

The TOT logo is displayed in white, bold, sans-serif capital letters on a red rectangular background in the top left corner.

TOT

www.totbadalona.com
Del 24/11 al 15/12 '23

A large, conical Christmas tree structure made of a metal frame, densely covered with red, white, and blue lights. It is topped with a starburst light. The tree is set against a dark night sky with some clouds. At the base, a crowd of people is visible.

L'arbre més mediàtic

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



AQUESTES FESTES

CUINEM **X** TU

CUINA CATALANA **PER** EMPORTAR

Carrer d'Arnús, 31 · Badalona
· 93.185.05.69 · 640.919.332 ·
encargosxtucuinem.bdn@gmail.com

**LA TEVA MILLOR OPCIÓ PER LES FESTES
DE LA MÀ DE**


CHEF DE DULCE Y SALADO





Anul·len l'examen de la Guàrdia Urbana perquè incloïa respostes correctes

Ajuntament | Redacció

El tribunal qualificador de les proves d'accés a la Guàrdia Urbana ha decidit anul·lar l'examen que els aspirants al cos han fet aquest diumenge perquè contenia respostes a les preguntes. Segons ha informat l'Ajuntament, hi ha hagut queixes perquè algunes de les respostes correctes a les preguntes apareixien marcades "molt subtilment". Davant d'això, el tribunal ha optat per anul·lar la prova i convocar-ne una de nova, que es farà aquest dissabte, 25 de novembre. Ahora, ha lamentat "profundament" aquesta

"situació no desitjable". Amb el canvi de data de l'examen es pretén assegurar que tots els aspirants disposin de "totes les garanties i els drets inherents a qualsevol procés selectiu". Els sindicats SIP-Fepol i PSU, dos dels sindicats de la Guàrdia Urbana, han demanat responsabilitats sobre els fets ocorreguts al departament de Recursos Humans del consistori de Badalona. SIP-Fepol han considerat que el fet que algunes preguntes estiguessin marcades amb la resposta correcta és una 'greu irregularitat i una falta de respecte cap als aspirants que s'havien preparat' per a les

proves d'accés al cos policial. Els dos sindicats han denunciat que, a diferència d'altres anys, no es va contractar una empresa externa perquè s'encarregués de l'elaboració dels exàmens. PSU considera intolerable els fets tenint en compte, assenyala, tots els recursos que s'havien destinat per fer aquestes proves. A banda d'exigir responsabilitats, també demana que es compensi a tots els aspirants pels perjudicis causats, com per exemple pagar-se el dinar del passat dissabte, perquè tenien l'altra prova a la tarda. La primera prova del procés selectiu de 46 nous agents de



la Guàrdia Urbana de Badalona es repetirà aquest dissabte 25 de novembre a l'edifici Roger de Llúria, de la Universitat Pompeu Fabra de Barcelona.

Els partits de l'oposició forcen un ple extraordinari

Els líders municipals del PSC (Fernando Carrera), ERC (Àlex Montornès), Badalona en Comú Podem (Aïda Llaureadó) i Guanyem Badalona (Dolors Sabater) s'han posat d'acord per a demanar al govern del PP la celebració d'un ple extraordinari que serveixi perquè l'Executiu local doni explicacions sobre les polèmiques oposicions a la Guàrdia Urbana de Badalona, en les quals es van repartir exàmens amb les respostes assenyalades. Els quatre partits

de l'oposició han registrat en l'edifici d'oficines municipals del Viver la convocatòria de la sessió. Segons el Reglament Orgànic Municipal (ROM), "el ple celebrarà sessió extraordinària quan el decideixi l'alcalde o alcaldessa o el sol·liciti la quarta part del nombre legal de membres de la Corporació". Atès que

els quatre partits convocants sumen 9 dels 27 regidors, la convocatòria és d'obligat compliment per a l'alcalde Albiol. La sessió extraordinària, que s'haurà de celebrar en els pròxims quinze dies hàbils d'acord amb el que marca el ROM, servirà perquè l'oposició exigeixi la creació d'una comissió de recerca.



Seguretat i esports, partides que més creixeran el 2024



Imatge d'una parella d'agents de la Guàrdia Urbana

Ajuntament |

El govern del PP a Badalona portarà a l'aprovació del ple de la pròxima setmana un pressupost de 223,5 milions, un 17% més que el de l'any anterior. En xifres absolutes, els comptes creixen 32,6 milions i bona part d'aquest augment el capitalitza l'àrea de Recursos Humans. L'alcalde, Xavier Garcia Albiol, ha informat, en roda de premsa,

que l'aposta per l'any que ve és millorar els serveis que s'ofereix als veïns i això passa per una actualització profunda de l'organització interna i la professionalització de la plantilla municipal. Pel que fa al creixement percentual, destaca l'augment del pressupost destinat a la Seguretat (+83%), amb més material per a la Guàrdia Urbana, i a Esports (+79%).

Les Cases del Pou mantindran l'estructura

Les Cases del Pou, a Dalt la Vila, les cinc cases situades a la cantonada dels carrers Lladó i Quintana Alta, mantindran l'estructura i la fisonomia. Així ho ha comunicat MAG Arquitectes, responsables del PEMU d'aquesta zona.



