TOT
www.totbadalona.com
Del 27/10 al 10/11 '23

Joieria La Plana
us recorda que
la matinada del
dissabte 28
al diumenge 29
s'han d'endarrerir
els rellotges.
A les 3h. seran les 2h.
La Plana
Joieria - Rellotgeria
C/ Guifré, 82
93 397 71 56



175 anys pujant al tren

badagres

Aprofita els dies
PORCELANOSA
del 13 al 28 d'octubre

www.badagres.com



*Campanya limitada a la disponibilitat dels articles (consulti les condicions particulars).
No aplicable a altres ofertes i promocions en vigor. **Vàlid del 13 al 28 d'octubre 2023**.

ASSEMBLEA CIUTADANA PEL CLIMA DE CATALUNYA



Participa, delibera, proposa.

Informa-te'n a participa.gencat.cat

CLIMAS

This project has received funding from the European Union's Horizon Europe Research and Innovation program under the grant agreement No 101092100

Generalitat de Catalunya

Per la sostenibilitat, sempre endavant



Fa 175 anys que creua el "trenc" pel litoral badaloní

Ciutat | Redacció

A Badalona el tren, o "trenc" com diuen molts badalonins, està d'aniversari. Aquest mateix dissabte, 28 d'octubre, celebrem els 175 anys de la primera línia de ferrocarril de la Península, que unia Barcelona amb Mataró, fent parada a Badalona i Montgat. Aquell 28 d'octubre del 1848 va ser un dia històric. L'arribada del primer tren, en mans del mataroní Miquel Biada i Bunyol, va ser un esdeveniment que va marcar un abans i un després en la història del nostre país, i va marcar un punt d'inflexió per a la industrialització de la ciutat de Badalona i Catalunya. A la ciutat, a diferència de Mataró, no s'ha preparat cap acte per celebrar l'efemèride. No tot van ser flors i violes i, pel que fa a Badalona, el pas del ferrocarril no va ser ben rebut per tothom. Foren, sobretot, els pescadors els qui més s'hi oposaren –fins al punt que, al principi, havien apedregat alguns trens- perquè el consideraven un perill, ja que afectava la seva zona de seguretat en el cas de temporals. Així i tot, el tren va suposar un gran salt endavant en la comunicació i la connectivitat entre les diferents regions i va contribuir a la modernització del país. La mateixa companyia ferroviària que va impulsar el primer tren també va incorporar la tecnologia del telègraf, propiciant una notable millora en les comunicacions i deixant obsoletes les velles torres de telegrafia òptica. La línia de tren Barcelona Mataró, la que travessa Badalona i el Baix Maresme, va canviar la història.

No tothom volia que arribés el ferrocarril

El ferrocarril, ara fa 175 anys, s'instal·lava, llavors, victoriosament en el litoral mediterrani, a Badalona partia en alguns trams la platja, i s'exhibia pomposament en mig de crits i titulars eufòrics, però la seva construcció va ser problemàtica des del principi. Es va topar amb un munt d'imprevistos, a més de les reticències d'aquells que el desconeixien o el veien com una amenaça, i només es va poder materialitzar gràcies



a l'esforç aclaparador d'unes personalitats profundament compromeses amb el somni del tren. Personatges com el mataroní Miquel Biada o Josep Maria Roca es van entregar per complet en un projecte totalment incomprès. Van haver d'enfrontar-se a la indiferència ciutadana, financera i administrativa. Però, així i tot, amb la seva força i caràcter i visió, van aconseguir canviar una ciutat i una regió sencera. Aquell primer viatge, del 28 d'octubre de 1848, van poder-lo fer unes 400 persones. El temps destinat des de Barcelona a Mataró van fer 35 minuts, 175 anys més tard, tot i que no és el mateix trajecte i s'atura a més estacions, tarda 42 o 44 minuts, entre la capital del Maresme i la capital de Catalunya.

I ara que?, el canvi climàtic pot acabar amb la línia del Maresme

175 anys després de la inauguració de la línia del Maresme, ara, el canvi climàtic pot fer accelerar el trasllat de les vies del tren cap a l'interior. És un tema històric a Badalona, i segur que la gent més gran de la ciutat ja corruaque algun dia s'hauria d'encetar el meló sobre treure les vies d'arran de mar. De moment, Renfe inverteix cada hivern una inversió important per assegurar-se que les vies no siguin engolides pel mar, sobretot entre Cabrera de Mar i Mataró. A Badalona, veiem com cada temporal s'acosta més a les vies situades a la platja de la Barca Maria, i no descartem que aquest hivern veiem l'aigua arribar a les vies. Les administracions han de treballar urgentment, perquè un dia ens llevarem sense vies.

Foto 1: Una tren de vapor en direcció a Mataró, a l'inici de la Rambla. Destaca l'edifici situat al final del carrer de Mar que té pintada publicitat d'Anís Perla. Fotografia dels primers anys del segle XX.
Desconegut/Museu de Badalona. Arxiu Josep M. Cuyàs
Foto 2: Un tren, que funciona encara amb carbó, en passar per la zona del pont d'en Botifarreta (final del carrer de Torrebadal).
Josep Cortinas/Museu de Badalona. AI. Fons Josep Cortinas

Albiol aconsegueix situar el Nadal de Badalona a tot el país



Imatge de la campanya nadalenca 2023/24

Nadal |
Dilluns quedava presentada la campanya de Nadal a la ciutat. Una roda de premsa molt mediàtica, amb mitjans nacionals, que poques hores després a tots els digitals sortia la notícia de l'arbre de 40 metres. La roda de premsa va servir perquè l'alcalde, Xavier Garcia Albiol, presentes tota la campanya nadalenca, encara que els mitjans locals ja hem avançat, durant els darrers mesos, totes les novetats. Els llums dels carrers, els elements lluminosos i l'arbre de la plaça de la Vila s'encendran la tarda del 17 de novembre, més d'hora que mai. Pel que fa a l'arbre de 40 metres, situat a la plaça Tarradellas, s'encendrà amb un espectacle la tarda del dissabte 18 de novembre. En total, Badalona tindrà 62 trams de carrers amb llums de Nadal, 10 elements lluminosos de gran mida i tres arbres grans, plaça de la Vila, Che Guevara i Tarradellas.

Una campanya que costarà 1,7 M

Albiol va anunciar que la campanya de Nadal tindrà un cost d'un milió 700 000 euros, sumant tota la programació. Altres novetats d'aquestes festes serà la Casa del Pare Noel, que substituirà la Fàbrica que joguines que no es farà aquest Nadal. A més, el govern ha explicat que enguany Ses Majestats els Reis d'Orient no tindran els "turnemis" com a ajudants per un canvi contractual. D'altra banda, els Reis no arribaran per mar, sinó amb helicòpter a l'Estadi Municipal, la tarda del 5 de gener.

Liciten les obres per remodelar el Conservatori

L'Ajuntament ha licitat els treballs per tal de remodelar algunes zones del Conservatori Professional de Música de Badalona, al carrer Pare Claret. Les obres serviran per remodelar la façana, però també diverses zones de l'interior, com algunes plantes i la claraboia.

Aquest Nadal no hi haurà els bons consums

Aquest Nadal, l'Ajuntament no activarà la campanya dels bons consums. El president de comerciants de Badalona, Cintu Gubern, ha demanat al nou govern del PP que tiri endavant aquest Nadal la tercera edició dels bons consums.

El reciclatge a Badalona s'estanca

Badalona no surt ben parada de les darreres dades del balanç de la gestió dels residus municipals a les comarques més properes de Barcelona. A Badalona, només es recicla un 28,33% una xifra molt per sota de la mitjana catalana, que està al voltant del 40%.



En el temps que tardes a llegir aquest anunci, l'aigua de l'aixeta passa 5 controls de qualitat.

L'aigua de Barcelona i la seva àrea metropolitana és una de les aigües més controlades del món. I ho és gràcies a l'esforç d'un equip de 1.000 persones que gestiona el cicle integral de l'aigua, i que fa més de 30 controls de qualitat cada 5 minuts per garantir la millor aigua per a tu i per al planeta.

Aigües de Barcelona

La gestió responsable

Cada família pagarà 108 euros d'una taxa de residus



Imatge de la Casa de la Vila

Ajuntament |

El PP aprovarà, aquest mateix divendres, unes ordenances fiscals per l'any que ve que incorporen per primer cop la taxa de gestió de residus i que serà de 108 euros anuals per a les llars. De fet, els ciutadans de Badalona feia dècades que no pagaven cap taxa d'escombraries, com passa a molts municipis. Però ara, el govern estatal, llei 7/2022, de 8 d'abril, de residus i sols contaminants per una economia circular, obliga els consistoris a aplicar la taxa. Aquest divendres, en una roda de premsa, el tinent d'alcalde, Juan Fernández ha criticat la mesura, però ha assegurat que l'Ajuntament de Badalona no té més remei que aplicar-la. De fet, Fernández ha avançat que l'Ajuntament enviarà una carta, casa per casa, per explicar la nova taxa. Això significarà que cada família pagarà l'any que ve, 2024, 108 euros per aquesta taxa de residus que podrà dividir-se en 9 euros, per facilitar el pagament. D'altra banda, els impostos també pujaran un 2,5% a Badalona. Aquesta xifra està per sota de la previsió de l'IPC (3,6%).

