

The TOT logo is a red square with the letters 'TOT' in white, bold, sans-serif font.

TOT

www.totbadalona.com
Del 10/11 al 24/11 '23

A photograph of a narrow, cobblestone street in Badalona. On the left, a wall features a blue and white checkered tile pattern and a brass water spout. Below the spout is a stone basin containing water and some greenery. The street is paved with cobblestones and leads towards a building with a balcony and a door. The title 'Barri turístic' is overlaid in large white text on the right side of the image.

Barri turístic

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

 **badagres**

www.badagres.com

CONNECTATS



**CENTRE DE MAJORS
BALLESOL BARCELONA**

Estades permanents, temporals i recuperacions postoperatòries

Equip assistencial expert en cures

Benestar i Qualitat de vida

Residències i apartaments per a gent gran a Barcelona

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

INFORMA'T

900 24 24 25



ballesol.es



Dedicats a



perquè t'ho
mereixes

La Setmana



Alerta per l'obertura de negocis de pisos turístics a Dalt la Vila

Ciutat | Redacció

El barri antic de Badalona, Dalt la Vila, està canviant de fisonomia. I no només per la construcció de nous blocs de pisos al carrer del Temple, a sota de l'església de Santa Maria, sinó per l'obertura de diversos negocis de pisos turístics. Alguns fa temps que funcionen i d'altres tot just s'estan habilitant els edificis per poder obrir aviat. La preocupació ha arribat a l'AV Dalt la Vila, on el darrer número alerten que cal una implicació de l'Ajuntament per preservar el barri antic de la ciutat. El TOT ha pogut parlar amb alguns veïns de l'entorn d'aquests pisos turístics. Si bé no s'han registrat proble-

mes de convivència, el fet que s'estiguin obrint aquests negocis fa que el moviment de maletes les 24 hores del dia. Badalona va aprovar una moratòria en la implementació de pisos turístics, però Dalt la Vila va quedar fora. Ara l'entitat de veïns de Dalt la Vila demana al consistori que inclogui el barri en aquesta moratòria. De moment, els veïns del nucli antic de Badalona estan expectants amb l'obertura dels nous negocis de pisos turístics, un d'ells al carrer Barcelona.

Al Progrés s'està construint un edifici destinat totalment a pisos turístics

La Generalitat ha impulsat una nova regulació pionera a

Catalunya que acaba amb les llicències de pisos turístiques eternes i imposa l'obligació de renovar-les cada cinc anys amb un permís que emetran els ajuntaments. La normativa, aprovada en Consell Exe-





cutiu dimarts, entrarà en funcionament a 262 municipis, un d'elles Badalona, que concentren 95.000 pisos turístics, el 90% del total. Els consistoris només podran donar llum verda si el planejament urbanístic justifica que hi ha prou sòl per

a habitatges. Les llicències estaran limitades a un màxim de 10 pisos turístics per cada 100 habitants, topall que se supera a una cinquantena de municipis. En aquestes 47 poblacions saturades, hi ha un escreix de 28.000 aparta-

ments turístics que la norma obliga a eliminar. Amb aquesta regulació, a Badalona els pisos turístics necessitaran llicència urbanística prèvia. Segons la Generalitat, Badalona no sobrepassa el topall de pisos turístics decretat.

Els pisos turístics necessitaran llicència prèvia a Badalona

La Generalitat ha impulsat una nova regulació pionera a Catalunya que acaba amb les llicències de pisos turístiques eternes i imposa l'obligació de renovar-les cada cinc anys amb un permís que emetran els ajuntaments. La normativa, aprovada en Consell Executiu dimarts, entrarà en funcionament a 262 muni-

cipis, un d'elles Badalona, que concentren 95.000 pisos turístics, el 90% del total. Els consistoris només podran donar llum verda si el planejament urbanístic justifica que hi ha prou sòl per a habitatges. Les llicències estaran limitades a un màxim de 10 pisos turístics per cada 100 habitants, topall que se supera a una cinquantena

de municipis. En aquestes 47 poblacions saturades, hi ha un escreix de 28.000 apartaments turístics que la norma obliga a eliminar. Amb aquesta regulació, a Badalona els pisos turístics necessitaran llicència urbanística prèvia. Segons la Generalitat, Badalona no sobrepassa el topall de pisos turístics decretat.

Polèmica al Centre per la tala d'un eucaliptus centenari



Imatge de la tala de l'arbre al carrer Colom

Ciutat |

Una empresa immobiliària ha estat la responsable de carregar-se un eucaliptus centenari del carrer Colom, número 50, amb el vistiplau dels tècnics municipals de l'Ajuntament. L'arbre tenia història, molta història, que uns operaris van acabar amb poques hores. Una grua va talar, la setmana passada, un eucaliptus centenari al Centre. La tala va provocar una forta polèmica a les xarxes socials

on molts ciutadans van acusar directament el govern del PP de carregar-se l'arbre. El mateix alcalde, Xavier Garcia Albiol, em va parlar a X. Albiol va respondre que el permís d'aquesta tala la va realitzar el govern anterior, el maig passat. L'alcalde responia a una piulada del president del grup municipal d'ERC, Àlex Montonès, qui acusava Albiol de tenir un arbre d'alumini de Nadal de 40 metres i carregar-se un arbre natural.

Continuen sense llum les pistes d'atletisme

Un sabotatge va deixar sense llum, ara fa un mes, les pistes d'atletisme de Canyet. Amb el canvi d'hora s'ha fet més evident la manca de llum a l'equipament. La Unió Gimnàstica de Badalona ha demanat al govern una solució urgent.

El govern allargarà la vigilància privada fins al maig

El govern de Badalona ha tret a licitació l'allargament dels serveis de vigilància privada fins a finals del mes de maig de 2024. De fet, l'actual contracte, de tres mesos, acabava durant el mes de desembre. Es tracta dels serveis de vigilància privada dels edificis municipals.

Grans desnivells a la platja del Coco

La important pèrdua de sorra de les platges badalonines en els darrers anys s'ha accentuat a causa del temporal de la setmana passada. La platja del Coco ha estat la més afectada, amb grans desnivells de 3 metres de sorra.



Diligències contra un super que punxava la llum

La Guàrdia Urbana de Badalona ha obert diligències a un supermercat ubicat al carrer Alfons XIII, al barri de Llefià, que tenia la llum punxada i generava problemes de convivència amb els veïns des de fa temps.



TANATORI DE **BADALONA**

**Confiança, proximitat
i professionalitat,
al vostre servei.**

Atenció 24h.
93 497 0 497
Tanatori de Badalona



S E R V E I S F U N E R A R I S

Barcelonès, Maresme i Baix Llobregat

Oficina del Centre
93 807 36 45

C/Francesc Layret, 84
Laborables: de 9:30 h a 18:00 h

2 hores
PÀRQUING GRATUÏT
per a tràmits en l'oficina del centre



Adéu a la unitat Omega, GEIP és el nou nom



Logo de la nova unitat antidisturbis de la Guàrdia Urbana

Seguretat |

Grup Especial d'Intervenció Policial (GEIP). Aquest és el nom que rebrà la nova unitat de reforç i d'intervenció de la Guàrdia Urbana de Badalona que el Govern municipal posarà en marxa durant les pròximes setmanes i que prendrà el relleu de la Unitat Omega. En una nota de premsa enviada pel departament de Comunicació municipi-

pal s'explica que la nova unitat amb 14 agents i dos comandaments que es distribuïran en dos torns. De dilluns a dijous l'horari serà de 19 a 3 hores, mentre que els divendres, dissabtes i les vigílies de festius el torn cobrirà la franja horària des de les 18 fins a les 6 hores. La nova unitat posa punt final a la unitat Omega, promoguda pel primer govern d'Albiol.

Tres detinguts acusats de jihadisme a Badalona

Una macrooperació policial contra el jihadisme ha acabat amb tres detinguts a Badalona. Segons la Policia Nacional, s'han produït un total de 14 detencions arreu de l'Estat. Als detinguts se'ls acusa d'enaltiment del terrorisme i la policia sospita que tenen relació amb un moviment integrista del Pakistan.

48 anys de presó pels acusats de matar un home al Gorg

El Tribunal Superior de Justícia ha confirmat la sentència que condemna a 48 anys de presó els 8 acusats d'assassinar un home en una batalla campal l'any 2019 a la rambla del Gorg. Concretament, 18 corresponen a la mort de la víctima, als quals se'ls ha de sumar 30 per tres casos més en grau de temptativa.

Excavacions a un solar del carrer del Temple

Un grup d'arqueòlegs treballa aquests dies, sota la supervisió del Museu en un solar on es construirà un edifici al carrer del Temple. Recordem que és una zona dins del perímetre catalogat com a BCIN per la ciutat romana de Bètulo que es troba al seu subsòl.



El mercat de la misèria s'enquista a Sant Roc

Tot i la pressió policial, sobretot amb l'arribada del nou govern municipal, el mercat de la misèria continua i ara, segons han denunciat diversos veïns al TOT, s'endinsa pels carrers i places de Sant Roc. L'operatiu s'organitza cap als carrers Alfons XXIII i el lateral de l'autopista.

