es carregar-te de paciència i sapiguer que et despertaràs a les 3 o 4 d la matinada amb crits i/o aldarulls d'algun tipus (...)  
[@mireialopezbdn](#)

I les motos a la zona infantil de la Plana per quan? És la zona amb més perill directe per els usuaris de la plaça  
[@InmobilitatBDN](#)





#### FA 10 ANYS ERA NOTICIA ►

### Començaven les obres de les rampes mecàniques del carrer Cuba

Fa 10 anys s'iniciaven les obres d'unes escales mecàniques al barri de Sant Crist. Es tractava de les primeres rampes d'aquest tipus que s'instal·laven a Badalona. Les

obres havien de servir per facilitar la mobilitat dels veïns en un carrer que té un pendent del 19 % i un desnivell real de 8,77 metres i on actualment hi ha escales i rampes de formigó. A més, s'aprofitava la ubicació de les rampes per portar a terme una reurbanització total del carrer. El pressupost total de les obres era de gairebé 700.000 euros,



#### HO HEM VIST AL FACEBOOK DEL TOT ►

**Vigo Montse Domínguez:** Yo veo zombies por el barrio en busca de bebida o comida. !Invasión zombie!

**Juan Bega:** La solución existe, pero hace falta que todos los partidos políticos se entiendan entre ellos y cambien las leyes y eso no les interesa.

**Hector Rodríguez:** No molestamos a nadie. Es una zona industrial y fin de semana.

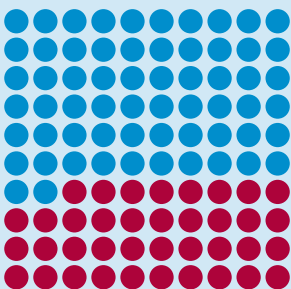
**Ian Sanz:** Por lo menos no están en la calle cuando hacen botellón la gente.

#### ENQUESTA ►

via Twitter @totbadalona

**Badalona hauria de triar com a festiu local el dia de la Mercè, tal com fan Santa Coloma de Gramenet o l'Hospitalet de Llobregat?**

No, no ha de ser festiu **62%**  
Sí, cal que sigui festiu **38%**



1.662 vots

que finançava l'Àrea Metropolitana de Barcelona. Durant aquest any, aquestes rampes mai han funcionat bé i les queixes veïnals han estat constants, d'unes rampes que molts consideren que les rampes no eren les adients per aquest carrer.

# Cultura

## Aquest dissabte, II Carretillada dels Diablers de Badalona

**Cultura popular** | Redacció

Amb motiu de la celebració del 40è aniversari del Ball de Diablers de Badalona i amb la voluntat d'oferir un nou espectacle de foc a la ciutat de Badalona, el Ball de Diablers de la ciutat organitza la seva segona carretillada. Es tracta d'un espectacle de foc estàtic protagonitzat per balls de diablers de model tradicional. Un format pràcticament desconegut a l'àrea metropolitana, on els Diablers dansen en cercle, al ritme de timbals i amb la carretilla encesa al mig. Els Diablers de Badalona ja van organitzar una primera carretillada d'aquestes característiques durant l'època de la Covid-19. Enguany, amb motiu de la celebració del seu 40è aniversari com a entitat, els



L'espectacle tindrà lloc aquest dissabte a la plaça Constitució

Diablers han volgut reprendre aquesta iniciativa i organitzar una carretillada per segona vegada en la seva història a

la plaça Constitució, a Dalt la Vila, aquest dissabte 30 de setembre, a partir de les 21:30h.

## Badalona commemorarà les Jornades Europees de Patrimoni

**Ciutat** | Redacció

Amb motiu de la celebració de les Jornades Europees de Patrimoni, el 15 d'octubre, el Museu està preparant una visita guiada a una de les superfícies arqueològiques cobertes, d'època romana, més importants del país: l'espai Termes i Decumanus del Museu de Badalona. La visita, que tindrà lloc durant el matí, serà gratuïta, però cal reservar entrades a la pàgina web del Museu de Badalona.



Dipòsit Legal:  
B 11724-2015  
Núm. 307

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)

## Tallers de teatre de Badalona Cultura



Imatge del teatre Zorrilla

### Teatre | Redacció

Badalona Cultura ofereix, una temporada més, cursos de tallers de teatre per a diverses edats, que permeten a l'alumnat desenvolupar l'expressió verbal i corporal, estimular la capacitat de memòria i l'agilitat mental, fomentar

la creativitat, augmentar l'autoestima i la seguretat en un mateix, potenciar el coneixement i control de les emocions, la imaginació i l'espontaneïtat. Els cursos, que es fan al Teatre Zorrilla, estan adreçats a persones de totes les edats a partir dels 10 anys.

### La colla micaco continua sense local

Els castellers de Badalona segueixen sense local. Durant les darreres setmanes, estan assajant a l'aire lliure, en concret a la plaça de la Vila.



### Concert de Jo Joet i Maria Ribot

Aquest dissabte, 30 de setembre, la llibreria Mitja Mosca, al carrer d'Ignasi Iglesias 48, serà l'escenari pel concert de "Jo Joet i Maria Ribot", dins de la gira dels seus 10 anys que porta per nom "Mira lluny". Es tracta d'un concert proper i íntim. El concert començarà a les 12:30h, a la mateixa llibreria badalonina.

### El Círcol recupera el cinema

El cicle "CinemaAprop" torna al teatre del Círcol aquesta tardor. El dia 8 d'octubre, a les 18h, es projectarà la pel·lícula "El viatge de Chihiro". Es tracta d'un film japonès d'animè del 2001 escrit i dirigit per Hayao Miyazaki i produïda per l'estudi Ghibli.

### XVII Concurs literari i VII Premi Badiu de les lletres

L'Associació Badalona Poètica convoca el XVII Concurs Literari (per a persones majors de 50 anys) i el VII Premi Badiu de les lletres de poesia i narrativa (per a persones de 18 a 49 anys). Teniu temps fins aquest 30 de setembre. Per a més informació: concursliterari@bdn@gmail.com o 659 450 045.