Bandes de ciment per acabar amb les carreres

L'Ajuntament ha començat a instal·lar bandes de ciment per intentar acabar amb les carreres il·legals, tant de cotxes com motos, que fa temps es realitzen al polígon de les Guixeres.



Detenen al Manresà 3 falsos policies

Els Mossos han detingut a Badalona tres falsos policies de 53, 45 i 44 anys que haurien retingut un home al seu domicili de Barcelona i haurien sostret objectes valorats en 31.000 euros. Els arrestats es van fer passar per policies per poder retenir l'home.

Les garjoles de la Guàrdia Urbana s'omplen de material

El sindicat SIP-FEPOL ha denunciat públicament que les cel·les de la comissaria de la Guàrdia Urbana, al Turó d'en Caritg, estan plenes de material intervingut pel col·lapse del magatzem que el cos disposa al mateix recinte.

Les raves s'aturen a Canyadó

Durant els darrers dos caps de setmana, i gràcies a un operatiu fix de la Guàrdia Urbana, s'han pogut evitar els raves que fa temps tenien lloc en una nau ocupada del carrer Corders. De moment, l'operatiu ha parat aquestes festes.

T'ajudem a estalviar, sigui quina sigui la teva energètica.

No et perdis **#OjoAlVatio**. Trucs i consells per començar a estalviar.

Consulta'ls a les nostres xarxes socials.

OJO al vatio

Naturgy



Liceu 175 Opera Barcelona

Troba aquí **tots els consells.**

La sèrie "Com si fos ahir" incorpora escenes a Badalona

Comunicació |

Badalona ja té protagonisme en una sèrie de TV3. Encara que no sigui una sèrie rodada completament a la ciutat, la temporada setena de la sèrie de sobretaula de la Televisió de Catalunya ha incorporat Badalona a la trama. I tot plegat perquè una de les protagonistes, la Bet, ve a viure en un pis de la ciutat. De moment, ja s'han vist alguns escenaris badalonins, com la plaça del Sol, a Casagemes o la mateixa Rambla. De fet, aquest dimarts hem tornat a veure Badalona perquè hem vist una escena on la Naiara i el Toni petit queden amb el Litus per anar a veure si troben la Bet al pis de Badalona. Com si fos ahir és una telenovel·la de TV3, que es va estrenar l'11 de setembre de 2017, ara ja s'emet la setena temporada.



Imatge d'una escena enregistrada a la plaça del Sol

Dispositiu als cementiris per la Diada de Tots Sants

Tots Sants |

L'Ajuntament de Badalona ha preparat un dispositiu especial amb motiu de la celebració de la Diada de Tots Sants ampliant els serveis als dos cementiris de Badalona, el Cementiri de Sant Pere i el Cementiri del Sant Crist. Fins dimecres 1 de novembre, estaran oberts de 8 a 18 hores. A tots dos cementiris, tal com passa durant la resta de l'any, hi haurà un servei d'escales per aaquelles persones que ho necessitin. Fins a l'1 de novembre la B3 arriba a la porta del Cementiri de Sant Pere i dimecres, Tots Sants, hi haurà un dispositiu especial d'autobusos (SE1 i SE2) que cobriran el recorregut entre els diferents barris de Badalona i el Cementiri de Sant Pere.



Imatge del Cementiri de Sant Crist



SOM

- Innovació
- Excel·lència
- Responsabilitat

menarini.es

La setmana en imatges

1 | L'entitat "Amb tu" organitza una manifestació a favor de Palestina
2 | La borrasca Benard deixa onades superiors a 2 metres a Badalona
3 | El temporal Aline provoca diversos desperfectes, com la caiguda d'arbres
4 | S'Obre la nova oficina central de Correus, després de dotze anys d'obres
5 | Filmets omple de curtmetratges el teatre Zorrilla en la seva 49a. edició











DEL 28 D'OCTUBRE A L'1 DE NOVEMBRE

SERVEIS ESPECIALS D'AUTOBÚS AL CEMENTIRI DE SANT PERE (BADALONA)

28-30-31 OCTUBRE
(HORARI DE DIA FEINER)

B3	**LLEFIÀ-CEMENTIRI-GUIXERES**	**CADA 15'**

Barris als que serveix:
Llefià, Sant Roc, Gorg, Progrés, Centre, Morera, Pomar

Entre les 9.00 i les 18.00 h. farà el recorregut per l'interior del cementiri.

DIUMENGE 29 D'OCTUBRE
(HORARI DE DIA FEINER)

B3	**LLEFIÀ-CEMENTIRI-POMAR**	**CADA 15'**

Barris als que serveix:
Llefià, Sant Roc, Gorg, Progrés, Centre, Morera, Pomar

De 9.00 a 18.00 h. farà el recorregut per l'interior del cementiri.
De 8.00 a 15.00 h. es reforçarà el servei.

DIMECRES 1 NOVEMBRE

SE1	**PL. TRAFALGAR-N II-CEMENTIRI**	**CADA 15'**

Barris als que serveix:
Llefià, Artigues, Sant Roc, Gorg, Can Claris, Raval, Progrés, Centre, Casagemes, Canyadó, Morera

De 8.00 a 18.00 h.

SE2	**PL. TRAFALGAR-LA SALUT-CEMENTIRI**	**CADA 20'**

Barris als que serveix:
Llefià, La Salut, Sistrells, Lloreda, Nova Lloreda, Sant Crist, Bufalà, Bonavista

De 8.10 a 18.00 h.

B3	**LLEFIÀ-CEMENTIRI-POMAR**	**CADA 10-15'**

Barris als que serveix:
Llefià, Sant Roc, Gorg, Progrés, Centre, Morera, Pomar

De 8.00 a 19.00 h. es reforçarà el servei i farà el recorregut per l'interior del cementiri.
No arribarà a la parada Alella - El Masnou (109660)

Més informació:

AMB Mobilitat
Disponible a App Store i Google Play

www.amb.cat/mobilitat
www.tusgsal.cat

@Mobilitat_AMB
@tusgsal_oficial

@MobilitatAMB
@tusgsal

DIRESIS TUSGSAL

AMB Bus Metropolità

Esports

Canvi de xip immediat

Bàsquet | Ferran Pursals



Patir de valent per guanyar Cedevita i Wolves, i caure durament contra l'Andorra, no han portat cap reacció del Joventut contra el Reyer Venezia. La passivitat en defensa i la falta d'idees en atac han tornat a ser les principals mancances d'un equip que li està costant trobar regularitat. Una mostra clara ha estat Neven Spahija (entrenador Venezia) a un temps mort: "ni tan sols ens pressionen, no hem de perdre pilotes". Brodziansky s'hs fet un esquinç fort al turmell, i sembla que la lesió no serà d'unes setmanes. Els de Carles Duran, que han arribat -7 al descans amb un joc pobre, han reaccionat a la segona part amb bons minuts d'Andrews remuntant fins al 50-52, han tornat a patir una apagada general. Un desastre defensiu, encaixant 31 punts en l'últim període, ha estat una sentència (79-64). La realitat és que el joc no és l'esperat ni els fitxatges estan rendint segons les expectatives, sobretot Onuaku. I si a això, s'afegeix les lesions de Feliz i Brodziansky (turmell avui) i el desencert (1/14 triples i 19/28 TL) és impossible. Dissabte, desplaçament duríssim a Zaragoza. Si es vol guanyar s'haurà de frenar el ritme d'anotació del rival.

Nova incorporació:
Kenny Chery és el nou reforç per a l'equip verd-i-negre. Arriba per ajudar l'equip els pròxims dos mesos, aportant experiència a la lliga i direcció d'equip.

Aquest diumenge torna la Màgic BDN Running

Atletisme | Redacció



Badalona torna a tenir aquest diumenge 29 d'octubre una cita amb l'esport popular i la solidaritat amb la Màgic BDN Running, que aquest any celebra la seva dotzena edició amb l'objectiu de sempre: tornar a omplir els carrers de la ciutat d'esport i de solidaritat en un entorn festiu. Un any més, la Cursa tindrà els tres circuits principals –el 5K, el 10K i els Infantils– amb el punt de sortida des de la plaça President Tarradellas, molt a prop del Centre Comercial Màgic Badalona. El tret de sortida del 5K serà a les 9:15h, el de 10K a les 10:00h i el de les Curses Infantils a les 11:45h.



Missa de difunts

En memòria d'aquelles persones que ens han deixat en el decurs de l'any

Parròquia de Santa Maria
Badalona,
dijous 2 de novembre 20:00 h.