¡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**

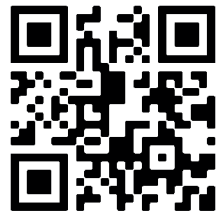
Barcelona / Badalona
+34 935 48 95 85
institutomarketing.es
info@institutomarketing.es

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

A punt les enceses dels llums de Nadal i el gran arbre



Imatge de les proves de llum de l'arbre del Gorg

Nadal |

Tot a punt per a l'encesa del gran arbre, de 40 metres, el dissabte 18 de novembre, a partir de les 17:30h, a la plaça President Tarradellas, al Gorg. L'alcalde de Badalona, Xavier Garcia Albiol ha destinat tota una campanya de màrqueting per aquest acte. A la festa no faltarà un DJ, animació i la participació de l'Escola de Música Moderna de Badalona.

Uns 70 trams de carrer s'il·luminaran aquest Nadal

Aquests dies s'està ultimant l'enllumenat nadalenc, on l'Ajuntament hi ha destinat uns 350.000 euros. L'enllumenat és previst que s'encengui el divendres 17 de novembre, sent Badalona una de les primeres ciutats de l'Estat en il·luminar els carrers.

L'arbre, s'han instal·lat aquests darrers dies i no serà el més alt de l'Estat, com ha anat repetint l'alcalde. A Granada, un centre comercial ha instal·lat un arbre de 55 metres, el considerat el més gran d'Espanya. D'altra banda, durant els dies 17, 18 i 19 de novembre, s'instal·larà una Fira Gastronòmica a la rambla del Gorg. A la fira hi participaran un grup de restauradors de la ciutat.



L'arbre de la plaça de la Vila s'encendrà el 17

El divendres 17 de novembre, a les 18:30h, un espectacle servirà per il·luminar l'arbre de Nadal i la Casa de la Vila. Aquella hora, també els carrers comercials, com el carrer de Mar, Canonge Baranera o Prim encendran els seus llums nadalencs. D'aquesta forma començaran les festes nadalenques a la ciutat.

La fira de Nadal tornarà a la Plana

Després del canvi d'emplaçament de l'any passat, a la plaça Alcalde Xifré, aquest any el govern ha decidit retornar la fira de Nadal a la Plana. De fet, part dels firaires ho havien demanat i també els comerciants més propers a la Plana i al carrer Guifré. La fira obrirà el 24 de novembre.

25a Mostra de Pessebres de Badalona

La mostra de pessebre celebra aquest any el quart de segle. La mostra obrirà el 2 de desembre, a la sala El Refugi, sota la plaça de la Vila. D'altra banda, el pessebre s'inaugurarà el 13 de desembre, com és tradició, per Santa Llúcia.

20.000 badalonins ja utilitzen l'AMBici

Transport |

Després de vuit mesos d'activació i implantació progressiva del servei, l'AMBici ja ha superat els 20.000 usuaris i ha sobrepassat el milió de viatges/desplaçaments. El 22 de maig va entrar el servei en funcionament a Badalona i s'ha convertit en la ciutat que més fa servir la bici metropolitana. Segons les dades de tancament de setembre, els municipis amb més usos (d'origen) són Badalona (189.315), Viladecans (137.434), Cornellà de Llobregat (116.373) i Castelldefels (111.548), tots per sobre els 100.000 usos mensuals.

Demanen millorar el servei

A través de les xarxes, alguns



Imatge de les bicicletes del servei metropolità

usuaris han demanat que l'AMB millori el servei de lloguer. Ara per ara, moltes bicicletes es queden sense bateria. D'altra

banda, alguns joves utilitzen l'AMBici per actituds incíviques, com circular a gran velocitat per les voreres.

QUAN PARLES FAS MÀGIA

Two cartoon characters made of cake. One is wearing a top hat and the other is wearing a cape, both holding magic wands.

**MOLT PER PARLAR.
MOLT PER VIURE.**

vxl.cat
**VOLUNTARIAT
PER LA LLENGUA**

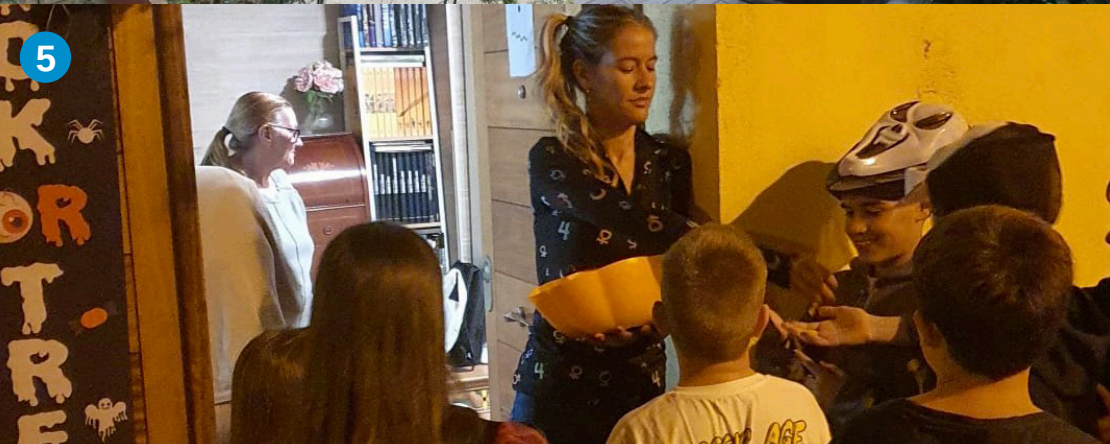
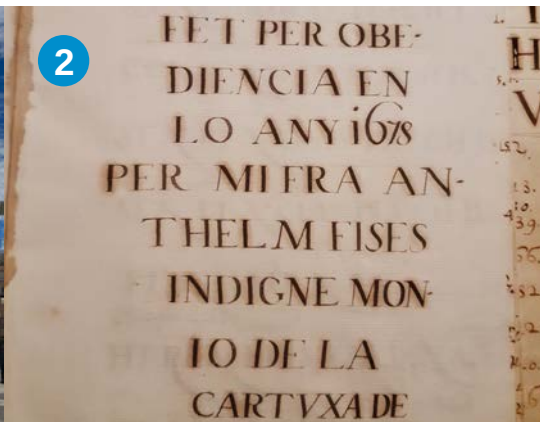
Logo of the Consorci per a la Normalització Lingüística.

Logo of the Generalitat de Catalunya.

**Pel català,
sempre endavant**

La setmana en imatges

- 1 | Temperatures de tardor, durant els primers de novembre, tal com tocaria per l'època de l'any
- 2 | L'Arxiu Nacional ingressa el fons documental de la Cartoixa de Montalegre de Tiana.
- 3 | Els darrers temporals de vent tomben nombrosos arbres a Badalona.
- 4 | S'inaugura el nou monument dedicat als voluntaris de donant de sang als jardins de Ca l'Amigó
- 5 | El Halloween s'imposa cada vegada més a diversos barris de Badalona, com Dalt la Vila



FLA MEN C@S

ESPECTÁCULO

Domingo 12
Noviembre
2023
19.00 h

PARTICIPACIÓN EN EL SORTEO
DE 1 TRAJE DE FLAMENCA

Entrada
Donativo
5 €

COMPañÍA QUERENCIA DE L'ATELIER DES ARTISTES
CUADRO ACERTIJO DE NATI ANDÚJAR

VOCES EN OFF: JOSÉ ANTONIO LARA Y SILVIA LARA

PACO GARFIA GRUPO
JOSÉ MARÍA PARRA
CORO FLAMENCO VIVO
JAVI FERNÁNDEZ "NINI"
ALEXANDRA MORENO
ISMAEL URBANO



Esports

Un partit per a la història

Bàsquet | Ferran Pursals

La Peña guanya al València (80-76) en un partit que es recordarà durant molts anys.

No es pot descriure en paraules el que va realitzar ahir la Peña, explicava Carles Duran a l'acabar el partit. El Joventut, sense Chery, Tomic, Onuaku (tallat), Brodziansky i Feliz, i amb l'equip plegat de joves (Jordi Prey, Garmendia, Kraag i Allen) va derrotar al Valencia Basket, equip top3 en forma a Europa. Un espectacular DeShaun Thomas (29p) i Andrews (18) es van carregar l'equip a l'esquena per fer viure a l'Olímpic una tarda per a la història. El València es va presentar a la cita donant descans a Brandon Davies i amb una sortida de creure's que el matx estava guanyat abans de començar. Chris Jones es va lesionar a la



primera acció i ja no va poder tornar al parquet. El molt bon inici dels de Carles Duran els va permetre agafar una renda important al final del primer període (21-15) però un

inspirat Jared Harper amb tres triples seguits va fer que els valencians marxessin 36-40 a favor al descans. Quan podia semblar que la Peña notaria el cansament i la falta de rotació, el binomi nord americà (Thomas i Andrews) van emular al "splash brothers" Curry i Thompson per realitzar, entre els dos, 47 dels 80 punts totals. Després de l'eufòria toca tornar a posar els peus a la realitat. El pròxim objectiu és aconseguir una important victòria fora casa (dissabte a Breogán) i seguir sumant triomfs per obtenir bitllets per a la Copa del Rei. Ante Tomic, si res surt en contra, tornarà a estar disponible per a Carles Duran. Kenny Chery, amb passaport, també serà un actiu molt important i s'espera que els pròxims dies es tanqui el recanvi d'Onuaku.