# Podologia

## Trobar unes sabates adequades



Redacció - amic.cat

Quan naixem la forma dels peus no està totalment configurada i els seus arcs no són perceptibles durant els primers anys, per això és fonamental escollir un bon calçat. Encara que el pes del

cos es distribueix entre la part davantera del peu i el taló, la càrrega que suporta aquest darrer equival a més de la meitat del pes del cos. Però, a mesura que s'eleva l'alçada del taló canvia la distribució del pes, que es carrega més a la part davantera del peu, per això és important buscar sabates amb talons d'alçada mitjana (en el cas de les dones) per evitar un desequilibri que després pugui provocar problemes greus a la columna vertebral. Les sabates de taló poden fer semblar més altes les dones baixetes que volen guanyar uns centímetres, i estilitzar

la figura de les dones altes, però no tot són avantatges, ja que els talons són els responsables que un 80% de dones pateixin dolences als peus i cames. Els problemes més comuns són deformitats com el galindó, els dits de martell, callositats als dits, lesions en peus, turmells i genolls, o atrapaments nerviosos molt dolorosos com el neuroma de Morton. El més convenient és portar les sabates de taló només el temps i en les ocasions en què siguin imprescindibles i no abusar-ne. Les sabates de taló adequades per no causar dolences han de ser

**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



proporcionals en alçada i amplada, per permetre la distribució del pes del cos entre el taló i l'avantpeu. A més, si s'utilitzen sabates amb punteres afilades els dits queden empresonats i es desequilibren, el dit polze se surt cap a fora i els dits

quart i cinquè es torcen cap a dintre. Aquestes deformitats al principi són passatgeres, però amb l'ús perllongat de calçat inadequat es poden fer permanents. Cal comprar les sabates pensant en la salut dels peus i no només en el seu, per evitar

deformitats, metatarsàlgies, galindons, inflamacions al tendó d'Aquiles, mala circulació sanguínia o callositats. El peu és un element molt delicat de la nostra estructura que cuidem molt poc, perquè tenim més en compte la moda que la seva salut.

**BP**  
CLÍNICA PODOLÒGICA  
**BADAPEU**  
Podologia per a tothom

Alfons XII, 43 baixos  
08912 Badalona · T. 640 870 164  
[www.clinicabadapeu.com](http://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



# Tendències

**Nous aliats per a la caiguda estacional:  
manté el teu cabell fort i sa durant la tardor**



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

A la tardor el cabell ens cau més del compte. És una cosa normal, propi de l'estació. Tanmateix, això no significa que no hàgim d'assegurar-nos de mantenir-lo sa i fort per a minimitzar aquesta caiguda estacional. A més, poden sumar-se altres factors que acabin derivant en un problema major, com a canvis hormonaals, estrès, etc. Per això, et portem consells professionals perquè cuidis de la teva cabellera de manera

adequada i et presentem algunes de les últimes novetats que han llançat les marques cosmètiques, amb fórmules millorades.

## **Cures per a prevenir la caiguda estacional**

La caiguda tardorenca del cabell es deu a un procés de regeneració de la nostra cabellera totalment normal: "A principis d'estiu tenim la major part de la cabellera en fase de repòs durant cent dies, transcorreguts els quals comença a caure, això

coincideix amb l'arribada de la tardor. És un procés que no ha de preocupar-nos, encara que tampoc està de més observar si la quantitat que perdem és la normal o no. A vegades, a la caiguda estacional se li poden afegir altres causes com l'estrès, un canvi hormonal, etc. Així, un diagnòstic realitzat per un expert ens dirà a què es deu i ens aconsellarà com cuidar-nos", assenyala M<sup>a</sup> José Llata, directora de Perruqueria Llata Carrera, a Santa Cruz de Bezana



(Cantàbria).

Per a enfortir el nostre cabell i controlar així la caiguda estacional, l'experta M<sup>a</sup> José Llata comparteix els seus consells de cura:

1. És recomanable realitzar de tant en tant una exfoliació del cuir cabellut per a eliminar cèl·lules mortes, residus i impureses.

2. També utilitzarem productes naturals i delicats amb el nostre cabell i cuir cabellut, que, a més, ens aportin els actius necessaris per a afavorir el creixement del

cabell i enfortir-lo, com a proteïnes, olis naturals, vitamines, etc.

3. Hem de tenir cura amb el nostre cabell per a no friccionar-lo a l'hora de rentar o assecar, i no donar estirades a l'hora de desembolicar.

4. És convenient evitar l'ús excessiu d'eines de calor, i en cas de fer-ho, aplicar prèviament un protector tèrmic.

5. Evitar els recollits molt tirants.

**Diferencia la caiguda**

### **estacional de la pèrdua de cabell**

Com et dèiem, la caiguda estacional és normal i delimitada en el temps. A més, el pèl segueix el seu cicle de vida normal, per la qual cosa torna a créixer. Si notes que el teu cabell cau de forma prolongada i que aquest no es regenera, provocant la pèrdua de densitat capil·lar, acudeix a un especialista perquè pugui fer-te un diagnòstic personalitzat i donar-te un tractament específic que t'ajudi.

## Estàs moltes hores enfront de la pantalla? Així pots combatre el 'coll tecnològic'



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

No sense el meu mòbil - ni sense el meu ordinador -! Aquest podria ser el títol de la nostra pel·lícula. Així és: cada vegada passem més temps enfront de les pantalles dels nostres dispositius electrònics i és lògic que ens preocupem per l'impacte d'aquesta mena de rutines en la nostra salut i aparença. Precisament, una de les conseqüències associades al treball en remot i l'ús constant d'ordinadors i telèfons intel·ligents és l'anomenat 'coll tecnològic'. T'expliquem com prevenir-ho i tractar-ho, de la mà d'una experta!