MISSA PRO DEFUNCTIS de Joan Brudieu

Interpretada per:
La Capella de Música de Badalona de l'Orfeó Badaloní
Orgue: **Miquel Gonzàlez**
Direcció: **Jordi Sánchez Caroz**

PFB
TANATORI DE
BADALONA
Compromís de servei

Atenció 24h.
93 497 0 497

Oficina del Centre
93 807 36 45
C/Francesc Layret, 84
Laborables: de 9:30 h a 18:00 h

Agenda

DIVENDRES 27 D'OCTUBRE

Túnel del terror, 27, 28 i 29 a la nau 3 de l'Escorxador, durant les tardes
La literatura amb l'infant des d'una mirada interdisciplinària, a les 17:30h, per infants de 0 a 3 anys, a l'Espai Betúlia
Contacontes, "A tota castanya!", a les 18h, a la llibreria Saltamartí
Teatre, "la festa de les males dones" de la Cia. Melancòmica a les 21h, al Círcol
Hotel Cochambre Els incombustibles, a les 23:30h, al Sarau 08911

DISSABTE 28 D'OCTUBRE

Inauguració de la nova escultura del voluntariat de donació de sang, a les 11:30h, als jardins de Ca l'Amigó
Túnel del terror de l'AV Sant Joan de Llefià Alt, a les 18.30h, a l'av. Amèrica 33
Teatre, "la festa de les males dones" de la Cia. Melancòmica a les 21h, al Círcol
Túnel del terror, durant el vespre, a l'AV Bufalà
Cloenda del festival Filmets, Palmarès, a les 20h, al Zorrilla (entrada amb invitació)

DIUMENGE 29 D'OCTUBRE

Cursa Magic BDN Running, durant el matí
Gran Festival de jotes, a les 18h, al Círcol
"Miranius. l'aventura d'habitar el món", de la cia. De_paper, a les 18h, al teatre Margarida Xirgu



Bloody Fest!

Dissabte 4 de novembre, a les 19:30h, a l'Estraperlo

DILLUNS 30 D'OCTUBRE

Castanyada, a les 17.30h, a l'AV Sant Mori de Llefià
"Hem de parlar", de Claudi Bachs Gaya, a les 19h, a l'Espai Betúlia
Festa d'inauguració del curs – Concerts a l'EMMB, a les 20h, a la porta de l'escola del carrer Germà Bernabé

DIMARTS 31 D'OCTUBRE

Túnel del terror, Àrea 009, a la segona planta del centre comercial Montigalà, a partir de les 17:30h, entrada amb **invitació**
Castanyada, a les 18h, a l'av. Amèrica 33
Manel Fuentes Tribut Bruce Springsteen, a les 23:30h, al Sarau 08911

DIVENDRES 3 DE NOVEMBRE

Presentació del llibre «La samarreta vermella», a les 19h, a l'Espai Betúlia
Concert de Los Rebeldes, a les 23:30h, al Sarau 08911

DISSABTE 4 DE NOVEMBRE

Bloody Fest! a les 19:30h, a l'Estraperlo

DIUMENGE 5 DE NOVEMBRE

Jugateques al parc de Can Solei i Turó de l'Enric, a les 11:30h, als dos espais

Lectors

Per enviar-nos les vostres cartes o fotos podeu utilitzar el correu electrònic: badalona@totbadalona.com o bé el nostre WhatsApp del TOT, 651.97.65.17

On són els contenidors?

Jaume Matuto



Sóc una veïna de Canyadó, en concret del Jaume Ribó, i aprofito aquest espai reservat als lectors del TOT per fer pública una denúncia. Fa setmanes que al nostre carrer no tenim el contenidor gris, el del rebuig. El contenidor va quedar cremat per un incendi d'uns "gamberros" i des de llavors no tenim on llençar les escombraries. No m'entra al cap com podem estar setmanes i setmanes amb aquesta situació. Llençant les bosses de brossa enmig del carrer, creant una imatge lamentable i de perill sanitari. No entenc com la ciutat tan important i gran com Badalona està permetent aquesta situació. A qui correspongui, posin de nou el contenidor, jo pago els meus impostos i vostès, senyors de l'Ajuntament, han de fer la seva feina.

Aparco on vull, enmig de la plaça Pompeu Fabra



Fan una fira o mercat a la plaça Pompeu Fabra i la plaça deixa de ser un parc. Ho dic perquè sempre trobo un cotxe aparcat enmig de la plaça. I això passa amb tota la impunitat de la Guàrdia Urbana, que en dia pot passar diverses vegades amb patrulla pel carrer de la Creu. Continuem mirant cap a un altre racó cada vegada que algun conductor comet una infracció a Badalona.
Roser García



Senyal inútil al carrer Marina

Al carrer Marina cantonada amb el carrer Ignasi Iglesias, al Centre, hi ha aquest senyal de prohibit passar. Alguns cotxes que no van al pàrquing se'l salten per fer drecera cap al carrer de la Creu. Seria millor instal·lar unes pilones farien més entenedor que no es pot passar. *P. B.*

Opinió

EL PERSONATGE ▶

El badaloní, Víctor Sánchez, proclamat Mister RNB Espanya Universal



Aquesta setmana, el veí de barri de Bonavista, Víctor Sánchez, ha estat guardonat amb el premi Míster RNB Espanya Universal. De fet, Sánchez, representarà l'Estat, l'any que ve, en el certamen "Caballero universal", que tindrà lloc la tardor de l'any que ve a Veneçuela. En Víctor té vint-i-sis anys i fa 1,94 metres d'alçada. Va néixer a Badalona i treballa com a comercial d'alimentació. Té estudis de formació professional de gestió de vendes i espais comercials. Els hobbies del Víctor són l'esport, la cuina, la moda i passar temps amb els seus amics. A més, Sánchez, ha protagonitzat, com a model, diverses campanyes comercials.



lladojoan
Platja del Pont del Petroli

#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.

Malgrat separar la ciutat del litoral, l'arribada del ferrocarril és un fet cabdal per entendre l'evolució de #Badalona: l'augment de les indústries, el creixement econòmic i demogràfic (...) **@FrancescPalacio**

Les administracions públiques tenen l'obligació de mantenir les tradicions i la cultura de la nostra ciutat. Menys Pares Noels i més Reis #salvemtornemis **@Roger_espi**

M'ho veig a venir: "Personatges que seran igual de simpàtics que els turnemis"=patges reials dels anys vuitanta amb disfressa de Menkes #mamapor **@adriaoliver13**

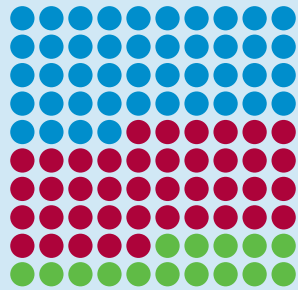
Anys 70/Rambla Sant Joan/ Maribel Duran



ENQUESTA ▶
via Twitter @totbadalona

Coneixes tots els veïns i veïnes que viuen al teu mateix edifici?

Sí **44%**
No **41%**
Ni ganes **15%**



543 vots

FA 50 ANYS ERA NOTICIA ▶

El tràgic accident mortal de 8 anys provoca indignació a Badalona

El 27 d'octubre de 1973, ara fa just 50 anys, Revista de Badalona publicava un tràgic succés. Un nen de 8 anys, Pedro Jorquera Cerdeño, va morir atropellat a la rambla de Sant Joan. L'infant va patir greus ferides i va acabar morint a l'hospital. Això va provocar una forta indignació, perquè des de feia temps es demanava la instal·lació d'un semàfor a la rambla de Sant Joan. De fet, un cop va ser enterrat el menor, unes 200 persones van realitzar una asseguda al mateix carrer per demanar més seguretat viària. Segons relatava Revista de Badalona, hi havia una pancarta que posava "Queremos semáforos, no más muertos". La policia va dissoldre la asseguda. L'alcalde, llavors Felipe Antoja, va assegurar que aviat totes les cruïlles de la rambla de Sant Joan tindrien semàfors.



HO HEM VIST AL FACEBOOK DEL TOT ▶

El grup 365 adquireix l'antic Can Teixidó del carrer de Mar

Cari García
Quants establiments hi ha de menjar al carrer de Mar?

Rogelio García
Que cambien el nombre de la calle. Calle del "pa"

Montse Creus
Almenys no serà un altre òptica o sabateria, que ja n'està ple al carrer de Mar.