40è

AQUEST NADAL
SUPLEMENT 40è
ANIVERSARI
DEL TOT

TOT

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

Agenda

DIVENDRES 10 DE NOVEMBRE

Teatre, contracontes, a les 20h, a l'Espai Betúlia

DISSABTE 11 DE NOVEMBRE

Teatre familiar, "Rave", a les 11h, al teatre Zorrilla

Cinema infantil en català "Una família de superherois", a les 16:15h, al Màgic

DIUMENGE 12 DE NOVEMBRE

Visita guiada a la masia de Can Miravittges, durant el matí. Inscripcions al Museu

Badalona es mostra. Esto-colmo mon amour, a les 18h, al Blas Infante

Cinemaprop: La Plaga, a les 18h, al teatre del Círcol

DILLUNS 13 DE NOVEMBRE

Cicle Per fí és dilluns! Presentació del Badasona+Jam, a les 20h, escola de música

DIMARTS 14 DE NOVEMBRE

Presentació del llibre "Història de paraules. Vocabulari i fraseologia de Badalona", de Josep Estruch Traité, a les 19h, a l'Espai Betúlia

DIMECRES 15 DE NOVEMBRE

Festival de flamenc, a càrrec d'Alexandra Moreno i José M. Parra, a les 18h, a la Biblioteca Sant Roc

Badalona
IL·LUSIÓ PEL NADAL

FIRA GASTRONÒMICA DE NADAL

17 de novembre * de 17 a 23 h / Rambla del Gorg
18 de novembre * de 13 a 23 h / Rambla del Gorg
19 de novembre * de 13 a 22 h / Rambla del Gorg

Ajuntament de Badalona La Badalona que ens agrada!

Fira gastronòmica al Gorg

Divendres 17 de novembre, durant el cap de setmana

'Adeu, estimats haters' - Docs del mes, a les 20h, al teatre Margarida Xirgu

DIJOUS 16 DE NOVEMBRE

Pim, pam, pum, contes - Hora del conte, a les 18h, a la Biblioteca de Lloreda

DIVENDRES 17 DE NOVEMBRE

Fira gastronòmica al Gorg, durant el cap de setmana, a la rambla del Gorg

Encesa de llums i de l'arbre de Nadal de la pl. de la Vila, a les 18:30h, a la mateixa plaça

Teatre: duo Bertranettes, a les 20h, a l'Espai Betúlia

DISSABTE 18 DE NOVEMBRE

Per Sant Climent, visita a les tres ermites de Badalona. Punt de trobada: Monestir de Sant Jeroni de la Murtra - 11.00h

Inauguració de l'arbre de Nadal més alt, a les 17:30h, davant del Palau Olímpic Teatre, "La voluntad de creer", de Pablo Messiez, a les 20h, al Zorrilla

DIUMENGE 19 DE NOVEMBRE

Badalona es mostra. Érase una vez..., a les 19h, al Círcol

DILLUNS 20 DE NOVEMBRE

Cicle Per fí és dilluns. Home-natge a Wayne Shorter, a les 20h, a l'escola de música

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

Un arbre o ferralla?

Josep Vidal

Ja tenim l'arbre, o millor dit la ferralla, a la plaça Tarradellas. 250.000 euros per quatre aluminis i llumetes. Així s'ha gastat el nostre senyor alcalde els diners de tots. Podem discutir

si Badalona ha de destinar més inversió a la campanya de Nadal, però em sembla de molt mal gust aquesta mena de ferralla que s'ha instal·lat a la ciutat. Crec que amb l'arbre de la plaça de la Vila i els carrers ben il·luminats estariem

contents. Com a ciutadà, i badaloní, en fa vergonya veure a tot el país la guerra del nostre alcalde per tenir l'arbre més alt de tots. M'agradaria que Badalona destaqués per altres temes, i no per això que fa molta vergonya.

Contenidors plens de brossa



Us vull fer arribar aquesta foto de l'estat dels contenidors al costat de la Riera Matamoros, al costat de l'avinguda President Companys. Els veïns estem farts de viure aquesta situació, des de fa temps. Sobre tot el cap de setmana, els contenidors estan desbordats

de brossa i pot estar així durant dos dies seguits. No en tenim la quantitat d'impostos que paguem per tenir un servei tan pèssim. Demano al govern que es posi les piles, no cal tant arbre i si arreglar el dia a dia de la ciutat.

Rosalía García



Fanals en mal estat a la plaça del Gas

En Jaume Cornellà, lector del TOT, ens envia aquesta imatge de l'estat actual dels fanals a la plaça del Gas, al barri del Progrés. El lector ha explicat que ha trucat a la Guàrdia Urbana per avisar del seu estat, però de moment tot continua igual. El veï creu que és molt fàcil que puguin caure i maleïdament pugui fer algun dany personal. *Jaume Cornellà*

MINUT A MINUT, LES NOTÍCIES DE BADALONA A LES XARXES SOCIALS DEL TOT

Més de 80.000 seguidors a Facebook, Twitter i Instagram segueixen les nostres xarxes.

Informa't també al nostre portal web: www.totbadalona.cat, el referent informatiu de Badalona. Tota la ciutat, a un click! Tot al TOT!



EL PERSONATGE ►

Joan Antoni Fàbregas, modista badaloní

El Museu de Badalona presenta una exposició dedicada al modista Joan Antoni Fàbregas, que reuneix un conjunt de vestits i complements dissenyats per ell, i que s'acompanya d'un catàleg. Fàbregas, resident a Badalona des de l'any 1973, es va iniciar en el món de la moda com a representant de teixits i complements per a l'alta costura, fins que el 1975, animat per Pedro Rodríguez i Asunción Bastida, va començar a dissenyar



els seus propis models i va obrir una petita boutique a Badalona. Gràcies a l'èxit que va assolir, el 1981 va inaugurar un establiment molt més gran a Barcelona, al carrer de Casanova, 270, que ha

estat en funcionament fins a la retirada del modista, el 2019. Abans, però, va fer donació, tant a la Fundació Antoni de Montpalau com al Museu de Badalona, de vestits i diferents materials que conservava.



m_pili_bv

Platja del Pont del Petrolí

#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.

Ja ha passat més de 5 mesos des que l'Ajuntament va oferir el solar de Coll i Pujol a Salucat per fer-hi el CAP del Sant Crist. Avança o no avança? [@avvsantcristcc](#)

Diversos bancs del Passeig marítim i la rambla de #Badalona estan fets malbé. [@alexiso_tv](#)

Una vez más #Badalona en prime time en la televisión nacional. Albiol se tiene que revertir esto, y que esta ciudad vuelva a ser segura para nuestros hijos [@LoPutoBetulense](#)

Confondre un arbre amb una estructura metàl·lica amb llums es com confondre el resultat d'un referèndum amb una taula de diàleg [@2017Oct27](#)





FA 40 ANYS ERA NOTICIA ►

Dins del termini de l'exposició al públic del Pla Especial d'Ordenació de la Zona Costanera de Montgat, que preveia una reordenació total d'aquella zona, l'Ajuntament de Badalona va presentar unes

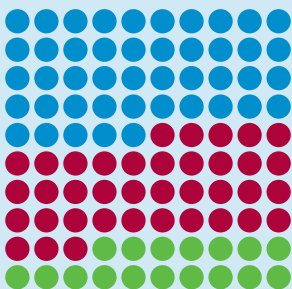
al·legacions el mes de novembre de 1983, les quals van ser ratificades en el Ple municipal d'aquell any. Bàsicament, l'Ajuntament de Badalona no estava d'acord en diversos punts que feien referència a la construcció d'un port i les conseqüències que podria

ENQUESTA ►

via Twitter @totbadalona

Us agrada l'arbre de Nadal de 40 metres instal·lat a la plaça Tarradellas?

No no m'agrada **45%**
No, no m'importa **38%**
Sí, m'agrada **17%**



968 vots



HO HEM VIST AL FACEBOOK DEL TOT ►

Polèmica a les xarxes per un cartell lluminós de Nadal en castellà. El "Feliz Navidad" s'han instal·lat a la cantonada del carrer Sant Bru amb Prim, en ple Centre de Badalona.

Mont Boadas: Ja, però hi és en català també? seria lo correcte. Apa, Salut!

Mari Rodríguez: Yo lo veo perfecto.