### **Una arruga amb nom propi**

Les arrugues horitzontals al

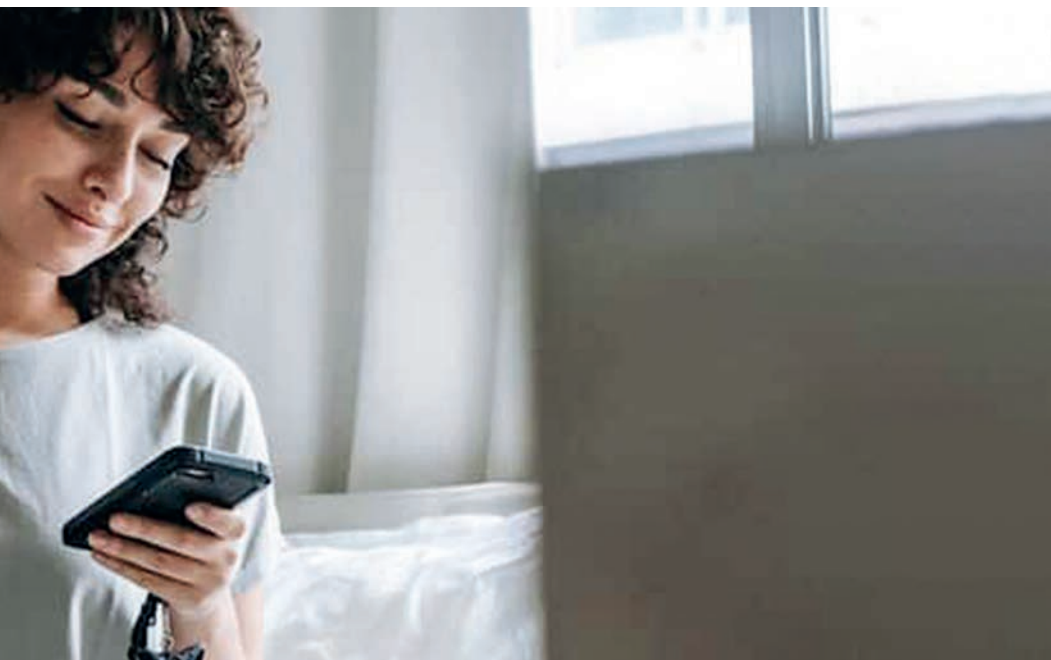
voltant del coll són un signe de l'edat conegut popularment com a 'collaret de venus'. No obstant això, cada vegada estan apareixent a una edat més primerenca (en persones de fins i tot 20 i 30 anys) pel gest continu de tenir el coll inclinat sobre les pantalles. S'ha rebatejat com a 'coll tecnològic' i acostuma a anar acompanyat de l'aparició primerenca de flaccidesa i de papada. No es tracta únicament d'una qüestió estètica, ja que hi ha més parts del cos que pateixen per aquesta sobreexposició a la tecnologia: les cervicals es tiben, els ulls i la pell pateixen per la llum

blava i les articulacions de la mà es ressenten. Per això, és important no prendre-s'ho de broma i adoptar mesures.

### **Com podem evitar el coll tecnològic?**

La Dra. Pérez Sevilla, cirurgiana maxil·lofacial i experta en medicina estètica facial, ens dona alguns consells per a prevenir el coll tecnològic:

1. Evita abaixar el cap per a mirar la pantalla.
2. Relaxa el coll i realitza moviments de rotació per a relaxar els músculs.
3. Para especial precaució amb els ordinadors portàtils.
4. Adopta una posició ergonò-



mica per a evitar dolors en el clatell i arrugues en el coll.

5. Pel que fa a la rutina de skincare, aplica't cremes específiques per a aquesta zona pel matí i a la nit, estenent-les de manera ascendent per l'escot i el coll. Tingues en compte que la pell del contorn és dues vegades més fina que la del rostre i s'aseca més fàcilment a causa de l'escassa presència de glàndules sebàcies i sudorípares.

Si les arrugues ja han fet acte de presència i volem desfer-nos d'elles d'una forma visible i eficaç, la Dra. Pérez Sevilla recomana tractar-les "usant

àcid hialurònic de diferents densitats en dues capes: en primer lloc, aplicarem l'àcid hialurònic més dens per a separar la pell del múscul platisma; en segon lloc, necessitarem l'àcid hialurònic menys dens per a donar textura a la dermis."

### **Faixes facials, sí o no?**

Quant a l'ús de faixaes facials durant la nit, que prometen remodelar la zona de la papada i les línies mandibulars, l'experta nega la seva efectivitat: "un resultat així no es pot aconseguir amb aquests dispositius de pressió. Durant la nit, quan estem tombats, no hi ha un

efecte de gravetat sobre la pell, per la qual cosa no serviria de res posar-se una faixa facial". I afegeix: "L'únic sentit que podria tenir usar aquestes faixaes seria en corredors o esportistes mentre practiquen esports d'impacte durant molt de temps i en determinades edats, sobretot, les que s'associen a pics d'envelliment dels teixits profunds i la pell, perquè aquests teixits no pateixin tant (només s'haurien d'usar mentre es realitzen). Per tant, recomano dormir boca amunt, si no existeix cap malaltia de base, aplicar bones cremes a la nit i apostar per uns llençols suaus i confortables."

# Gastronomia

## Pa d'espelta: propietats i raons per a consumir-lo



Eva Remolina - amic.cat

Per a totes aquelles persones a les quals els agrada cuidar-se, el pa d'espelta hauria de formar part de la seva alimentació. Això és degut a la gran quantitat de fibra que disposa, així com per comptar amb un gluten fàcilment digerible. A tot això cal sumar-li un sabor molt semblant al pa tradicional.

L'espelta és un petit cereal que té molta pela i que es cultiva en climes humits i freds. Això dificulta la seva adaptació a grans produccions industrials, la qual cosa és molt interessant per als petits artesans del pa. Gràcies als seus valors nutricionals, és perfecte per a la nostra alimentació. El seu origen està datat fa almenys set mil anys en la zona d'Àsia Menor, i va aparèixer a Europa a l'edat mitjana, convertint-

se en un cereal molt ben volgut gràcies a la seva capacitat per a adaptar-se als climes freds i humits de Centreeuropa. Amb el temps i la mecanització agrícola, el blat va anar guanyant terreny i l'espelta va caure en l'oblit. Si parlem de les seves propietats, l'espelta aporta un munt de nutrients, minerals i vitamines com el magnesi, calci, seleni, ferro, manganès i zinc, a més de betacarotè, vitamina E i vitamines del complex B, especialment niacina, que està especialment indicada per als problemes digestius. Per si tot això fos poc, el pa d'espelta, encara que és molt energètic, conté menys calories que l'elaborat amb la farina de blat clàssica, el seu consum diari ajuda a disminuir els nivells de colesterol i regula el metabolisme. Causa

menors problemes al·lèrgics que altres farines i gràcies al seu alt contingut en triptòfan, estimula la producció de serotonina. Un dels trets més destacats és que és un gran aliat enfront dels problemes digestius. Es digereix molt més fàcilment que el blat, malgrat que també conté gluten, però és un gluten molt més feble que facilita la digestió. Una dada en contra seva: és una mica més car que altres pans. A pesar que el seu consum ha augmentat moltíssim en els últims anys, els agricultors encara no han pres consciència d'aquest canvi en el consumidor final, de manera que les produccions d'espelta són molt baixes i això repercuteix en el preu, perquè per al forn suposa un major esforç en la panificació i els costos.