Pipas a Medio
Nuca será la calle que era

Cultura

Al 2025 arribarà el Bou de Badalona

Cultura popular | Redacció

L'any 2025 Badalona comptarà amb un nou element festiu, el Bou. Aquesta nova bèstia es vol presentar durant el 25è aniversari de la Festa Medieval de Badalona. El Bou és un element molt present en les diverses celebracions festives del territori com ara les Festes Majors i el Corpus. El Bou de Badalona tindrà un fort lligam marítim i és per això que tindrà el nom de Bou del Mar. Amb aquest fet es vol recordar els antics pescadors de la ciutat que sortien a treballar amb les anomenades barques de bou. Així, bous i mules ajudaven a remolcar dites embarcacions fins al mar i les retornaven a terra ferma. El Bou de Badalona tindrà un fort lligam marítim i és per això que tindrà el nom de Bou del Mar. Amb aquest fet es vol recordar els antics pescadors de la ciutat que sortien a treballar amb les anomenades barques de bou. Així, bous i mules ajudaven a remolcar dites embarcacions fins al mar i les retornaven a terra ferma.

De flors i de foc

La nova figura, que disposarà ball i música pròpia, tindrà la característica que, segons el moment, tirarà foc (bou embolat) o anirà guarnit de flors (bou enflocat).

Finançament per a la construcció

La figura està impulsada per membres de la Festa Medieval de Badalona però ara mateix està en procés de constitució d'una nova entitat que la gestionarà. La figura serà costejada a partir de mecenatge popular amb la col·laboració de diverses administracions. Aquesta nova entitat serà la qui farà l'encàrrec de la figura a un escultor de prestigi del país. A partir d'ara i fins al 2025 aquest nou col·lectiu anirà fent accions per tal de donar a conèixer la nova figura.

IG: boudebadalona

TOT
Dipòsit Legal: B 11724-2015
Núm. 309
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

Sense data per obrir Can Casacuberta



Imatge de l'interior de Can Casacuberta

Equipaments | Redacció

El passat mes d'agost, enmig de les vacances d'estiu, l'Ajuntament tancava la biblioteca central de Badalona perquè no anava bé l'aire condicionat. Llavors, l'alcalde, Xavier Garcia Albiol, anunciava un pla per remodelar "i posar a punt" l'equipament cultural. Ara, tres mesos després, el govern municipal, ha explicat que el projecte ja s'està treballant en l'àmbit intern i estarà inclòs en els pressupostos de 2024. S'entén que l'equipament restarà tancat durant els mesos vinents. Des del desembre de 2019, aviat farà 4 anys, l'equipament només ha estat obert uns 4 mesos.

Crim i misteria al Círcol

Obra de casa i èxit de casa. El passat cap de setmana, la Dramàtica del Círcol va representar "Penombres" tant dissabte com diumenge. L'obra va ser un èxit de públic i també de crítica.



Palmarès del Filmets 2023

Aquest dissabte, a les 20h, tindrà lloc el tancament de la 49 a edició de Filmets. El certamen de curts d'enguany s'han pogut veure més de 200 curts amb sessions celebrades durant aquesta setmana. La nit serà transmesa per TV Badalona.

Exposició: Joan Antoni Fàbregas. Costura i glamur

El Museu de Badalona presenta una exposició dedicada al modista Joan Antoni Fàbregas, que reunirà un conjunt de vestits i complements dissenyats per ell, i que anirà acompanyada d'un catàleg. La mostra estarà oberta fins al 31 de març de 2024, Nadal inclòs.

Tornen els cicles musicals de tardor

L'Escola de música i el Conservatori Professional de Música enceten els cicles de tardor. En el cas de l'escola de música, "Ja és dilluns", a les 20h, cada dilluns. Per la seva banda, el Conservatori programa cada dijous, a les 20h, diversos concerts.

Tardor

Castanyada vs Halloween a Badalona



L'organització de túnels del terror s'escampa per tota la ciutat.
Ja tenim aquí la Castanyada, o Halloween per a molts. A la ciutat de Badalona cada any que passa el Halloween va agafant més adeptes, i també més actes. Un dels actes que més es repetiran aquests dies seran els túnels dels terrors. La novetat, i un dels més esperats, serà el túnel del terror "Àrea 009" que tindrà lloc a la segona planta de l'aparcament del centre comercial Montigalà. Aquest espai s'obrirà la tarda del 31 d'octubre, i només hi podran entrar unes 200 persones. El TOT Badalona ha col·laborat en aquest projecte i ha sortejat entrades a través del seu perfil d'Instagram. Ha estat tot un èxit. D'altra banda, els dies 27,28 i 29 d'octubre tindrà lloc el Túnel del Terror a la nau 3 de l'Escorxador. Hi haurà túnel per a nens, adults, fira de bruixes i diverses activitats. D'altra banda, el 28 d'octubre, a les 18:30h, tindrà lloc un altre túnel del terror a l'AV Sant Joan de Llefià Alt, a l'avinguda d'Amèrica, 33. L'AV Bufalà, el mateix 28 d'octubre, també organitza un altre túnel del terror.

Concurs de disfresses al Centre Comercial Montigalà



El centre comercial Montigalà celebrarà aquest dissabte 28 d'octubre, el seu tradicional Halloween amb una gran festa. L'esdeveniment tindrà lloc a partir de les 18.30 hores i comptarà amb un concurs de disfresses terrorífiques, com ja és habitual.En concret, l'espai ja ha activat les inscripcions en la seva pròpia web perquè tots aquells que ho desitgin puguin participar en aquesta activitat en la qual també hi haurà música, una màquina 360º per a realitzar vídeos i fotos, animació amb els personatges de l'Àrea 009, pintacaras, cotó de sucre i moltes més sorpreses al costat dels creadors de La Casa de Santa (El Pirata del Maresma).

Castanyades de tota la vida, arreu de Badalona



Els amants de les castanyes, els moniatos i els panellets també tenen el seu espai a la ciutat. Nombroses entitats badalonines han organitzat Castanyades populars. Comencem per Bonavista, aquest mateix divendres els veïns han organitzat una Castanyada amb música, serà a les 19h, davant l'AV del barri. Al Centre, els comerciants de Badacentre han preparat una parada de castanyes solidàries, de 17h a 21h, a la cantonada del carrer de Mar amb el carrer d'en Cueta. A Bufalà, aquest dissabte, 28 d'octubre, hi haurà Castanyada de 17h a 19h, a la plaça Maria Aurèlia Capmany. A més, el passeig marítim, tant dissabte com diumenge, trobareu un mercat on podreu degustar castanyes Dilluns, 30 d'octubre, l'AV Sant Mori de Llefià instal·larà una Castanyada, a les 17:30h, a la carretera Antiga de València, 60A. El mateix 31 d'octubre, d'imants, tindrà lloc la castanyada popular a l'AV Joaquim Ruyra. Hi haurà castanyes i moscatell per a tothom a partir de les 20:30h. A Lloreda, en concret al parc de Lloreda, també s'ha organitzat una castanyada, a partir de les 18h, amb concurs de disfressa inclòs. A Llefià, també dimarts, dues castanyades més;a l'avinguda Amèrica 33-43, a partir de les 18h i a la mateixa hora a la plaça Azorín.



FORN DE PA
PASTISSERIA
DEGUSTACIÓ

Swing

TLF. 93 460 66 70
Avda. Catalunya, 37





El gluten: Celiaquia i intol·lerància

Eva Remolina - amic.cat

La intolerància al gluten és una reacció adversa al gluten, una proteïna que es troba en alguns cereals com el blat, la civada, la civada i el sègol. Aquesta intolerància no és el mateix que la malaltia celíaca, tot i que comparteixen simptomatologia similar. Les persones intolerants al gluten, experimenten símptomes després de consumir aliments que el contenen. Aquests símptomes inclouen dolor abdominal, inflor, diarrea, nàusees, vòmits i malestar general.

Diferències claus entre la intolerància al gluten i la celiaquia:

Resposta immune: A la celiaquia, el consum de gluten provoca una resposta immune que danya la mucosa de l'intestí prim. En canvi, en la intolerància al gluten, no hi ha una resposta immune implicada i, per tant, no hi ha danys a la mucosa intestinal.

Proves de diagnòstic: La celiaquia es pot diagnosticar mitjançant proves específiques com la biòpsia intestinal i els nivells sanguinis d'anticossos. No obstant això, no hi ha proves definitives per a la intolerància al gluten, i el diagnòstic sovint es realitza mitjançant l'observació dels símptomes relacionats després de consumir gluten.

Tractament: En la celiaquia, el tractament principal és una dieta estricta sense gluten de per vida per prevenir danys a l'intestí. En canvi, en la intolerància al gluten, el tractament sol ser evitar o reduir el consum de gluten per alleujar els símptomes. Els aliments que s'han d'evitar són el pa, els cereals, la pasta, la cervesa i molts productes processats que contenen gluten com a ingredient o en els que puguin aparéixer les seves traces. És important llegir les etiquetes dels aliments per assegurar-se que no continguin aquestes cereals o derivats. S'ha de destacar que,

si sospites que podries tenir una intolerància al gluten, és aconsellable consultar amb un professional de la salut perquè pugui avaluar els teus símptomes i fer les proves necessàries per descartar la celiaquia i altres condicions similars. Un dietista pot ajudar a planificar una dieta sense gluten adequada i equilibrada.