Maria Carme Casamajó: Ho volem en català

Carles Seve: Es que Bon Nadal costa d'entendre. Millor seria...bon Ñadal! Salut i peles

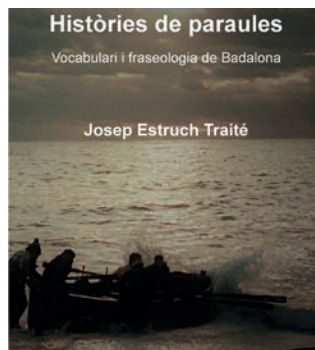
Cultura

Josep Estruch treu un llibre sobre les paraules badalonines

Lletres | Redacció

El pròxim 14 de novembre, a les 19h a l'Espai Betúlia, Josep Estruch Traité (Badalona, 1953) presentarà el seu nou llibre que porta per títol "Històries de paraules", vocabulari i fraseologia de Badalona. Estruch ha publicat nombrosos articles sobre lexicologia, toponímia i història de la ciutat. En aquest llibre,

podrem descobrir paraules retrobades al fons de la memòria de molts badalonins, algunes que n'han anat perdent. Algunes clàssiques, com badiu, micaco, torne-mi o pisseria es mantenen intactes a la ciutat. El pròleg del llibre ha anat a càrrec de la poetessa badalonina, Coloma Lleal. A partir d'ara, el llibre el podrem trobar a les llibreries badalonines.



Segell de qualitat als cicles musicals dels dilluns i dijous



Imatge d'arxiu del cicle "Ja és dijous"

Música | Redacció

Ja és una tradició de l'agenda cultural de Badalona. L'escola de Música Moderna organitza cada primer dia de la setmana el cicle "Per fi és dilluns" i el

dijous és el torn del cicle del Conservatori, "Ja és dijous". Es tracta de dos cicles que permet escoltar música de qualitat en directe, a partir de les 20h. Aquesta setmana

s'estrenen aquests dos cicles amb l'objectiu de fer arribar la música de qualitat a tots els ciutadans, combinant diversos estils musicals. Tots els concerts són gratuïts.



Dipòsit Legal:
B 11724-2015
Núm. 310

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

Comença el "Badalona es Mostra". Edició 2023



Imatge exterior del teatre Blas Infante

Teatre | Redacció

S'ha iniciat a Badalona el cicle de teatre amateur Badalona es Mostra, un projecte cultural que té com a protagonista el teatre amateur badaloní i l'objectiu de promocionar i fer difusió de les produccions de diferents companyies de la ciutat. Badalona es mostra es celebra fins dissabte 2 de

desembre a diferents espais de la ciutat. La programació inclou representacions teatrals de diferents gèneres, que es portaran a terme al Teatre Blas Infante i al teatre d'El Círcol, i una exposició al Centre Cultura Tradicional Can Canyadó. Podeu consultar la programació al web del TOT Badalona.

Exposició "Joguets i escriptors" a l'Espai Betúlia

Joguets i escriptors combina clàssics de la literatura catalana i joguets del Museu del Joguet de Catalunya-Figueres. És una exposició visualment molt atractiva, amb reproduccions en gran format dels joguets, que podem veure a l'Espai Betúlia. Fins al 19 de gener.



Flamenc@s, nou espectacle al Margarida Xirgu

Aquest diumenge, 12 de novembre, el teatre Margarida Xirgu serà l'escenari del nou espectacle Flamenc@s, on participaran artistes de recorreguts artistes de flamenc. Es tracta d'un tribut a diverses personalitats que han destacat en aquest àmbit, del cant i el ball. L'espectacle començarà a les 19h.

Conferències sobre l'arqueologia al Museu

Amb la tardor arriba al Museu un nou cicle de xerrades al voltant de l'arqueologia badalonina. Durant quatre dimarts repassaran algunes de les intervencions més destacades que han tingut lloc recentment a la ciutat. Serà els dimarts de novembre a les 19h.

Fira de joves creadors i creadores de Badalona

El proper 25 de novembre, dissabte, tindrà lloc la Fira de joves creadors i creadores de Badalona, a la plaça Pompeu Fabra. La fira té com a objectiu ser una trobada creativa on es facilita al jovent l'oportunitat de poder donar a conèixer, exposar, promocionar els seus treballs.

Les celles fines tornen a l'era del microblanding? Hola, tendència dels noranta!



bellezaactiva.com - amic.cat

Hi ha qui diu d'elles que representen la pitjor tendència beauty dels noranta i hi ha qui es va passar tant amb la depilació que ha patit la despoblació durant anys. Charlize Theron en una recent entrevista va assegurar que encara s'estava recuperant de les seves celles ultrafines. Però, malgrat tot aquí estan: les celles fines han tornat. Les icòniques celles que van popularitzar les top models de tot el món durant els anys noranta han tornat a cridar la nostra atenció. Però... han arribat per a quedar-se?

Les noves precursorres

Per què s'ha disparat la beauty alerta? Perquè les llueixen algunes estrelles que exerceixen una gran influència en

el món de la moda, com va ocórrer en els noranta amb les supermodels i les grans dives de Hollywood. Una d'elles és la model Bella Hadid. N'hi ha prou amb explorar les seves publicacions a Instagram per a adonar-nos que la supermodel és una de les grans bandereres d'aquesta moda que tant va triomfar en els noranta. En el show de Vivienne Westwood, veuràs que les seves celles s'han reduït a la seva mínima expressió en forma de línies subtilment definides amb un llapis de color. Aquest estil ens remet directament a les finíssimes celles que van popularitzar al cinema les primeres dives dels anys 30 i 40 com Greta Garbo. Les veiem com un fi traç del mateix gruix des de l'inici fins al final, extremadament

depilades i pintades. Encara que en altres publicacions detectem unes celles fines menys atrevides que sobre la passarel·la, sembla que la germana de Gigi Hadid ha caigut rendida davant aquesta moda i no pensa renunciar (almenys de moment) a ella. Una altra de les estrelles que ha demostrat que sí que podem apostar pel trend que van lluir amb tant èxit les top models dels anys noranta, com Kate Moss, és la cantant espanyola més internacional: Rosalía. A poc a poc s'ha anat convertint en un referent que traspasa el món de la música i també aconsegueix gran influència en la difusió de les beauty trends. En les seves últimes aparicions públiques ja hem pogut veure que li agraden les celles fines.

Com evitar el desastre?

Les celles fines han rebut molt d'odi i les han volgut enviar a l'oblit per a l'eternitat. Quan eren la tendència beauty moltes dones es van animar a depilar-les en excés, sense cap control, amb l'afany de reduir-les a la mínima expressió perquè era el que es portava en aquell moment. Què va ocórrer? Doncs que resulta que el remei a passar-se de la ratlla amb les pinces no tenia una solució immediata: amb els fol·licles de les celles danyats, moltes persones han patit una gran despoblació a la zona durant anys i han hagut de destinar grans esforços i recursos per a lluir unes celles més poblades. Les espeses i definides celles de cara Delevigne van ser tota una icona l'any 2011 i van inaugurar l'era de la reivindicació de les celles gruixudes i poblades. En els últims anys han arrasat tècniques com el microblanding per a aconseguir les celles més admirades. També han triomfat els tractaments i cosmètics per a augmentar la seva densitat. No obstant això, ara, tornen les celles més fines i com podem provar la tendència sense caure en un desastre beauty? Aquests són els consells que porta Aura Serras, directora de RevitaLash Cosmetics España. Posa't en mans d'un estilista o professional del disseny de les celles. El primer pas per a evitar el desastre és prendre les precaucions pertinents i acudir a un professional que realitzi el disseny i valori la situació de

les celles i la nostra forma. Si l'estil de les celles ultrafines era rodó i elevat en la part central, ara, segons Serras, «és més definit i amb un arc una mica més elevat al final de la cua de la cella, per a potenciar la il·lusió de lifting facial». Ens adverteix a més que "depilar-se les celles de manera excessiva danya els fol·licles pilosos, ja que en arrencar el pèl d'arrel aquest s'afebleix i mor", explica Aura Serras. Cuida les celles amb productes específics que

previnguin els danys produïts per l'excés de fixadors i per serveis professionals per a aconseguir que el cabell estigui suau, brillant i flexible. Fórmules amb ingredients intensos i rics en nutrients. Maquilla amb tons marrons les celles. Així aconseguiràs emplenar els espais sense borrarissol d'una forma natural, gens excessiva i artificial. En l'actualitat existeixen un gran arsenal de productes per a afegir profunditat a les celles i per a definir el contorn.



BLACK FRIDAY

30%

Els millors preus de l'any en tots els matalassos



VENTUS

WWW.JACKBEDS.COM

Promoció únicament aplicable a productes de la nostra col·lecció. Consulta condicions.

Gastronomia

El suc de taronja, una beguda plena de nutrients i vitamines

Eva Remolina - amic.cat

El suc de taronja és una beguda que ofereix molts beneficis per a l'organisme gràcies al seu alt contingut de vitamines i altres nutrients. Aquests són alguns dels més destacats:

1. Alt contingut de vitamina C

C: Les taronges són riques en vitamina C, la qual és essencial per a un sistema immune saludable. La vitamina C ajuda a lluitar contra les infeccions i pot reduir la gravetat dels re-

fredats i altres malalties.