## El codony: fruita de temporada



Eva Remolina - amic.cat

El codony és una fruita que pertany a la família de les Rosàcies i al gènere *Cydonia*. És coneguda científicament com a *Cydonia oblonga*. Aquesta fruita és originària de regions d'Àsia Occidental. El codony és una font de nutrients, vitamines i minerals importants per a la salut. Conté vitamina C, vitamina K, potassi i fibra dietètica. La vitamina C és un antioxidant que dona suport al sistema immunitari i la vitamina K és essencial per a la coagulació sanguínia i la salut òssia. La fibra dietètica que conté aquesta fruita, pot ajudar a mi-

llorar la digestió i prevenir problemes com el restrenyiment. Consumir aliments rics en fibra, per tant, promou la salut del sistema digestiu. Altres dels beneficis que té el codony són:

**Antioxidants:** ajuden a combatre els radicals lliures en el cos. Aquests compostos poden ajudar a reduir el risc de malalties cròniques i l'envelliment prematur.

**Salut cardiovascular:** El potassi present en el codony pot contribuir a mantenir la pressió arterial en nivells saludables, la qual cosa al seu torn redueix el risc de malalties cardiovasculars.

**Sistema immunitari:** La vitamina C és essencial per a la funció adequada del sistema immunitari i pot ajudar a prevenir refredats i malalties.

**Ajuda a controlar el pes:** La fibra present en el codony pot ajudar a controlar l'apetit i promoure la sacietat, la qual cosa pot ser beneficiós per als qui busquen mantenir o perdre pes.

A més, el codony té molts usos dins la cuina: poden fer-se mermelades, geles, salses i es pot agregar a postres i plats salats. Té un sabor únic i una aroma fragant que pot millorar el sabor de moltes receptes.

# Motor

## La pràctica del Carpooling : ventatges i desavantatges de compartir cotxe



Eva Remolina - amic.cat

El carpooling, també conegut com a viatge compartit o cotxe compartit, és una pràctica que s'ha fet molt popular en la qual, diverses persones comparteixen un mateix vehicle per a realitzar un trajecte en comú, repartint-se les despeses que se'n deriven del mateix. És per tant, una alternativa més econòmica al transport individual.

Existeixen diferents maneres d'organitzar el carpooling, des de grups informals d'amics o companys de treball que es posen d'acord per a compartir un vehicle, fins a plataformes en línia

que connecten a conductors i passatgers que fan un mateix trajecte. Aquesta nova manera de viatjar, presenta molts avantatges, entre els que destaquem:

**Estalvi de diners:** El carpooling permet que els participants comparteixin les despeses de combustible, peatges i estacionament, la qual cosa pot reduir significativament els costos de transport.

**Reducció de la congestió del trànsit:** En utilitzar menys vehicles per al mateix nombre de persones, es redueixen els embussos de trànsit i les emissions de gasos d'efecte d'hivernacle

associades a l'ús de múltiples vehicles per a un mateix trajecte.

**Companyia i socialització:** és una oportunitat per a conèixer noves persones, compartir interessos i conversar, la qual cosa pot fer que el viatge sigui més agradable i menys solitari. No obstant això, els principals desavantatges que presenta aquest mètode, són:

**Falta de flexibilitat:** requereix que els participants es posin d'acord en els horaris i destins, la qual cosa pot complicar-se si hi ha canvis en els plans o en els horaris de treball.



**Dependència d'uns altres:**

Els participants depenen els uns dels altres per a arribar al seu destí, podent ser un problema si un membre del grup es retarda o cancel·la el seu viatge.

**Manca de privacitat:** El fet de compartir un vehicle amb

altres persones pot significar una falta de privacitat i comoditat durant el viatge.

**Possibles conflictes:** El carpooling pot donar lloc a discussions entre els participants, com a diferències en la temperatura de l'aire condicionat, l'elecció de la

música, etc. En general, el carpooling pot ser una opció molt aconsellable, si bé cal considerar les seves limitacions abans de decidir si és una bona opció per a nosaltres, per tal d'evitar problemes futurs que s'hi puguin presentar.

*Taller de Reparacions*

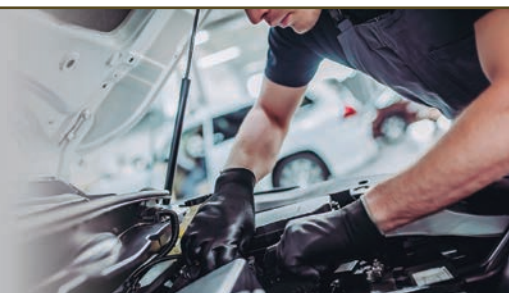
**Badauto**



Horarios: 8,30 a 13h. · 15,30 a 19h.

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

T. 93 384 11 52



## Can Ruti tracta la hipertensió col·locant un dispositiu d'ultrasons per primera vegada a l'Estat

L'Hospital Germans Trias, Can Ruti, ha donat un pas més en la seva capacitat i lideratge arreu de l'Estat pel que fa a tractar una de les malalties amb més prevalença del món: la hipertensió arterial, que afecta a la meitat o més de la població major de 50 anys.

I és que aquest dimecres ha realitzat, amb èxit, el primer procediment per abordar aquesta patologia amb una tècnica pionera: col·locant en el pacient – un home de 74 anys- un dispositiu que, mitjançant l'emissió d'ultrasons, modula l'activitat del sistema nerviós simpàtic, un dels encarregats de la regulació de la pressió arterial.