J.TENA
XARCUTERIES

XARCUTERIA · PRODUCTES GOURMET
PLATS CUINATS

C/ Conquesta 72 · 08912 Badalona
Tel. 93 389 04 93 | www.xarcuteriajtena.es



Què és l'astènia tardorenca i com podem afrontar-la? Consells per a gaudir de l'estació

bellezaactiva.com - amic.cat



Ara ja ha aterrat de manera oficial la tardor, almenys sembla que el temps ha decidit que és el moment de la baixada de les temperatures, de les pluges i dels temporals. I, sovint, l'inici de la tardor ens enxampa amb la guàrdia baixa. Després de l'èxtasi de l'estiu, ens encaminem als mesos més freds de l'any i ens podem sentir cansats, més febles de l'habitual o fatigats. Existeix un nom per a aquest fenomen, parlem d'ell com de l'astènia tardorenca. T'ajudem a saber si a tu també t'afecta el canvi de l'estiu a la tardor. No ets l'única. Quan ho parles a la feina o amb els amics, sents que són moltes les persones que experimentin l'astènia tardorenca. La fatiga, l'apatia, la somnolència, la irritabilitat o la tristesa són alguns dels símptomes que van associats a aquesta síndrome tardorenca.

Efectes de l'astènia tardorenca

Encara que ja t'hem donat alguna pista, no hi ha una forma més clara d'identificar aquesta síndrome que fer-ho través dels seus símptomes o efectes. Això sí, ja saps que es pot manifestar de manera diferent en cada persona. No obstant això, entre els efectes més generals trobem:

- Sensació de cansament i falta d'energia. Aquest símptoma és clau perquè el nostre rellotge intern adverteixi que no està tot com a l'estiu. Notes que no pots llevar-te als matins i que et vas arrossegant, encara que hagis descansat les hores reglamentàries.
- Tristesa, irritabilitat i apatia. Un altre dels trets característics de l'astènia tardorenca són aquests sentiments que ens priven de l'energia i de l'ànim.
- Trastorns del son. L'insomni i la somnolència excessiva són



DESTINO SUKHADHARA

Thomas y Hans viven rodeados de enfermedad. Al final de la Edad Media se ven obligados a emprender un viaje poniendo en riesgo sus vidas y las de aquellos que los acompañan.

Disponible en grandes plataformas como Amazon, La casa del libro, FNAC, Circulo rojo, Cauce libros...

SI QUIERES UN 10% DE DESCUENTO DIRECTAMENTE EN DESTINOSUKHADHARA.COM CON EL CÓDIGO DESTINOTOT



les dues cares d'un trastorn del son que podem experimentar durant aquesta època, en part pel canvi en la llum solar i per la regulació del ritme circadiari.
- Dificultat per a concentrar-nos. Com ens sentim cansats i sovint experimentem apatia això pot derivar en serioses dificultats per a concentrar-nos en les diferents tasques del dia a dia, i per tant en la presa de decisions.

Sis consells per a gestionar l'astènia tardorenca

1. Visca els horaris! És fonamental establir horaris regulars per a aixecar-te, menjar i ficar-te al llit, la qual cosa facilitarà al teu cos adaptar-se als canvis estacionals.
2. Aposta per l'exercici com un pilar a la teva vida. L'activitat física és un increïble antídot contra la fatiga i l'estrès, així que no tenim excuses.
3. Dieta equilibrada i molta aigua. Sense novetats, al cap i a la fi. Consumir una dieta rica en fruites, verdures, proteïnes magres i carbohidrats saludables ofereix al nostre organisme els nutrients que necessita per a funcionar correctament.
4. Rutina de son adequada. Pren-te seriosament la teva rutina de descans perquè és fonamental per a sentir-te amb energia i bon humor. Estableix un horari per a anar al llit i despertar-te, garantint que dorms el que el teu cos necessita (entre 7 i 9 hores és el més recomanable).
5. Deixa't portar per la relaxació. El ioga o la meditació són pràctiques que et poden ser molt útils per a relaxar-te, allunyant del nostre interior l'estrès i l'ansietat i ajudant a agafar el son.
6. La tardor és una gran oportunitat. Aposta per a fer activitats que realment t'agradin i aconseguiràs gaudir de cada mes de l'any.



Motor

Detecció de fatiga ala volant: més enllà del "vas bé?"



circulaseguro.com - amic.cat

Sabies que conduir sota els efectes de la fatiga ens fa cometre tants errors com si conduíssim sota els efectes de l'alcohol? No sols parlem del gran perill de quedar-se adormit al volant, sinó que el cansament fa que els nostres reflexos disminueixin, que la nostra agudesa visual decreixi, i que les decisions que prenem en la conducció no siguin les més encertades. El pitjor és que tendim a subestimar la necessitat de descansar per a eliminar aquest risc i no molts conductors són conscients que la fatiga al volant és, juntament amb les distraccions, una de les principals causes dels sinistres de trànsit. Per això, cada vegada més vehicles incorporen sistemes de detecció de fatiga que emeten una alarma i que ens indiquen que ha arribat el moment de fer una pausa abans de continuar conduint, però com és possible que el nostre cotxe pugui saber que el nostre cansament comença a ser un perill?

L'anàlisi de les dades és la clau en el funcionament d'aquests sistemes. Des del moment en el qual el conductor arrenca el cotxe, aquests dispositius analitzen de manera permanent el seu



patró de comportament al volant. Quan es produeix una dissonància entre aquest patró i el que el sistema detecta, les alarmes es disparen. És a dir, la nostra pròpia conducció està subministrant contínuament una sèrie de dades que els sistemes de detecció de fatiga aprofiten per a activar les alertes: si canvia la nostra manera d'usar l'accelerador, si fa més de dues hores que conduïm, si realitzem moltes correccions amb el volant o estem fent massa canvis de carril saltaran els avisos. Aquests poden ser visuals (en el quadre de comandament), acústics o, fins i tot, sensorials, en forma de vibració en el volant o en el seient. No obstant això, encara que són molt eficaços, aquests avisos actuen amb un cert retard. Per això, els sistemes de detecció de fatiga més nous van més enllà i tracten d'avançar-se al perill. A través de càmeres que enfoquen al conductor, aquests sistemes són capaços de detectar determinats senyals que poden ser l'inici de la somnolència o d'una distracció: reconeixen cap a on estem dirigint la nostra mirada, el nombre de vegades que parpellegem, si badallem..., i ens avisen abans que sigui massa tard.





¡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

Exercici terapèutic, quin tipus, quina intensitat i quan l'hem de fer



Una de les competències dels fisioterapeutes és la prescripció de exercici terapèutic. Competència compartida amb els readaptadors (preparadors físics amb formació complementària).

La falta d'activitat física és un dels grans mals de la nostra societat, per falta de temps, d'espai o motivació, els motius són tan diversos com pacients, és per això que hem d'adaptar els nostres programes a cadascun dels pacients, NO serveixen els protocols per patològies. Dintre de l'anamnesi de la primera visita és important avaluar la quantitat de exercici que fa el pacient, si no en fa però ho troba a faltar, que és el que més li agrada i si te experiència en activitat física.

Hem de crear adherència al exercici perquè els nostres tractaments siguin efectius, però no hem d'oblidar que a vegades és mes fàcil prendre una pastilla que posar-se a suar.

És per això últim que el pacient ha de fer allò que al pacient el motiva, sigui zumba, caminar, crossfit, escalada... i el nostre treball es adaptar-ho, som el professional adient, no hem caure en el absurd de crear programes avorrits.

Tampoc hem d'oblidar que el ritme laboral condiciona, és millor fer 10 minuts que no fer res, és millor una hora que 10' minuts. El millor del pacient sedentari és que 5 minuts és molt més del que feia!!! Per això si fa el que li agrada podrem aconseguir que vagi incrementant el volum de treball: Objectius reals i realitzables

Hem d'adaptar el format de l'arxiu al pacient diana, no és el mateix un jove que controla les diferents aplicacions i llenguatges, que un pacient gran o tecnofòbic, els arxius word son positius perquè el pacient puguin fer anotacions, els pfs són més fàcils d'obrir en el mòbil.

El material és preferible que sigui el més econòmic i accessible possible, hem de facilitar el màxim, així les excuses del pacients es redueixen.

Un altre manera d'afavorir l'adherència es que ho puguin fer a casa, anar al gimnàs es diners i mes temps.

Per últim hem de remarcar que a més del component físic y terapèutic dels exercicis, també hi ha un component psicològic/emocional degut a la síntesi de serotonina, que és la hormona de la felicitat.

SOM UN EQUIP D'OSTEÒPATES I FISIOTERAPEUTES AMB MOLTS ANYS DE FORMACIÓ I EXPERIÈNCIA, L'ÚNIC OBJECTIU de la qual ÉS MILLORAR EL TEU ESTAT DE SALUT.