2. Antioxidants: Les taronges també contenen altres antioxidants com els flavonoides, que ajuden a protegir les cèl·lules del cos contra els danys causats pels radicals lliures i reduir el risc de malalties cròniques com l'estrès oxidatiu.

3. Potassi: Aquest mineral és important per a la salut cardiovascular i la regulació de la pressió arterial. Les taronges contenen aquest mineral, en concret 181 mg, per cada 100 g de la fruita.

4. Fibra: Tot i que el suc no conté tanta fibra com la fruita sencera, encara en queda una mica. La fibra és crucial per a la digestió i pot ajudar a prevenir problemes com són els refredats.

5. Hidratació: El contingut d'aigua de les taronges és alt, fet que pot ajudar a

mantenir-te hidratat.

6. Recupera la salut de la pell: La vitamina C i els antioxidants presents en les taronges poden ajudar a mantenir la pell saludable i lluir més radiant.

7. Reducció del risc de càlculs renals: La ingesta regular de suc de taronja pot reduir el risc de formació de càlculs renals, ja que pot augmentar la presència d'àcid cítric a l'orina i prevenir l'acumulació de minerals als ronyons.

Tot i aquests beneficis, s'ha de recordar que el suc de taronja comercial pot contenir additius com sucre afegit o altres ingredients que poden no ser tan saludables. Per tant, sempre que sigui possible, cal optar per suc de taronja natural i fresc, ja que és la millor opció per gaudir de tots aquests beneficis per a la salut.

Bar - Restaurant

La Bota de Aragón

des de 1973



ESPECIALITAT

en Tapes Variades i típiques d'Aragó

Santa Madrona, 122 - 123

08911 Badalona

Tels. 93 389 30 80- 93 464 17 09

labotadearagon@wanadoo.es

FONTISI I EL TOT et regalen aquesta Panera

Pâtisserie Fontisi i el TOT et regalen aquesta panera de Nadal.

Les persones que vulguin participar al sorteig han de seguir els perfils d'Instagram del TOT Badalona i Fontisi Pâtisserie.

Atents, el 18 de novembre comencem!

FONTISI®

BADALONA 1965

@fontisipatisserie

"El contingut de la panera pot variar en funció de l'stock però el valor de la mateixa no variarà"



Aquest Nadal volem que t'il·lusionis!

Condis



CONDIS I EL TOT sortegen aquesta Panera

Per participar, heu d'entrar a l'Instagram del TOT Badalona (@totbadalona) a partir del 18 de novembre i fins el dia 10 de desembre.

Motor

Conducció Segura en Pluja: Consells i Precaucions



circulaseguro.com - amic.cat

La conducció en condicions de pluja pot ser un desafiament per a molts conductors. Les carreteres mullades poden ser perilloses i requereixen una atenció especial i precaució per garantir la seguretat pròpia i dels altres usuaris de la via. A conti-

nuació, es presenten alguns consells i precaucions per a una conducció segura en pluja. Mantenir una Distància Segura: És crucial mantenir una distància prudencial entre el teu vehicle i el de davant. En condicions de pluja, la distància de frenada es pot allargar significativa-

ment. Augmenta la distància entre vehicles per tenir més temps de reacció en cas de frenada brusca.

Redueix la Velocitat: Disminueix la velocitat per adaptar-te a les condicions de la carretera mullada. Això et donarà més control sobre el vehicle i et perme-

trà reaccionar millor davant d'imprevistos.

Mantén els Fars Encesos: Encén els llums del vehicle, ja sigui el llum de creuament o els llums de posició, per millorar la visibilitat. Això no només et fa més visible als altres conductors sinó que també et permet veure millor el que tens al davant.

Utilitza els eixugaparabrises: Mantén els vidres nets amb els eixugaparabrises en funcionament. Un vidre brut pot reduir la visibilitat, la qual cosa és particularment perillós en condicions de pluja.

Evita l'Aquaplaning: L'aquaplaning és quan les rodes del vehicle perden contacte amb la carretera a causa de l'aigua acumulada. Evita els tolls d'aigua o les acumulacions d'aigua a la carretera, ja que poden fer que perdis el control del vehicle.

Precaució a les Corbes: Entra amb més precaució a les corbes. Les rodes poden perdre adherència en aquestes zones, especialment si estan mullades. Redueix la

velocitat i gira el volant amb suavitat.

Frena amb Suavitat: Frena amb suavitat i amb antelació per evitar frenades brusques. Les frenades brusques en una carretera mullada poden provocar l'escorreguda del vehicle.

Evita les Distractions: En condicions de pluja, és essencial mantenir la teva atenció plenament centrada en la conducció. Evita l'ús del telèfon mòbil i altres distraccions mentre conduïeixes.

Comprova els Pneumàtics: Uns pneumàtics en bon estat són crucials per a una conducció segura en pluja. Assegura't que els teus pneumàtics estiguin inflats correctament i que tinguin una banda de rodatge adequada.

Seguix les Marques Vials: Les marques vials poden proporcionar una guia visual útil en condicions de pluja. Intenta seguir-les amb prudència, ja que sovint estan dissenyades per millorar la tracció.

Preparat per les Emergències: Porta equipament

d'emergència com un triangle de seguretat, una roda de recanvi i eines bàsiques en el teu vehicle. En cas de necessitat, és important estar preparat.

Escolta les Previsions Meteorològiques: Abans de sortir de casa, consulta les previsions meteorològiques per conèixer les condicions actuals i preveure la pluja. Si les condicions són molt dolentes, planteja't si és necessari fer el viatge.

Mantén la Calma: En última instància, mantén la calma si et trobes en una situació difícil. Evita frenar o girar el volant bruscament. Mantenir la calma augmenta les teves possibilitats de sortir d'una situació compromesa de manera segura.

La conducció en condicions de pluja pot ser desafiadora, però seguint aquests consells i prenent precaucions, pots reduir el risc d'accidents i garantir la teva seguretat i la dels altres usuaris de la carretera. Recorda sempre que la prudència i la precaució són claus per a una conducció segura en pluja.

Taller de Reparacions

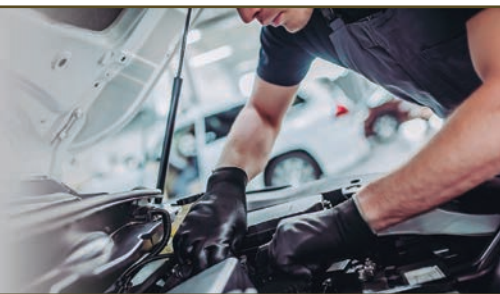
Badauto



Horarios: 8,30 a 13h. · 15,30 a 19h.

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

T. 93 384 11 52





(+34) 633 100 661



hola@pistapc.com

Que és això de la fisioteràpia invasiva?



La fisioteràpia invasiva és una tècnica avançada d'aquesta professió, implica la utilització de procediments invasius per tractar diverses condicions musculoesquelètiques i del sistema nerviós. Aquests procediments són utilitzats per fisioterapeutes especialitzats o metges amb formació addicional en fisioteràpia invasiva. A continuació, t'explico en que consisteix:

- Punció seca: aquest és un dels procediments més comuns en la fisioteràpia invasiva. Consisteix en la inserció d'una agulla fina i sòlida en els punts gallet miofascials (nusos de teixit muscular en tensió) per alliberar la tensió muscular i millorar el dolor. L'agulla s'utilitza per estimular o punxar el punt gatell.

- Electroestimulació intramuscular (EPI): en aquest procediment, s'insereix una agulla d'electroestimulació en el teixit muscular afectat. Després apliquem una corrent elèctrica per la agulla per estimular i relaxar el múscul, millorar la circulació i reduir el dolor.

- Teràpia de punts d'activació: Semblant a la punció seca,

aquesta tècnica s'utilitza per tractar punts gallet en músculs tensos i adolorits. S'utilitzen agulles o dispositius de pressió directa en el punt gatell, alliberant d'aquesta manera la tensió muscular.

- Fisioteràpia intrarticular: Consisteix en l'aplicació de tècniques invasives dintre de les articulacions per tractar problemes d'artritis, lesions de cartílag o la sinovitis. Això pot incloure l'aplicació de medicaments o la mobilització de l'articulació.

- ECO/guiada amb ultrassò: en alguns casos, s'utilitza l'ecografia per guiar les agulles amb major precisió, de la mateixa manera estem segurs que s'insereix en el lloc correcte i administrem els tractaments de manera eficient. És important destacar que la fisioteràpia invasiva ha de ser realitzada per professionals capacitats i certificats en aquestes tècniques, perquè hi han efectes no desitjats i contraindicacions, s'han de fer amb pautes de seguretat i protocols adients. Aquestes teràpies s'utilitzen en situacions on el benefici és evident i quan altres abordatges

de fisioteràpia més convencional no han tingut l'èxit desitjat en la millora del dolor i la capacitat funcional.