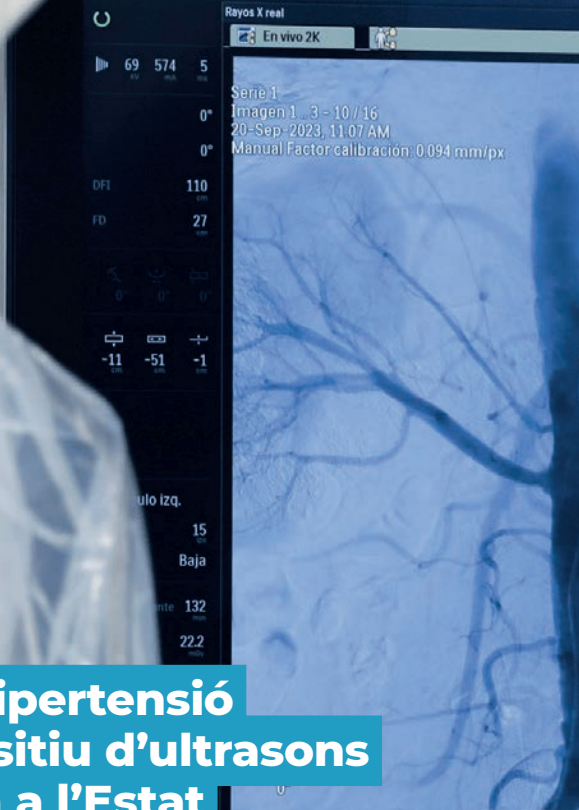
En concret, aquest dispositiu

forma part de la tècnica de la denervació renal, en què la Unitat de Cardiologia Intervencionista de l'Hospital és referent a nivell estatal i internacional. És mínimament invasiva pels pacients, té un risc de complicació mínim, i aconsegueix disminuir l'activitat nerviosa simpàtica i ajudar a la control de la pressió arterial.

De fet, conjuntament amb la Unitat d'Hipertensió Arterial del Servei de Nefrologia i el Servei d'Anestesiologia, ja fa més d'una dècada que aquesta Unitat va iniciar un programa que ja ha tractat, amb molt bons resultats, més d'una seixantena de pacients. "Els primers eren resistents a la medicació habitual i seguien hiperten-

sos, amb pressions arterials sistòliques que en ocasions arribaven a 200 mm Hg. Un cop intervinguts, prop del 90% van reduir molt aquesta pressió fins assolir, en molts casos, nivells normals", explica Oriol Rodríguez, cardiòleg de la Unitat d'Hemodinàmica i Cardiologia Intervencionista de l'Hospital Germans Trias.

Fins ara, en tots aquests pacients el procediment consistia en col·locar uns catèters endovasculars que, per radiofreqüència, emeten una energia que anul·la parcialment les fibres nervioses que connecten els ronyons amb el sistema nerviós central. El salt endavant que es dona ara, però, és fer-ho a través d'un baló endovascular que emet





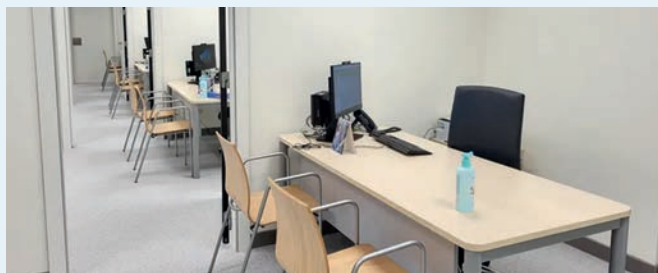
ultrasons que “actuen en 360 graus”. El nou dispositiu per ultrasons és tan segur com el de radiofreqüència però,

a més, permetrà atendre més pacients que necessiten passar per aquests tractaments, ja que l'ús i l'èxit de

la radiofreqüència està a vegades limitat en algunes persones per la pròpia anatomia de l'arteria renal.

## L'ICO estrena unes noves consultes externes a Can Ruti

L'Institut Català d'Oncologia (ICO) ha estrenat aquesta setmana unes noves consultes externes a l'interior de l'Hospital Germans Trias i Pujol, a Badalona. Ocupen una superfície de 1.355 metres quadrats, repartits en dues plantes que acullen els serveis d'oncologia mèdica, hematologia, cures pal·liatives, nutrició, psicooncologia, treball social i consell genètic. La nova àrea ha permès augmentar el nombre de despatxos, passant de 17 a 26. Ha comptat amb



una inversió de 2,4 milions d'euros que ha finançat el Servei Català de la Salut. El director assistencial de l'ICO, Vicent Valentí, afirma

que aquestes intervencions es traduiran en “una millora molt significativa que permetrà atendre amb més comoditat i confort” els pacients.

# Llar

## Decorar el teu microapartament perquè sigui còmode i funcional



Decoracion2.com - amic.cat

Cada dia és més comú viure en un microapartament, majorment, en aquells que tenen entre 20 i 50 metres quadrats, sobretot si ets solter o vius en parella. I és possible fer que sigui còmode, atractiu i funcional.

Hi ha 5 premisses fonamentals per a aconseguir que sigui funcional i còmode.

Opta per tons clars i molta llum. Tria un entorn en color molt clar per al teu espai. Pots pintar en blanc des del sostre a les parets. No hi ha dubte que això "engrandeix" visualment l'espai. Aprofita també la llum natural, col·locant cortines molt clares en les finestres. I per a la nit, col·loca llums en el sostre que aportin molta

llum. Un llum de sostre gran i petites llums en les parets són perfectes.

Només el necessari i de la grandària que es necessita. L'excés no resulta per a res elegant. La senzillesa és el que es porta en la vida d'avui, i també el que millor funciona. Sobretot quan no comptes amb espai. Tria el que realment necessites. L'estil minimalista s'aplica a la perfecció perquè llueixi un apartament molt petitó.

La grandària és essencial a l'hora de triar el mobiliari. Tria un sofà que acomodi bé i sigui funcional. Butaques que siguin de grandària adequada...

Maximitzant l'espai aprofitant tot l'espai amb el qual comptes. Les parets no

serveixen ja només per a col·locar quadres. En elles pots col·locar gabinets moderns i funcionals de la grandària justa, on guardar i també col·locar elements decoratius.

La decoració d'avui aprofita al màxim l'entorn de les parets amb armaris encastats que són molt atractius. I que s'adaptin en grandària a l'espai disponible. Amb ells podràs decorar al mateix temps que organitzes. En les parets et pots posar molt creativa creant boniques decoracions aprofitant el color. El teu microapartament també pot ser el més sofisticat. Aquest microapartament lluirà estupend i et sentiràs tan còmode com si fos un més gran.