CONTACTA AMB NOSALTRES PER A PROGRAMAR UNA VISITA AMB UN OSTEÒPATA I FISIOTERAPEUTA.

TANDEM
FISIOTERÀPIA I OSTEOPATIA

Jose Mª Pérez
(T. 626912539)
Vera Alba
(T. 646480004)

Salut

L'obsessió en el treball ja té nom: sisifèmia



És un trastorn laboral derivat de l'esgotament psíquic i físic del treballador autoexigent i perfeccionista. Estrès laboral, ansietat, síndrome de burnout o addicció al treball... són alguns dels termes que defineixen els problemes de salut mental associats al treball que pot sofrir avui dia un empleat. A ells se suma ara "sisifèmia".

La sisifèmia és el patiment amb esgotament físic i mental del treballador incansable que es veu "condemnat" a la tasca d'aconseguir un objectiu inassolible, per a tornar a començar cada dia amb la mateixa condemna o frustració de no veure's capaç, malgrat estar fent el màxim possible.

Els qui tenen sisifèmia són "persones ancorades en el perfeccionisme i, probablement, ambicioses en el treball, amb ganes de créixer. I es converteix en una obsessió, per la qual cosa no desconnecten, perquè creuen que podrien haver fet més i que podrien haver-ho fet millor", explica Elena Daprá, psicòloga sanitària experta en benestar psicològic i tècnic perit en riscos laborals. Per això, els afectats fan un esforç heroic i allarguen la jornada laboral amb hores extra moltes vegades no reconegudes, amb la finalitat de donar compliment diari a aquestes labors inassolibles que no poden deixar pendents i amb la ferma convicció que l'endemà ocorrerà el mateix.

Els principals símptomes de la sisifèmia són el cansament mental progressiu, l'aïllament social, trastorns psicològics, o malalties físiques relacionades. Més a www.consumer.es/ca/salut

Tens bruxisme? Així pots tractar-lo



El bruxisme és un estat mèdic caracteritzat pel fet de grinyolar o estrènyer de les dents, generalment durant la nit mentre la persona està adormida. És un comportament involuntari que sovint està associat amb l'estrès, l'ansietat o la tensió emocional; però també pot estar relacionat amb problemes de la mandíbula i l'alineació de les dents.El bruxisme pot ser tractat i gestionat. Tractar-lo sovint implica una combinació d'enfocaments per a abordar tant els símptomes com les possibles causes subjacents. Aquí hi ha alguns consells generals i professionals als quals pots recórrer:

Protectors Bucals (Fèrules): L'ús de fèrules dentals o protectors bucals pot ajudar a protegir les dents i reduir l'impacte del bruxisme durant la nit.

Maneig de l'Estrès: Practicar tècniques de maneig de l'estrès, com la meditació, la respiració profunda o el ioga, pot ajudar a reduir l'ansietat i la tensió que contribueixen al bruxisme.

Exercicis de Relaxació Muscular: Aprendre exercicis de relaxació muscular, especialment en la zona de la mandíbula, pot ser beneficiós per a reduir la tensió.

Evitar Estímuls Contribuents: Reduir el consum de cafeïna i alcohol, així com deixar de fumar, pot ajudar a disminuir els factors que contribueixen al bruxisme.

Massatges en la Mandíbula: Fer massatges suaus a la mandíbula i els músculs circumdants pot ajudar a alleujar la tensió.

Bm
Boramar Serveis
Telf. 93 464 21 34
Avgd. President Companys, 57 - 08911
Atenció domiciliària sanitària
Serveis domèstics a la llar

Llar

Què és el Fengshui



opendeco - amic.cat

El Fengshui és una antiga disciplina xinesa que es basa en la creença que l'ambient que ens envolta influeix en la nostra salut, benestar i prosperitat. L'objectiu principal del Fengshui és harmonitzar l'energia vital, coneguda com a "chi," en els espais on vivim i treballem, de manera que aquesta energia flueixi de manera suau i beneficiosa.

Principis i conceptes del Fengshui:

La Chi: La chi és l'energia vital que es troba a tot arreu i que flueix a través dels espais. El Fengshui busca assegurar que la chi es mogui de manera equilibrada i beneficiosa, evitant bloquejos o excessos.

Yin i Yang: El Fengshui es basa en la interacció de les forces del Yin (energia femenina, passiva) i el Yang (energia masculina, activa). L'equilibri entre aquestes forces és fonamental per aconseguir una harmonia òptima en un espai.

Cinc elements: El Fengshui utilitza cinc elements (fusta, foc, terra, metall i aigua) per equilibrar l'energia d'un espai. Cada element té les seves característiques i associacions específiques, i es poden fer servir per afegir o reduir certes energies en un lloc.

El Bagua: és una eina que es fa servir per avaluar l'energia en les diferents àrees d'una llar o espai. Es divideix en vuit àrees que corresponen a diferents àmbits de la vida, com la família, la salut, la riquesa, la carrera, les relacions, la creativitat, el coneixement i la fama.

Orientació i disposició: L'orientació i la disposició dels mobles, objectes i elements en un espai són importants. Es busca crear un flux d'energia harmoniós i evitar elements que bloquegin aquest flux.

Simbologia: El Fengshui fa servir simbologia i objectes amb significat especial per afavorir la bona energia, com ara miralls, fonts d'aigua, plantes, escultures i colors específics.

Desordre i neteja: Mantenir l'ordre i la neteja en un espai és essencial en el Fengshui, ja que l'acumulació de desordre pot bloquejar l'energia positiva.

El Fengshui es pot aplicar a la decoració d'interiors, l'arquitecturo o el disseny de jardins. L'objectiu final és millorar la qualitat de vida de les persones que ocupen aquests espais mitjançant l'harmonització de l'energia i la creació d'un ambient propici per al benestar i l'èxit.

Consells per al manteniment de les cortines



Decoracion2.com - amic.cat

Un complement que no pot faltar en cap casa i que aporta intimitat i estil, són les cortines. Com passa amb qualsevol altre element de la casa, les cortines necessiten una sèrie de cures perquè llueixin sempre perfectes.

Tracta-les amb afecte: No tiris la tela bruscament a l'hora de córrer-les. Recull-les sempre quan vagis a aspirar o escombrar el sòl, així evitaràs enganxar-les. Quan netegis els vidres, aplica el producte sobre un drap en lloc de sobre la finestra directament per evitar que es taquin. És convenient fer una neteja a fons cada quinze dies per a eliminar la brutícia que s'adhereix. Fes servir una aspiradora amb un filtre i potència adequada per a eliminar la pols sense danyar el teixit.

Protegeix-les del sol: evita tenir sempre les cortines en la mateixa posició.

Evita l'acumulació d'olors: no t'oblidis de ventilar l'estada sovint. A l'hora de rentar-les, segueix les indicacions del fabricant. Si les poses a a la rentadora, opta per un programa amb aigua freda i un detergent suau. Respecte a l'opció de centrifugat, pots utilitzar-ho sempre que sigui suau i les cortines no surtin seques del tot.

Penjar-les de seguida perquè no s'arruguin: si és fineta i el material no necessita planxat, pots penjar-les una vegada rentades perquè s'assequin ja posades. Si, així i tot, necessiten una passada de planxa, pots usar una planxa de vapor.



Què són les plantes purificadores de l'aire



Decoracionyjardines.com - amic.cat

Amb l'objectiu de millorar la qualitat de l'aire de la llar, és altament recomanable col·locar una o diverses plantes purificadores en diferents espais de casa nostra. Bàsicament, aquestes són plantes que no solament compleixen una funció estètica. Més enllà de l'aspecte ornamental, compten amb una característica que es valora molt positivament. Ens referim a la capacitat d'eliminar unes certes toxines i partícules en general que es troben presents en l'ambient casolà. Aquests elements són nocius i acaben afectant la salut dels qui viuen en aquest domicili. Un efecte negatiu que es produeix a llarg termini.

Les plantes purificadores s'encarreguen d'acabar amb aquesta mena de substàncies. Una de les més habituals és coneguda sota el nom de formaldehid, encara que no és l'única. A la llista cal sumar altres com les següents: benzè, amoníac, o xilè. Són nombroses les plantes purificadores que existeixen en l'actualitat. Entre les que tenen una major presència en les nostres llars, destaquen sobretot les llengües de sogra. De fet, sigui com sigui la casa que visitis, és molt probable que hi hagi una d'aquestes plantes en algun racó de la llar.

El llistat va més enllà abastant moltes plantes purificadores que també exerceixen una funció similar, sent el lliri de la pau i el potos altres dues de les molt populars, a més de l'heura, o la palmera de bambú.

Consells eco-friendly per a una llar i jardí verd

Decoracionyjardines.com - amic.cat

La decoració sostenible és la clau per a aconseguir un ambient acollidor i respectuós amb el medi ambient. La base d'una decoració sostenible resideix en l'elecció de materials respectuosos amb l'entorn.