**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 OSTEOPÀTIA

Jose M^a Pérez
(T. 626912539)
Vera Alba
(T. 646480004)

10 aliments per a tenir un cor sa

Les patologies del cor es poden prevenir mitjançant una dieta equilibrada, així com la pràctica d'exercici físic. Vegem a continuació alguns dels aliments més importants per a protegir el cor, i que mai haurien de faltar en la nostra dieta.

1. Oli d'oliva.

És una grassa monoinsaturada que té propietats cardiosafes. Quant a l'oli verge extra, més enllà del greix, també conté polifenols, i llavors l'efecte protector per al cor és major.

2. Nous i fruita seca.

Les nous especialment, contenen àcids grassos poliinsatu-

rats, tocoferols i fitosterols, que ajuden a disminuir els nivells de colesterol dolent en sang.

3. Llegums.

Per a gaudir dels efectes cardioprotectors dels llegums, caldria consumir quatre racions a la setmana. És un aliment molt ric en proteïna i fibra, i assequible.

4. Peix blau.

És molt ric en àcids grassos insaturats omega-3, que són indispensables per al nostre organisme i, a més, ajuden a evitar que les plaquetes s'activin i formin trombes. És recomanable menjar-ho dues vegades a la setmana, i sobre-

tot els de menor grandària.

5. Fruites del bosc.

Són molt riques en polifenols, que tenen activitat antioxidant i antiinflamatòria, i ens ajuden a mantenir el cor en forma.

6. All.

Incorporar-lo als nostres plats diàriament és un bon exercici per al nostre cor.

7. Verdures i hortalisses de color groc.

En general, un alt consum de fruites i verdures ajuda el nostre cor a mantenir-se sa. Les verdures i hortalisses de color groc, en concret, són molt riques en carotens, i una ingesta elevada de carotens està associada a un menor



risc de sofrir malalties del cor. Així doncs, és recomanable menjar pastanagues, moniatos, meló taronja, pebrot...

8. Cereals integrals.

Els cereals integrals són molt rics en fibra i minerals, i s'ha observat que ajuden a prevenir

la diabetis tipus 2 i les malalties cardiovasculars.

9. Espècies.

Més enllà d'enriquir el sabor dels plats, les espècies com la cúrcuma, el curri, o el pebre, són molt riques en substàncies que ajuden a controlar

els nivells de sucre i colesterol en sang.

10. Te verd

El te verd és molt ric en polifenols. És interessant substituir algun cafè del dia per un te verd, o simplement incorporar-lo a la dieta.



TENS DOLOR DE PEUS?

VISITA
+ ESTUDI BIOMECÀNIC DEL PEU
+ PLANTILLES ORTOPÈDIQUES
+ REVISIÓ ALS 6 MESOS

120€



Producte ortopèdic a mida subjecte a prescripció facultativa.

m-ortopedics@m-ortopedics.com · www.mortopedia.com

M ORTOPÈDICS MOLLET DEL VALLÈS
C. Compte d'Urgell, 94 | T. 93 579 18 80

M ORTOPÈDICS GRANOLLERS
C. Bartomeu Brufalt, 5 | T. 93 512 70 50

M ORTOPÈDICS BADALONA
C. Pi i Gibert, 57-59 | T. 93 397 07 81

Els beneficis de la meditació



La meditació ha passat a ser una eina per a superar o millorar la salut que, a més, s'ha posat de moda per les diferents metodologies que existeixen dins de la mateixa pràctica. L'última tendència són els banys d'immersió en gel. Sigui com sigui, aquests

són els beneficis de la meditació:

Reduir l'estrès i l'ansietat. La meditació pot reduir l'estrès i l'ansietat en ajudar les persones a relaxar-se i a enfocar-se en el moment present.

Millorar el somni. La meditació pot millorar el somni en ajudar les persones a relaxar-se i a desconnectar.

Millora la salut cardiovascular. La meditació pot millorar la salut cardiovascular en ajudar les persones a reduir l'estrès i a controlar la pressió arterial.

Cuidar la salut mental. La meditació pot millorar la salut mental en ajudar les persones a manejar millor l'estrès

i a tenir una major consciència dels seus pensaments i emocions.

La meditació també pot ajudar a tenir una major consciència del propi cos i les seves necessitats. Amb les tècniques adequades, es pot arribar a comprendre millor cada part del nostre cos, i com funciona.

La meditació, més que una moda més, és un exercici que tots podem fer de manera senzilla a casa. Els seus múltiples beneficis serveixen d'ajuda en qualsevol moment de la vida de les persones, per la qual cosa és una gran idea introduir aquesta pràctica en la nostra vida diària.



Boramar *Seves*

Telf. 93 464 21 34

Avgd. President Companys, 57 - 08911

Atenció domiciliària sanitària

Serveis domèstics a la llar

Com cuidar una pell seca

Tots volem lluir una pell radiant durant tot l'any, però amb l'arribada de la tardor, aquest fet es complica si no seguim una rutina de cura adequada.

I encara més si tens una pell seca. La pell seca tendeix a mostrar descamació, aspror i falta de lluminositat. Així, el més important per a tenir cura de la pell seca amb l'arribada de la tardor, és tenir una rutina de skincare.

Compartim el pas a pas perquè el teu rostre sempre es vegi fresc:

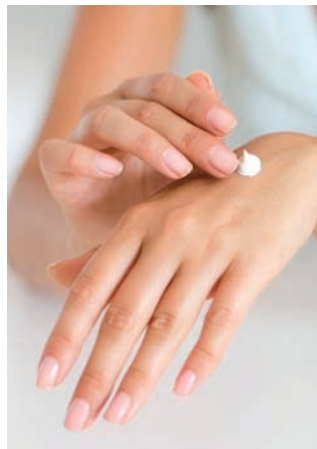
Neteja suau: Renta cada dia el teu rostre amb un netejador suau que no elimini els olis naturals de la pell. Evita els productes astringents i opta per netejadors hidratants, que

mantinguin la humitat natural de la pell.

Hidratació constant: Aplica una crema hidratant adequada per a pell seca cada matí i cada nit. N'hi ha d'específiques per a cada moment del dia. Busca aquelles que tinguin ingredients com l'oli d'argan, el llard de karité o l'oli de jojoba.

Exfoliació suau: Exfolia la pell una o dues vegades per setmana per a eliminar les cèl·lules mortes i millorar l'absorció de la hidratació. Opta per exfoliants suaus sense partícules abrasives.

Protecció solar: La pell seca és especialment sensible als danys del sol. Uns danys que no solament es produeixen durant els mesos d'estiu,



sinó durant tot l'any. Per a evitar-los, fes servir protector solar cada dia per a prevenir l'envelliment prematur i altres problemes de la pell.

Soledad Velasco

TERAPEUTA GESTALT



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

- Crecimiento personal
- Equilibrio emocional
- Autoestima
- Ansiedad

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

LLÁMAME, puedo ayudarte.

Para más información contacta conmigo.

svelasco9857@gmail.com www.terapeutasoledadvelasco.com

 @soledad_terapiagestalt · 637 513 916

Llar

Pensant a tenir una tiny house, casa prefabricada o minicasa?



Decoracion2.com - amic.cat

Cada dia són més populars les anomenades "tiny houses", que són minicases per la seva grandària, i es coneixen també com a cases prefabricades. Són ideals en el nou món en el qual vivim avui, perquè s'adaptin al poc espai, són barates i s'instal·len fàcilment.

Aquestes minicases no són realment noves. El concepte existeix en altres països fa molt. Són casetes superfuncionals que compten amb tot... minicuina, dutxa, rentadora... També espai per a magatzematge, i són perfectes per a una fins a tres persones. Estan fetes amb tot detall, aprofitant al màxim les seves dimensions. Contenint tot per a poder viure en elles amb comoditat i amb el necessari. Són realment una gran elecció si tens espai

per a una casa... però has d'aprofitar al màxim aquest espai. I també resulten estupestes per cost, durabilitat, i sostenibilitat. Solen ser casetes d'aproximadament 15 metres quadrats, i fins als 30 metres. Tot depèn de l'espai amb el qual es compta. A més, tenen l'avantatge que són ecològiques i mòbils, la qual cosa resulta genial. Inicialment construïdes en un espai sobre rodes, ara es poden construir en qualsevol lloc.

A diferència de les quals ja coneixíem de fa dècades, les cases rodant, aquestes tiny houses sí que són una casa, reduïda, però funcional, atractiva, i acollidora. A més, responen a una forma de vida que s'adapta als nostres temps. Amb menys espai en les grans ciutats, són una gran solució. A través d'aquests dissenys pots crear

un espai addicional al jardí de la teva casa actual. Pots crear un bonic espai independent al teu total gust, que serà tan acollidor com la teva casa original. I sense renunciar a res, vivint en un espai petit amb el qual necessites.

Prenent consciència dels reptes actuals, es tracta d'aprofitar al màxim l'espai disponible. Tenir un entorn més concorde ambientalment. Un espai de menys cost que és una estupenda solució financerament, perquè aquesta val menys que una casa tradicional. I mantenir-la resulta igualment més barat. A més, un entorn que demanda menys en manteniment, organització i més. I que a més, llueix estupend i pots triar al teu total gust. Si ho tens decidit, busca la solució que s'adapti als teus gustos i necessitats!