## Mobiliari minimalista: l'estil que es manté en tendència



**Decoracion2.com - amic.cat**

Comptar amb l'essencial, mantenint la neteja i simplicitat en cada espai podria ser el lema de la decoració minimalista. Seguint la premissa del "menys és més" podràs triar els mobles que siguin necessaris i funcionals per a la decoració de la teva casa o oficina. La forma més senzilla de triar-los és pensar en les necessitats de la teva casa.

**La sala.** Els mobles minimalistes tenen l'avantatge de lluir bé, així que triar els mobles de la teva sala pot basar-se en l'espai que tens per a posar-los, en la quantitat de persones de la teva llar i, fins i tot, en el pressupost per a la compra. D'aquesta manera podràs triar un sofà amb característiques de grandària i disseny segons

el teu pressupost o tenint present que sigui prou còmode. A la sala, pots afegir-li una taula de centre, si l'espai el requereix.

**Habitacions.** Amb l'estil minimalista la decoració de les habitacions és la més senzilla. Un llit, un guarda-roba i una taula de nit seran suficients per moblar aquesta part de la casa.

**Cuina.** Les cuines són les més beneficiades amb aquest estil de decoració, perquè la neteja en els espais és el que marca la tendència. Si en la cuina hi ha espai per al menjador, aquest serà l'únic moble gran a la vista. L'ideal amb aquest estil és tenir l'espai suficient perquè tots els electrodomèstics estiguin guardats.



**URGÈNCIES 24H**

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

**DESATASCOS DE TUBERÍAS**

**INUNDACIONES Y  
VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS**



admin@grifellsl.com

## Triar les finestres del bany pas a pas



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

El material de la finestra ha de ser resistent a les condicions naturals del bany. L'elecció d'una finestra per al bany no depèn únicament de la seva funcionalitat, sinó que convé tenir en compte altres factors, com la necessitat d'il·luminació, ventilació, confort tèrmic i la necessitat de privacitat. A l'hora de triar el model, hem de tenir en compte una sèrie de factors clau:

**Amplitud:** com més gran sigui la finestra, major quantitat de llum natural deixarà

passar. Així mateix, també entrarà una major quantitat d'aire fresc i net. En general, la grandària de la finestra ha de ser proporcional a la grandària del bany.

**Un bon material:** el material de la finestra ha de ser resistent a les condicions naturals del bany, que són calor i humitat. El PVC, o policlorur de vinil, és dels materials més moderns i duradors, oferint una molt bona resistència a la calor i humitat. Per descomptat, el material triat també ha de garantir un bon aïllament, per a mantenir la calor a l'hivern.

**Tipus de vidre:** posar cristall simple o doble influirà en el tipus d'aïllament que vulguem aconseguir, encara que també influeix el gruix i el tipus de vidre triat. A major gruix i major espai entre capes l'aïllament és major i l'eficiència energètica també.

Un altre aspecte a tenir en compte a l'hora de triar la finestra més adequada per al nostre bany és el tipus d'obertura. Les més comunes són les batents, oscil·lo batents, abatibles o corre-dissa.

## Idees de decoració per a aquesta tardor



**opendeco - amic.cat**

Amb la fi de l'estiu i la baixada de les temperatures, és normal que les persones passem més temps a casa. Però per aconseguir el màxim confort possible, resulta molt important la decoració. A l'hora de decorar-la tenim dues opcions. La primera, comprar allò que necessitem. La segona, fer-ho nosaltres mateixos. Amb una mica d'habilitat i seguint alguns consells, es poden crear objectes decoratius únics en un tancar i obrir d'ulls.

**Una otomana feta amb pneumàtics de cotxe.**

Els pneumàtics rebutjats poden tenir una segona vida. Per a l'armadura bàsica del clàssic disseny circular d'un puff, n'hi ha prou amb serrar dos cercles iguals de fusta i

fixar-los a la part superior i inferior del pneumàtic. Després necessitaràs uns 90 metres de corda, i enganxar-la formant un cercle al voltant de tot el cercle, començant pel centre de fusta superior.

Aire fresc per al teu sofà amb un nou entapissat.

Entapissar els seients dels teus mobles vells és una forma divertida i sostenible de donar-los una nova vida.

**Espai d'emmagatzematge amb prestatgeries reciclades.**

Es pot crear una prestatgeria de paret amb taules de fusta rebutjades i corretges de cuir. N'hi ha prou amb retallar les taules a la grandària desitjada i trepar alguns forats per a fixar les corretges. A continuació, es fixen les corretges de cuir a la paret i s'insereixen les taules en les corretges de cuir.

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

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

**A. RAMOS**



**687 701 933**

**tecnicmaquinacosir@gmail.com**

# Immobiliaria

## Consells per a aclarir les teves finances i estalviar fàcilment



*Mujerde10.com · amic.cat*

Fer el pas a una vida amb millor claredat i abundància econòmica és molt més senzill del que creus. I estalviar pot ser una bona manera d'aconseguir-ho. Compartim una sèrie de consells per a estalviar d'una manera efectiva.

1. Comença per desfer-te dels teus deutes. És molt important que comencis a mentalitzar-te per a deixar de costat tots aquells pagaments pendents. No és una tasca gens senzilla, però és imprescindible perquè puguis estalviar.

2. Controla les compres

impulsives. Si estàs temptada a gastar en articles que saps que no són necessaris en la teva vida, però penses que et donaran felicitat, millor pensa-ho durant 30 dies, i si després d'aquest període t'oblides d'adquirir-lo, és perquè es tractava d'una despesa prescindible.

3. Categoritza les teves compres. Classifica els diferents productes i serveis que adquireixes mensualment.

4. Consulta constantment el saldo dels teus comptes. Estigues al corrent del saldo

parcial i el total de tots els teus comptes. No et confiïs en cap moment!

5. Ordena tots els teus moviments. Tenir un control i registre de tots els teus pagaments contribuirà a l'aclariment dels teus càlculs i finances.

6. Guanya uns diners extra. Empren un negoci, aconssegueixis un treball de mig temps o inverteix.

7. Monitoritza les teves despeses. El primordial és aprendre a ser conscient de tot el que surt del teu compte, tant fi com quantitat.

# La Badalona d'abans

## BADALONA ►

Vista general del polígon Batllòria-Montigalà amb els treballs d'urbanització iniciats, gener-febrer de 1981. Al centre, la masia de Can Bofí Vell.