Integra elements naturals, com pedres o branques seques, que afegeixen textura i calidesa als teus espais. A més, et connecten amb la terra i promouen una sensació de pau i serenitat.

Conrea un jardí sostenible, triant espècies natives i resistents a la sequera, la qual cosa reduirà la necessitat de reg i vigilància intensiva.

Pel que fa a la il·luminació, opta per bombetes LED, ja que són altament eficients en termes energètics i tenen una vida útil molt més llarga, la qual cosa t'ajuda a reduir la teva petjada de carboni i estalviar diners en la teva factura d'electricitat.

Quan es tracta de decoració, l'art és una forma poderosa d'expressar el teu estil i valors. Opta per adquirir peces d'artistes locals que comparteixin una visió eco-conscient. En fer costat a artistes que valoren la sostenibilitat, estàs fomentant la creativitat i contribuint a la promoció de pràctiques respectuoses amb el medi ambient.

I si tens mobles antics que necessiten una renovació, dona'ls una nova vida amb un enfocament sostenible. El reciclatge de mobles és una forma creativa de reduir el desaprofitament i crear peces úniques.



El minimalisme i la decoració sostenible van de bracet. Redefineix els teus espais optant per una estètica més neta i buidada. Menys és més. Pel que fa als tèxtils, opta per tèxtils naturals i sostenibles, com el cotó orgànic, el lli i el cànem.

I els projectes de bricolatge són una forma divertida i gratificant d'agregar un toc personal a la teva decoració. Busca idees de projectes DIY que incorporin elements sostenibles. A més d'estalviar diners, estaràs creant peces úniques que reflecteixen el teu estil i el teu compromís amb la sostenibilitat.

SERVEI TÈCNIC MÀQUINES DE COSIR
REPARACIONS A DOMICILI
ALFA SINGER wertheim PFAFF
REFREY SIGMA BERNINA brother
A. RAMOS
687 701 933
tecnicmaquinacosir@gmail.com

10 idees per a decorar una habitació de matrimoni moderna



Decoracion2.com - amic.cat

L'habitació de matrimoni és un espai personal i relaxant que ha de reflectir l'estil i la comoditat dels membres de la parella. Compartim 10 idees creatives per a decorar-la amb un toc contemporani i acollidor.

1. Colors neutres i càlids.

Els colors neutres com el gris suau, el beix i el blanc trencat creen un ambient relaxant i permeten incorporar tocs de color. Experimenta amb combinacions de colors inesperats. Un esquema de colors en blanc i negre pot ser elegant i modern, o agrega accents vibrants com el blau per a un toc de vitalitat.

2. Mobles minimalistes.

Opta per mobles de línies netes i formes simples. El minimalisme és una característica fonamental en el disseny modern i crea un aspecte ordenat i sofisticat.

3. Textures naturals.

La fusta, el vímet o el lli creen un ambient acollidor i orgànic. Afegeixen calidesa i profunditat al disseny.

4. Tocs de metall.

El metall és un element modern per excel·lència. Agrega'l en llums, marcs de miralls o detalls decoratius.

5. Il·luminació escultural.

Tria llums amb dissenys únics i esculturals, com ara llums penjants amb formes geomètriques o els llums d'aranya modernes.

6. Llum natural i cortines lleugeres.

Aprofita al màxim la llum natural. Usa cortines lleugeres i translúcides per crear una atmosfera lluminosa i fresca.

7. Coixins i tèxtils.

Donaran un toc acollidor al llit. Opta per patrons geomètrics o colors sòlids que complementin la paleta de colors de l'habitació.

8. Roba de llit de qualitat.

La roba de llit d'alta qualitat és essencial per a un descans òptim. Inverteix en llençols i edredons suaus i còmodes.

9. Art en les parets.

Decora les parets amb art contemporani que reflecteixi el teu estil. Pots optar per quadres abstractes, fotografies modernes o il·lustracions minimalistes.

10. Elements personals.

Afegeix tocs personals com a fotografies, records de viatge o objectes significatius.

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

Trucs per posar ordre amb estil a les prestatgeries

republica.com/vivirhogar - amic.cat

Els trucs per a decorar les prestatgeries de la teva llar aconsegueixen que no sols transformis un simple espai d'emmagatzematge en un racó encantador, sinó que també et permeten contar la teva història a través de la disposició d'objectes i elements triats.

La combinació de creativitat i funcionalitat desencadena un poder únic que pot convertir els teus prestatges en autèntiques obres d'art personalitzades.

Els prestatges en la llar exerceixen un paper crucial per a mantenir l'organització i l'ordre. Per això, a l'hora de decorar-los, hi ha alguns consells que resulten fonamentals:

Divideix el prestatge en tres parts i distribueix els teus objectes en grups que ocupin un o dos terços de l'espai. Això crea un equilibri visual i evita la saturació.

Tria bé el color dels teus objectes per a generar harmonia. Pots seguir una paleta de colors similars o triar tons complementaris per a obtenir un impacte visual.



Mescla diferents textures i materials per a afegir profunditat. Combina superfícies llises amb rugoses, metàl·liques amb naturals, per a un efecte visual i tàctil interessant.

Crea una experiència i compta una història en agrupar objectes que comparteixin una temàtica comuna.

Les teves prestatgeries són un reflex de qui ets, assegura't que els objectes que triïs mostrin la teva personalitat i gustos. I el més important: gaudeix tot el procés.

Lionne
TRACA FINAL
VESTIDO DE FIESTA
A 9.99 €
Tel. 93 398 63 75
Guifré, 207 Badalona

Lionne
Después de 44 años de historia en Badalona,
ha llegado el momento de la despedida.
Hasta siempre clientes amigos.
Gracias por compartir con nosotros estos años.
Ha sido un placer.
Cerraremos por fin en diciembre 2023
Tel. 93 398 63 75 | Guifré, 207 Badalona

Horòscops

Facilitat Roser Bona · AMIC



Àries (Del 21/3 al 20/4)

Els assumptes laborals són prioritaris. Si cerques feina, t'hi impliques molt. Comparteixes temps de qualitat amb la parella i, fins i tot, podeu fer una inversió plegats.



Taure (Del 21/4 al 20/5)

El Sol comença a transitar per la teva Casa VII i si hi ha problemes de parella, sembla que ja no es poden evadir. Si vius una injustícia, et plantes i cerques solucions.



Bessons (Del 21/5 al 20/6)

Vols millorar la salut i de moment comences per fer meditació o ioga. Un projecte laboral que semblava perdut pot revifar-se. Passes bons moments a casa o amb la família.



Cranc (Del 22/6 al 21/7)

Si darrerament has trencat una relació, tens ganes de sortir, relacionar-te i tornar-te a il·lusionar. Tens molt a dir i podries començar un diari o publicar un blog.



Lleó (Del 22/7 al 23/8)

Canvis a la llar que podrien començar per una reforma a casa o bé comprar-te'n una de nova. Procura tenir els assumptes fiscals al dia. T'anirà bé posar ordre als papers.



Verge (Del 24/8 al 23/9)

Si has començat una relació ràpidament, sembla que les coses no acaben d'anar com esperaves. Pots viure moments de veritable telepatia o experimentar curioses sincronies.



Balança (Del 24/9 al 23/10)

Canvis dietètics per motius de salut. Trobada important al voltant d'una taula. Et centres més en les teves necessitats i aprofites per allunyar-te d'algú poc convenient.



Escorpí (Del 24/10 al 22/11)

Per molts anys! El Sol entra al teu signe i les coses es mouen. En l'amor et sents valent i prens la iniciativa. Pel que fa a un assumpte legal, caldrà una mica més de paciència.



Sagitari (Del 23/11 al 21/12)

Dies per dur a terme gestions administratives i per actuar amb certa cautela quan parlis. Continues amb la introspecció, però no caiguis en l'aïllament, surt i relaciona't.



Capricorn (Del 22/12 al 20/1)

El Sol entra a Casa XI i pots sentir amb millor claredat cap on has d'anar. Si cerques feina, tira de contactes o amistats, perquè hi ha la possibilitat d'una oportunitat.



Aquari (Del 21/1 al 19/2)

Si tenies un assumpte legal en pausa o a l'espera de notícies, es podria tornar a activar. Amb la parella passeu per alguns canvis que poden fer la relació més sòlida.



Peixos (Del 20/2 al 20/3)

Una escapada per sortir de la rutina habitual, resultarà molt terapèutica. Podries rebre una proposta de negoci, però no et precipitis i llegeix bé la lletra petita.

Frases cèlebres

«La intel·ligència és el que fas servir quan no saps què fer.»