Estalviar en reformes: trucs i consells



Decoracion2.com - amic.cat

Al moment de realitzar qualsevol reforma, el pressupost pot descontrolar-se d'un moment a un altre. Evitar maldecaps requereix previsió eficaç i gestionar el projecte d'acord amb la flexibilitat financera.

Sense importar el tipus de reforma, tot comença amb la creació d'un pressupost raonable. Una vegada que coneixem la xifra exacta, afegeix el 10% per a despeses inesperades, que es tradueix en major flexibilitat.

La regla d'or al moment de renovar és pagar només amb el capital disponible, evitant l'ús de targetes de crèdit o la sol·licitud de préstecs.

El següent pas en ordre de prioritats és verificar els permisos que estableix la comunitat i l'ajuntament.

L'ordre és fonamental. Estableix un pla d'acció i treballa en un màxim de dos espais alhora.

Reformar suposa l'oportunitat perfecta per a deixar sortir la nostra faceta de rei del bricolatge. Mentre en internet trobes els tutorials per a aprendre a trepar, pintar i envernissar, els proveïdors especialitzats brinden l'opció de llogar les eines

necessàries. Un altre avantatge de posar un toc DIY és la possibilitat de reutilitzar alguns mobles o electrodomèstics, per exemple, mantenir el cos dels armaris i canviar les portes o recuperar algunes rajoles.

Compte amb l'elecció dels materials. No podem confondre la idea d'estalviar amb la compra de productes de baixa qualitat. Deixa't assessorar.

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

ALFA SINGER wertheim PFAFF
REFREY SIGMA BERNINA brother

A. RAMOS



687 701 933

tecnicmaquinacosir@gmail.com

Mobles seccionats per a crear espais únics en la teva llar

opendeco-amic.cat

A l'hora de decorar qualsevol estada de la casa, els mobles seccionats s'han convertit en una de les opcions més populars, i demandades, gràcies a la seva característica de poder aprofitar millor els espais. La seva versatilitat, funcionalitat i disseny adaptat a diferents gustos i necessitats, són en una peça clau per als qui busquen reinventar els seus espais.

Els mobles seccionats són aquells que estan dividits en diferents seccions o mòduls. Aquests mòduls poden acoblar-se de diverses formes, permetent canviar la configuració segons les seves necessitats o preferències. Entre els avantatges que ofereixen podem destacar:

Versatilitat: Tenen gran capacitat d'adaptació. Si decideixes reorganitzar la teva sala, o mudar-te a un lloc amb una disposició diferent, els seccionats poden reconfigurar-se per a ajustar-se a l'espai.

Aprofitament de l'espai: Ideals per a espais petits, perquè el seu disseny pot maximitzar



l'àrea disponible, adaptant-se a habitacions amb tota mena de formes irregulars.

Personalització: Els podem trobar en una àmplia gamma d'estils i materials. Gràcies a això, no resulta complicat trobar el disseny que millor reflecteixi la nostra personalitat. Ens centrem en la sala d'estar, el cor de la llar, un

espai on ens reunim per a socialitzar, relaxar-nos i compartir moments. És, per tant, essencial que aquest espai no sols sigui funcional, sinó també estèticament agradable i acollidor. Un joc de sala on s'utilitzi mobles modulars, es converteix en una solució innovadora, transformant aquest espai i brindant una major flexibilitat i personalització al disseny. Podem optar per la mescla de diferents estils. Aquest tipus de mobles modulars permeten aquest tipus de combinacions de forma fàcil, aconseguint resultats sorprenents.

També és important disposar de molt d'espai d'emmagatzematge. Opta per seccions que incloguin emmagatzematge ocult.



GRIFELL
SERVEIS DE NETEGES, S.L.

URGENCIAS 24H

93 147 70 00
615 90 32 48

DESATASCOS DE TUBERÍAS



INUNDACIONES Y VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS

admin@grifellsl.com

Avantatges de les taules de centre de vidre



Decoracion2.com - amic.cat

Les taules de centre de vidre són una opció elegant i moderna per a decorar els salons.

La seva transparència ajuda a crear sensació de lleugeresa i amplitud visual, la qual cosa és molt útil per als espais petits o amb poca llum natural. Ofereixen múltiples avantatges.

El vidre, gràcies a la seva transparència, ajuda a crear sensació de lleugeresa i lluminositat, ja que reflecteix la llum i no crea barreres visuals. Obtindràs una superfície de suport, però sense saturar l'ambient.

Són resistents i duradores, perquè estan fabricades amb

cristall temperat o laminatge, que suporta cops i esgarrapades. El vidre temperat, en cas de trencaments, es descompon en petits fragments arrodonits en lloc d'en trossos esmolats i perillosos. D'aquesta manera s'evita el risc de lesions i el converteix en una opció segura per a llars amb nens o mascotes.

Són versàtils, ja que s'adapten a qualsevol estil decoratiu. Combina bé amb materials com la fusta, metall i pedra, la qual cosa permet trobar l'opció que millor s'adapti a les teves necessitats i gustos.

El cristall, com que no és una superfície porosa i resistent a les taques, és fàcil de netejar i

mantenir. Només es necessita un drap humit i un producte específic per al cristall.

Hi ha una gran varietat de dissenys, formes i grandàries per a triar, des de les més simples fins a les més originals i creatives.

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

Efecte marbre: com incorporar el luxe atemporal en la decoració



Decoracion2.com - amic.cat

Si busques donar un toc de luxe atemporal a la llar, el marbre és la teva resposta. Perquè puguis incorporar-ho a la teva llar, t'explicarem alguns consells perquè el teu espai es converteixi en un paradís luxós.

Existeixen nombroses varietats de marbre, cadascuna amb els seus propis colors i vetes. Algunes de les més populars inclouen el marbre blanc Carrara, el marbre negre Marquina i el marbre verd Guatemala.

El marbre és sinònim de luxe. La simple presència d'aquest material afegeix un toc de sofisticació a qualsevol espai creant un lloc ple d'elegància i luxe.

Encara que és comú trobar-

ho en sòls i plaques de coccio, la seva versatilitat el fa adequat per a una àmplia gamma d'aplicacions. Des de taules de centre fins a llums i objectes decoratius. Les possibilitats són infinites.

Pots triar entre una varietat de colors i acabats per a adaptar-se al teu estil. El marbre blanc és un clàssic, però també pots optar per colors més foscos i exòtics.

Com incorporar el marbre en la decoració de la teva llar:

Sòls de marbre: són una elecció audaç i elegant. Pots optar per un disseny clàssic de rajoles o patrons geomètrics per a un toc modern.

Plaques de coccio per a la cuina i el bany: aporten un toc de luxe a les àrees més utilitzades de la teva llar. El

marbre és resistent i fàcil de mantenir.

Accessoris i decoració: els accessoris de marbre poden ser punts focals en qualsevol habitació.

Mobiliari amb detalls de marbre: mobles com a taules de centre amb tapes de marbre o tauletes auxiliars amb potes de marbre són exemples perfectes de com incorporar aquesta pedra en la teva decoració.

Parets i revestiments: el paper tapís i els panells de marbre són una manera de donar un toc de marbre a les teves parets sense necessitat de reformes complicades.

Amb una àmplia gamma de colors i acabats disponibles, hi ha opcions per a adaptar-se a tots els gustos i estils.

La Badalona d'abans

BADALONA ►

Zona de la part alta del turó d'en Caritg: barraques i auto-construcció, març de 1935. Badalona.

**Francisco Prat/
Museu de
Badalona. Al.
Fons Francisco
Prat Vila.**



LA FOTO DELS LECTORS ►

Antiga parada de taxis al carrer Martí Pujol, l'any 1965.
Taxista Sr. Soto.
Foto. Pepi Fernandez



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

Horòscops

Facilitat Roser Bona · AMIC



Àries (Del 21/3 al 20/4)

És bon moment per tancar portes o finalitzar etapes. També per enfrontar pors o posar límits. Et poses al dia en tecnologia i podries comprar un nou mòbil o ordinador.



Taure (Del 21/4 al 20/5)

Pots sentir-te pressionat, però no vols entrar en una guerra i prioritizes la teva salut. Forta atracció per algú en un trajecte de transport públic o en un viatge llarg.



Bessons (Del 21/5 al 20/6)

Si tens mascotes, en aquests dies et poden donar una mica més de feina. Possible signatura d'un nou contracte laboral. Pel que fa a la salut, demanes una altra opinió.



Cranc (Del 22/6 al 21/7)

Dies de molta feina i compromisos socials. Entres en grups de gent i fas noves amistats. Les activitats lúdiques o fer esport, t'ajuden a tenir un millor equilibri.



Lleó (Del 22/7 al 23/8)

Pots rebre una oferta laboral, però podria ser per treballar des de casa. Un germà o persona molt propera passa per una situació difícil i el teu suport serà important.