**Enric Giralt/Museu de Badalona. Arxius Enric Giralt.**



## LA FOTO DELS LECTORS ►

Alumnes de l'Escola S.A. Cros, l'any 1950.  
Director Joan Rotger.  
Foto. Roser Cerezo.



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

# Horòscops

Facilitat Roser Bona · AMIC



## **Àries** (Del 21/3 al 20/4)

L'experiència t'ha ensenyat a tenir una mica més d'empatia i això t'obre algunes portes. Si tens parella, iniciu una nova etapa, que pot ser més positiva per ambdós.



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

Possibles tensions amb la família. Pren-te el teu temps abans de reaccionar a provocacions. Al sector laboral adquireixes més responsabilitat i hauràs de gestionar l'estrès.



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

Amb el Sol per la Casa V entres en una nova etapa i renoves la teva vitalitat i ganes de fer coses. Si no tens fills, en vols tenir. Dediques més temps als teus talents.



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

La Lluna creix i amb ella tu mous fitxa en els teus assumptes personals. Ja no vols esperar més. Et dones algun homenatge gastronòmic i gaudeixes dels plaers en general.



## **Lleó** (Del 22/7 al 23/8)

El Sol a Casa III activa la teva part curiosa i ansiosa de saber i podries iniciar algun tipus de formació. Una persona que t'atrau viu lluny i això et preocupa una mica.



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

Els ingressos augmenten o bé s'estabilitzen. Guanyes en seguretat i et comuniqués de manera directa, però pots caure en certa egolatria i t'anirà bé practicar l'autocrítica.



## **Balança** (Del 24/9 al 23/10)

Per molts anys! El Sol entra al teu signe i comences un nou període vital. Si vius una situació d'abús o tens un procés judicial en camí, és probable que en surtis guanyador.



## **Escorpí** (Del 24/10 al 22/11)

Pots sentir que has de gestionar el teu món emocional. Fins i tot anar a teràpia per sentir-te millor. Et poses al dia en coneixements per poder avançar al sector laboral.



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

Si tenies mala relació amb algú del teu dia a dia, sembla que hi ha canvis i es prepara una treva. Mires el futur d'una manera més positiva i també fas més vida social.



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

El sector professional és protagonista. Reps una merescuda valoració o et canvien de lloc per ascendir. Una persona et mostra el seu interès romàntic, però no les tens totes.



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

El Sol a Casa IX activa el teu costat elevat i t'interesses per assumptes espirituals. Si hi ha un problema amb la familiar política, sorgeix l'oportunitat de parlar-ne.



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

Tens el sisè sentit actiu i perceps subtilitats que els altres no veuen. Utilitza-ho a favor teu. En una trobada social coneixes algú amb qui tindràs bona compatibilitat.

## Frases cèlebres

«El treball més difícil i més important és el que faig a mi mateix»

**Anónim**

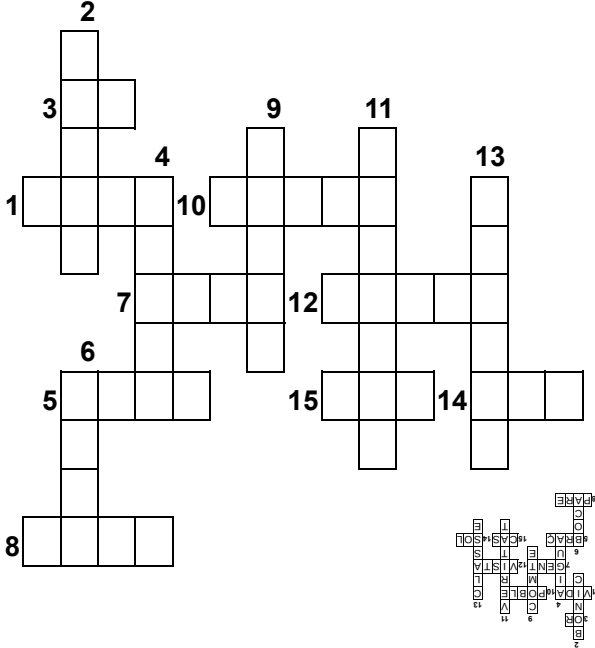
## Dites

«D'allò més bé»

**Significat:** ens ho hem passat d'allò més bé.

# Mots encreuats

1. Existència. 2. Agradable de veure. Bell, valent, premiat de certa proporció i bellesa. 3. Metal valuós de color daurat. 4. Líquid (H2O). 5. Extremitat, de la mà a l'espatlla. Membre del cos que va de l'espatlla a la mà. 6. Obertura anterior del tub digestiu dels animals, situada al cap, que serveix d'entrada a la cavitat bucal. També s'aplica a tota l'expressada cavitat en la qual està col·locada la llengua i les dents quan existeixen. 7. Grup de persones. Persones. 8. Progenitor, creador, cura. 9. Senyor d'una comarca. 10. Població petita. Població. 11. Cert. 12. Òrgan visual de la percepció ocular. Sentit corporal pel qual es distingeixen les formes i colors de les coses. 13. Aula, tipus. 14. Astro rei del sistema solar. 15. Succés, esdeveniment.



# Sudokus

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

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

# Anuncis per paraules

## TREBALL

### **SEÑORA BUSCA TRABAJO**

de limpieza y cuidado personas mayores disponibilidad inmediata interna o externa 633 527 873

### **CHICA BUSCA TRABAJO**

de interna o externa para limpieza doméstica, cuidado personas mayores o niños. 661 451 759

**CHICA BUSCA TRABAJO** cuidando personas mayores o niños. 603 836 565

### **CHICA CON EXPERIENCIA**

busca trabajo de cuidado personas mayores y limpieza, de lunes a viernes 613 988 453 / 667 376 128

**SEÑORA SE OFRECE** para cuidar personas mayores, niños y limpieza 686 089 972

**CHICA BUSCA TRABAJO** en limpieza, cuidados

de mayores o niños, con experiencia 633 563 826

### **SEÑORA BUSCA TRABAJO**

de cuidadora personas mayores de lunes a viernes de tardes o noches con experiencia y titulación. 640 244 205 / 631 700 340

### **CHICA BUSCA TRABAJO**

de cuidado de personas mayores limpieza, interna o externa 697 742 601

### **CHICA CON EXPERIENCIA**

busca trabajo por horas de limpieza entre semana 624 072 658

### **CHICA CON EXPERIENCIA**

para cuidar personas mayores y limpieza, solo para tardes 664 306 695

### **SE NECESITA SEÑORA**

mayor de 65 años una vez por semana 3 horas por la tarde para compañía de persona mayor 934 650 102