Jean Piaget

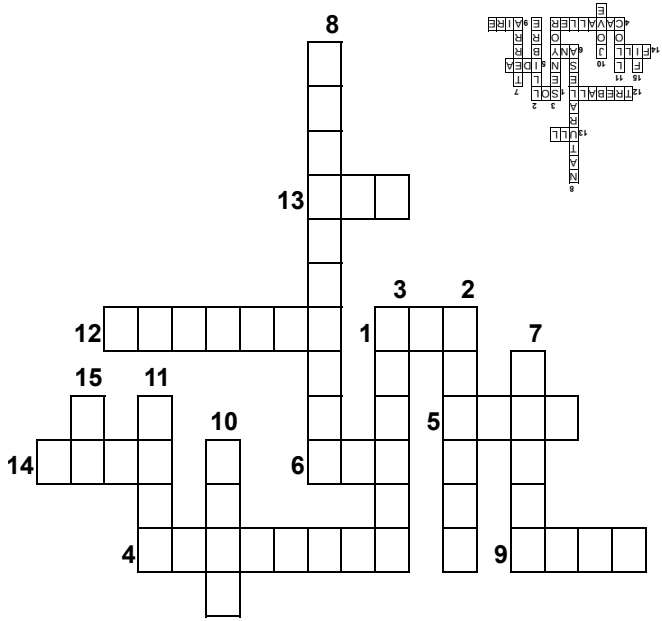
Dites

«Qui no s'arrisca, no pisca»

Explicació: Quan es vol aconseguir una cosa important, cal arriscar-se.

Mots encreuats

1. Astro rei del sistema solar. 2. Conjunt de fulls manuscrits o impreses i reunides formant un volum. Volum, tom. 3. Caballero. Terme de cortesia. 4. Hidalgo de noblesa qualificada. 5. Representació mental d'una cosa. 6. Dotze mesos. 7. Superfície de la Terra. Superfície inferior d'algunes coses, p. Ex., La dels atuells. També es el nom d'un planeta del sistema solar, pàtria, terreny. Tercer planeta del sistema solar. 8. Conjunt ordenat de les coses i forces de l'univers. Medi natural. 9. Gas atmosfèric respirable. Barreja gasosa composta en la seva major part per oxigen i nitrogen i, a més, petites quantitats d'argó, àcid carbònic i vapor d'aigua, que forma l'atmosfera terrestre. 10. De petits. 11. Lloc. 12. Tasca. 13. Òrgan de la vista en l'home i en els animals. Globus ocular. Òrgan animal la funció és captar els estímuls lluminosos. 14. Plançó masculí. Persona o animal respecte del seu pare o de la seva mare. 15. Final. Terme, rematada o consumació d'alguna cosa. Límit, confí.



Sudokus

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

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

Anuncis per paraules

TREBALL

SE OFRECE COCINERA española para casas particulares. 682 228 360

CHICA CON EXPERIENCIA busca trabajo cuidando niños, personas mayores, limpieza, jornada completa o por horas, disponibilidad inmediata. 627 940 104

CHICA BUSCA TRABAJO media jornada o por horas limpieza, cuidado gente mayor y niños 624 985 567

CHICA BUSCA TRABAJO de externa, por horas, para limpieza, cuidado personas mayores y niños, disponibilidad inmediata 631 327 654

CHICA BUSCA TRABAJO de interna o por horas de tarde, para limpieza, cuidado personas mayores y niños 631 773 657

SEÑORA CATALANA se ofrece para cuidar personas mayores, niños y limpieza 686 089 972

CHICA BUSCA TRABAJO limpieza, cuidado personas mayores y/o niños 62 4985 567

ELISA CHICA DE 34 AÑOS se ofrece para el cuidado de personas mayores tengo experiencia también limpieza, me ofrezco como interina o por horas tengo buenas referencias, soy alta y fuerte buen precio 674 648 911

HOLA SOY HILDA de 43 años y busco trabajo para cuidar niños. Personas mayores y/o limpieza 624 879 509

BUSCO TRABAJO cuidado personas mayores y/o mascotas, limpieza, jardinería, ayudante paleta y carpintería 656 539 453

CHICA BUSCA TRABAJO cuidado personas mayores y limpieza 641 821 064

CHICA RESPONSABLE busca trabajo por horas de limpieza, cuidado mayores y niños. 631 930 801

SEÑORA RESPONSABLE ofrece servicios de cuidado adultos mayores o niños 664 137 045

SEÑORA BUSCA TRABAJO fines de semana para cuidar personas mayores y niños 697 785 875

SEÑORA DE 35 AÑOS busca trabajo cuidando personas mayores y/o limpieza responsable con experiencia, honesta y con referencias, disponibilidad inmediata. 688 246 529

SEÑORA BUSCO TRABAJO interna o externa de lunes a viernes de limpieza, cuidado niños con recomendaciones y responsable 613 888 473

VARIS

COMPRO COMICS, discos, álbunes de fútbol, Playmobil, Scalextric, Geyperman, Madelman, muñecas, Tente, Rico, Paya y Antigüedades en general. 679 736 491

IMMOBILIARIA

BAR RESTAURANTE en traspaso por jubilación, el Masnou 690 723 565

ALQUILO HABITACIÓN a chica o Sra. que trabaje de interna con derecho a todo. En Manresa 280€ 685 850 709

COMUNICA'T AMB EL WHATSAPP DEL TOT
651 976 517 DAES DEL TOT US CONVIDEM
A ENVIAR-NOS EL QUE CREIEU QUE POT SER NOTÍCIA A BADALONA.
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



AQUEST NADAL

SUPLEMENT 40è ANIVERSARI DEL TOT

TOT

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

La Badalona d'abans



BADALONA ▶

Camp de tir

Josep Marco /Museu de Badalona. Al. Fons Josep Marco



LA FOTO DELS LECTORS ▶

A La Foto surt Conxita Peña, a l'antic llac de Can Ribes, ara Turó del Mar, Montgat, any 1957.
Foto: Conxita Peña

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

Distribuïdors

Troba la teva revista als distribuïdors oficials del TOT

MERCAT MUNICIPAL MAIGNON
PLAÇA VELLA
DES DE 1889
ASSOCIACIÓ DE VENEDORS DEL MERCAT MUNICIPAL MAIGNON

RENOVACIÓ ▶
Avda. Marti pujol 70
93 483 29 24

Horari: Dilluns de 8 a 13.30. Dimarts de 8 a 14h i de 17 a 20h. Dimecres de 8 a14. Dijous de 8 a 14 i de 17 a 20. Divendres de 8 a 20h. Dissabte de 8 a 14

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



CAFETERIA Ana y Eli

RENOVACIÓ ▶
Avda. Lloreda,55 Badalona
93 603 06 15

Horari: Dilluns a divendres de 6h. a 20.30h. Dimecres tarda, tancat. Dissabtes de 7h. a 14h. i diumenges i festius de 8h. a 14h.

Ven a buscar tus panellets, boniatos y galletas divertidas. Te esperamos.

Per què continues de distribuïdor del TOT?
Som distribuidors perquè els nostres clients ens demanen la revista i volem que vinguin a casa nostre i ho tinguin tot.



FORN PA ARTESA POMAR

RENOVACIÓ ▶
Plaça Pomar, 3
645 45 00 32

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

Per què continues de distribuïdor del TOT?
Ens agrada el TOT perquè és una revista de sempre i ens informa de tot el que passa a Badalona.



Distribuïdors oficials

ARTIGUES

FORN DE PA FIGUERA
Crtra. de Santa Coloma, 2
93 399 02 06

BUFALÀ

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. Marti Pujol 70
93 483 29 24
FARMACIA BETULO
C/ Francesc Lairet 205
93 389 21 13
PRELUDI
Cadis, 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 Mª 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
Arnus 31 · 93 185 05 69
· 640 919 332
LA MODERNISTA
Maignon, 15
93 389 15 19

Troba la teva revista als distribuïdors 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
Industria 143 – 149 local
93 397 59 65
CONDIS
Torner, 5-7
934 610 770
ULTRAMARINOS MARTINA
Progres, 93
93 388 12 42
XARCUTERIA TENA
Conquista 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.COM

Tots els mobles al millor preu

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

BLACK DAYS

Prepara't pels descomptes més increïbles
A partir del 2 de Novembre a Botiga i Web



Salón Alida Mediterraneo
~~219€~~
135€



Zapatero Class 4 Puertas
~~199€~~
99€



Mesa Consola Extensible Blanca
~~205€~~
169€





Mesa Centro Elevable Mediterraneo
~~110€~~
55€

Pack 4 Sillas Tower Nordica Blanca
~~120€~~
75€



Ofertes vàlides des de el 2 de novembre fins a fi d'existències.
Preus amb recollida a magatzem. Consulta les opcions de transport i muntatae a la teva botiga o web

VISITA'NS

Compra online a www.sayez.com

Troba la teva botiga a BADALONA, BARBERÀ DEL VALLÈS, SABADELL, SANTA COLOMA DE GRAMENET, TERRASSA, CERDANYOLA I MARTORELL

Segueix-nos a @sayez_mobles