Verge (Del 24/8 al 23/9)

En l'amor pots sentir-te una mica decebut, però has d'acceptar que ni tu, ni la resta de persones, són perfectes. Possible formació que t'obre opcions al sector laboral.



Balança (Del 24/9 al 23/10)

Una persona que ja està compromesa, et pot mostrar el seu interès sentimental i hauràs de valorar si la situació et convé. Surts de shopping i t'ho passes molt bé.



Escorpi (Del 24/10 al 22/11)

Pots sentir-te una mica estressat i cerques més temps per l'oci i per desconnectar. Una persona més jove que tu, intenta seduir-te. Estàs fent nous amics i això et satisfà.



Sagitari (Del 23/11 al 21/12)

Sents que vius un moment d'espera i que encara no és hora de moure fitxa. Atens la teva part més sensible o espiritual i tot plegat col·labora en el teu benestar emocional.



Capricorn (Del 22/12 al 20/1)

Saturn deixa la retrogradació i a poc a poc les coses s'aniran posant al seu lloc. En aquests darrers mesos has après molt sobre tu i tens més clares les teves prioritats.



Aquari (Del 21/1 al 19/2)

Podries consultar a un advocat per una injustícia que estàs patint al sector laboral. Si volies canviar d'habitatge, sembla que de moment toca esperar una mica més.



Peixos (Del 20/2 al 20/3)

Reps notícies del sector laboral. Pots haver d'atendre diversos problemes ara mateix. Confia en la teva força interior, però no deixis de demanar ajuda si ho necessites.

Frases cèlebres

«Els meus herois són els que van cometre errors, però els van esmenar i es van recuperar.»

Bono

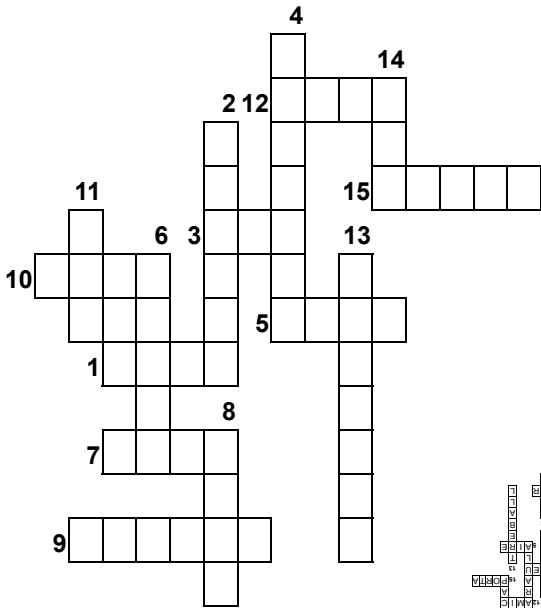
Dites

«Com més serem, més riurem»

Explicació: Es diu normalment quan es convida a més persones a un esdeveniment o acte.

Mots encreuats

1. Puntada, situació, assumpte en qüestió. 2. Part superior de la cara que s'estén des de les celles fins a la volta superior del crani. Zona de la cara per a cim dels ulls, línia de foc. 3. So de la parla humana. 4. Dicció, elocució. 5. 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. 6. Plataforma amb quatre potes. 7. Habitatge. 8. Afecte íntim. 9. Caballero. Terme de cortesia. 10. Entesa, capacitat intel·lectual. Psique o intel·lecte. 11. Sobirà d'un regne. 12. Algú per confiar. Que té amistat. Utilitzada també com a tractament afectuós, encara que no hagi veritable amistat. 13. Tasca. 14. La testa. 15. Obertura que permet passar a un quart.



Sudoku

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

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

Anuncis per paraules

TREBALL

CHICA CON EXPERIENCIA

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

SEÑORA RESPONSABLE ofrece servicios de cuidado

adultos mayores o niños
664 137 045

CHICA BUSCA TRABAJO

de cuidado de adulto mayor, niños, limpieza, camarera, ayudante de cocina y costura. Experiencia y referencias. 624 985 567

CHICA BUSCA TRABAJO limpieza, cuidado personas

mayores y/o niños 624 985 567

VARIS

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

Lionne

TRACA FINAL

VESTIDOS DE FIESTA A 9,99€

Cerramos en
diciembre 2023

Tel. 93 398 63 75
Guifré, 207 Badalona

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

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

EN PAPER, AL WEB, A FACEBOOK, A TWITTER O INSTAGRAM

SI PASSA A BADALONA, EL TOT T'HO EXPLICA **EL TOT**,

LÍDERS A LA CIUTAT EN PAPER,

XARXES SOCIALS I WEB



INSERTA EL TEU CLASSIFICAT AL TOT A

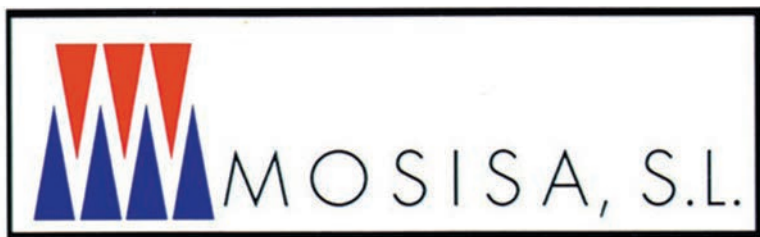
Preu: 0,35€/paraula

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



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

Distribuïdors



RENOVACIÓ ►
Cadis, 45
934 64 26 77

Dilluns de 17 a 20h. Dimarts a divendres de 11h. a 13h. i de 17 a 20h. Dissabte de 11h. a 13h.

Tot el que necessitis pel ball i la dansa.

Per què continues de distribuïdor del TOT?

Perquè és la revista més coneguda per la gent de Badalona i ens agrada molt la informació que dóna de la ciutat.



RENOVACIÓ ►
Indústria, 143 - 149 local
93 397 59 65

Horari:

Dilluns a divendres de 9.30 a 13.30h i de 16 a 20h

La xarxa immobiliària nº1 a Espanya. Deixi's assessorar per agents especialitzats, que sàpiguem entendre les seves necessitats d'avui, protegint la seva tranquil·litat de demà.

Per què continues de distribuïdor del TOT?

Volem continuar oferint el TOT als nostres clients.



RENOVACIÓ ►
Coll i Pujol, 185
934 610 405

Horari:

Dilluns a Dissabte 8:30 a 20:30h.

Diumenge 9:30 a 14:00h.

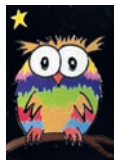
El teu supermercat. No tanquem al migdia.

Per què continues com a distribuïdor del TOT?

Ens fem distribuïdors del TOT perquè molts clients ens demanen repartir aquest setmanari.



Troba la teva
revista als
distribuidors
oficials del TOT



ADMINISTRACIÓ
DE LOTERÍA NÚMERO 18
EL MUSSOL MAGIC

RENOVACIÓ ►
Av. d'Alfons XIII, 6
640 662 756

Horari:

De 8.30h a 20.30h de dilluns a divendres.

Dissabte de 9h a 13.30h

Per què et fas distribuïdor del TOT?

El motiu pel qual va sol·licitar el tot ... és perquè és una revista molt sol·licitada pels meus clients.



Per què continues de distribuïdor del TOT?

Volem que els nostres clients puguin
trobar el TOT al nostre establiment.



Forn DIMA

NOU ►
President
Companyes, 55
622 86 71 99

Horari:

De dilluns a divendres de 6 a 20.30h

Dissabtes, diumenges i festius de 7 a 14.30h

Ambient agradable, cafeteria i una gran varietat
d'entrepans i pastes

Per què continues de distribuïdor del TOT?

És una revista amb informació molt variada sobre la
nostra ciutat i demanda pels nostres clients.



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, 84
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

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 M^a 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
640 662 756

CONDIS

Guifré, 100-108
934 646 989

JOIERIA LA PLANA

Guifré, 82
933 977 156

ALFA BADALONA

CENTRE – MAR

Indústria 143 – 149 local
93 397 59 65

CONDIS

Torner, 5-7
934 610 770

ULTRAMARINOS

MARTINA

Progres, 93
93 388 12 42

XARCUTERIA TENA

Conquesta 72
93 389 04 93

RAVAL

FONTISI PASTISSERIA

Plaça Pep Ventura, 16
93 387 49 42

ABACUS

Francesc Macià, 60-64
93 384 19 19

SANT CRIST

BON ÀREA

Coll i Pujol, 185
934 610 405

SAYEZ[®].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



Sofà chaiselongue Chill

~~600€~~

539€

Transport i
muntatge inclòs



**Taula consola
extensible**

~~265€~~

169€

Recollida
a magatzem

**Joc 6 cadires
plegables**

Disponibles en
blanc o negre

~~159€~~

115€

Recollida
a magatzem



**Cadira
escriptori
Gaming Tokio**

~~100€~~

69€

Recollida
a magatzem



VISITA'NS

Ofertes vàlides des de el 2 de novembre fins a fi d'existències.

Preus amb recollida a magatzem. Consulta les opcions de transport i muntatge a la teva botiga o web

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