**CHICA BUSCA TRABAJO** cuidado personas mayores y limpieza 641 821 064

### **CHICA CON EXPERIENCIA**

busca trabajo de cuidadora de mayores y limpieza, interna o externa, disponibilidad inmediata 613 891 194

### **CHICA BUSCA TRABAJO**

de limpieza, cuidado de niños y personas mayores, por horas 623 426 289

### **CHICA BUSCA TRABAJO**

de limpieza, canguro y cuidado de personas mayores con experiencia. Disponibilidad inmediata. 612 264 049

### **SEÑORA BUSCA TRABAJO**

interna. Cuidado de personas mayores, niños o servicio domestico. Disponibilidad inmediata. 687 719 438

### **CHICO BUSCA EMPLEO**

cuidado personas mayores o discapacidad ayuda higiene



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

**INSERTA EL TEU CLASSIFICAT AL TOT A**

**Preu: 0,35€/paraula**

**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**

personal, alimentación y citas  
médicas 626 660 738

**CHICA CON EXPERIENCIA**  
se ofrece para cuidar personas  
mayores o limpieza. Preferen-  
temente tardes. 672 782 148  
**SE OFRECE CHICO 38 AÑOS**  
de badalona para cuidado de  
personas mayores y niños,  
cuidado y paseo de perros,  
pequeños arreglos domésti-  
cos, dispongo de vehiculo, de  
mañanas 633 829 624

## VARIS

**GRACIAS A LA ORACIÓN** al  
espíritu santo por los favores  
recibidos DC

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

**MAESTRO DE MAESTRO.**  
Resuelvo problemas amor,  
negocio, etc. Garantizado.  
695 256 036.

**PINTORES PROFESIONA-  
LES.** 642 163 591

**REFORMAS EN GENERAL.**  
Oferta del año trabajos de  
calidad precios razonables  
económicos muchos años de  
experiencia 699 20 40 45

**REFORMAS EN GENERAL**  
hacemos todo tipo de reformas  
trabajo profesional precios  
económicos 642 16 35 91

**VENDO FRIGORÍFICO**  
camping marca Dometic.  
12/220v. Perfecto estado 607  
572 299

## 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](http://WWW.TOTBADALONA.CAT)  
EL PORTAL DE REFERÈNCIA DE LA CIUTAT



## REFORMAS EN GENERAL

albañilería, electricidad,  
carpintería, fontanería,  
soldadura, pintura, par-  
quet. Presupuestos sin  
compromiso.

625 068 570 MARCO

# Lionne

**TRACA FINAL  
VESTIDO DE FIESTA  
A 9.99 €**

Tel. 93 398 63 75  
Guifré, 207 Badalona

# Distribuïdors

## FORN DE PA I DEGUSTACIÓ FIGUERA

**RENOVACIÓ ►**  
Crt. 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.



**RENOVACIÓ ►**  
Canonge Baranera, 60  
933 840 453  
655 039 269

**Horari:** de dilluns a dissabte de 9:00h a 14:00h i de 16:30h a 20:30h

Dosificació Personalitzada de Medicaments (SPD),  
anàlisi express: colesterol, triglicèrids i sucre, control de la tensió arterial, assessorament i consell, fórmules magistrals, homeopatia, còsmetica, targeta client amb grans descomptes

**Per què continues de distribuïdor del TOT?**  
Ens fem distribuïdors del TOT Badalona per estar més aprop de la gent amb les notícies de la nostra ciutat.



**RENOVACIÓ ►**  
Pau Claris, 1-3  
93 387 79 97

**Horari:** De 10 a 16h. de dimecres a diumenge.  
Pollastres a l'ast per encàrrec i plats preparats.  
36 anys d'experiència en menjar casolans,  
i pollastres a l'ast. Laborables menús a 9 euros.

**Per què renoveu com a distribuïdors del TOT?**  
Per oferir als nostres clients la revista de referència de la ciutat.



Troba la teva  
revista als  
distribuidors  
oficials del TOT



**RENOVACIÓ ►**  
Marques Sant Mori s/n  
933 833 261 · 649 199 883

#### **HORARI**

de 8h a 14h. de dilluns a dijous.  
Divendres de 7.30h a 20h. Dissabtes de 7.30 a 15h.

Més de 50 parades amb productes frescos, carn, peix,  
fruita, verdura i alimentació en general.

#### **Per què et fas distribuïdor del TOT?**

Perquè explica coses de la nostra ciutat, coses que ens envolten. Els nostres clients ho esperen!



**RENOVACIÓ ►**  
Rmbla. Sant Joan, 81  
933 872 824

**Horaris:** De dilluns a divendres de 9h a 14h i de 17h a 20h. Dissabtes de 9h a 14h.

Amb més de 29 anys d'experiència, us oferim productes ecològics, cosmètica natural, productes frescos ecològics, herbes medicinals i tenim el servei de la Dieta Activa. Terapeuta de reflexoteràpia, teràpia craneosacral. Massatge limfàtic relaxat.

#### **Per què renoveu com a distribuïdors del TOT?**

Perquè és la revista més coneguda de Badalona i penso que és una manera de donar-te a conèixer.



**RENOVACIÓ ►**  
Prim 66  
Telf: 934 643 164

**Horaris:** De 09:30 a 13:30 i de 16 - 19h.  
Oficina atenció comercial Adeslas Badalona

Tot tipus d'assegurances



# 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

### SPORT DREAMS

#### WEAR

De Mar, 126  
93 389 45 61

### XTU CUINEM CUINA

#### CATALANA PER

#### EMPORTAR

Arnús 31 · 93 185 05 69  
· 640 919 332

### LA MODERNISTA

Maignon, 15  
93 389 15 19

Troba la teva  
revista als  
distribuidors  
oficials del TOT



## **COLL I PUJOL**

### **EL ESCONDRIJO**

Coll i Pujol, 26  
933 871 083

## **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

### **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

Escanea para ver nuestra  
carta y promociones

Menú diario, Brunch,  
Catering y mucho más



Ensalada Kokorokó



@koliaky.food



Plaça Ernest Lluch nº 3, Badalona



+34 653 149 540

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