Joan Walter, nou Síndic Defensor de la Ciutadania

El badaloní Joan Walter serà nomenat dilluns, durant el ple ordinari de novembre, síndic Defensor de la Ciutadania. Walter havia estat regidor del PP i substituirà Armand Soler, després d'estar uns 20 anys al càrrec. Ara s'ha jubilat.

La fuga de Canyet s'intentarà solucionar l'any que ve

L'Ens d'Abastament d'Aigua Ter-Llobregat vol accelerar el calendari de reparació de la fuga de Canyet davant la situació de sequera actual. La previsió és licitar les obres, el 2024, per a construir una canonada paral·lela a l'afectada per poder començar l'obra a continuació.

Can Rutí redueix un 7,2% les seves emissions

L'Hospital Germans Trias redueix un 7,2% les seves emissions globals amb l'adopció de millores energètiques. La disminució de l'impacte mediambiental derivat de l'activitat del centre respon, sobretot, a l'adopció de mesures d'estalvi en el consum de gas i d'electricitat.

25N Dia Internacional per a l'Eliminació
de la Violència Envers les Dones

OBRIM ELS ULLS

DAVANT LES VIOLENCIES MASCLISTES

SI N'ETS TESTIMONI, PREN PARTIT

112 emergències

900 900 120
Contra les violències masclistes,
l'escoltem



**Generalitat
de Catalunya**

Per la igualtat,
sempre endavant

Demanen justícia pel jove apunyalat a Pep Ventura



En aquest punt va caure malferit en Denís

Succesos |

Més de 200 persones es van concentrar, dimarts al vespre, a la plaça dels Països Catalans, al Porgrés, per reclamar justícia pel Denís, el jove de 26 anys que va morir apunyalat la nit del 13 de novembre. Ho van fer amb una cassolada a l'arbre on la víctima va caure malferida, el qual s'ha convertit en una mena de santuari per amics

i familiars. Les persones que es van concentrar dimarts volen que la mort del jove, veí de la plaça Badalona, no quedi silenciada i reclamen que l'Ajuntament de Badalona incrementi la seguretat a la zona de Pep Ventura. D'altra banda, dels tres detinguts, de 15, 18 i 19 anys, dos ja estan en llibertat, fet que ha provocat la indignació d'amics i familiars.

Rebenten els vidres de cotxes a diverses zones de Badalona

Durant els darrers dies, han aparegut nombrosos cotxes amb els vidres rebentats. El passat dissabte al matí, a la riera Canyadó, una desena de cotxes van aparèixer amb els vidres trencats. Al carrer Jaume Passarell, a Bufalà, dimarts van aparèixer cinc cotxes més amb els vidres trencats.



Aldarulls després de la gravació d'un videoclip

El rodatge d'un videoclip dels cantants Morad i Della-fuente a la Pista Verda del barri de Llefià de Badalona va acabar amb llançaments d'objectes i corredisses. Aquests fets han provocat una guerra de comunicats, entre l'AV ronda de Llefià i el govern municipal.

Fins a 3.000 euros per llençar escombraries on no toca

El govern de Badalona va aprovar una modificació de l'Ordenança de Civisme que intensifica la persecució d'abocaments il·legals i la venda d'alcohol a les botigues de 22h a 8h. Les multes poden arribar als 3.000 euros.

Desesperació al Manresà pels continus talls de llum

Situació insostenible al barri del Manresà per les apagades de llum. Diversos veïns han denunciat que la situació de talls de llum va començar fa un any, però s'ha anat agreujant durant els darrers dies, amb diverses interrupcions al llarg del dia.

DEPRIMIT

A Catalunya cada dia es produeixen centenars
d'accidents i malalties professionals
i encara hi ha persones que moren a la feina.
Molts d'aquests accidents i malalties es poden prevenir
aplicant les mesures preventives adequades.

CONTRA LA SINISTRALITAT LABORAL

**PREPARATS,
PREVINGUTS,
SEGURS.**

Més de 50.000 persones assisteixen a l'encesa de l'arbre



Nadal |

L'alcalde de Badalona, Xavier García Albiol, va fer els honors i va encendre l'arbre gegant de 40 metres d'alçària i 82.000 llums led. "Qui té el millor arbre de Catalunya, d'Espanya i del món és Badalona", va reivindicar Albiol, que va continuar mantenint que el badaloní

és el més alt de l'Estat. La inauguració oficial d'aquest arbre metàl·lic va despertar la curiositat de milers de veïns de la ciutat i també dels municipis del voltant. Un total de 50.000 persones es van apropar i van omplir la plaça Tarradellas. L'encesa de l'arbre va anar acompanyada d'un especta-

cle de llums i so. Una activitat que es repetirà cada dia fins després de Reis.

Espectacles de llum i so

Laborables a les 18h i 19h
Dissabtes, diumenge i festius a les 17h, 18h, 19h, 20h i 21h

S'il·lumina l'arbre de la plaça de la Vila i la resta de la ciutat

Nadal |

Des de fa una setmana, els llums de Nadal ja estan encesos a pràcticament tota Badalona. Divendres era el torn de l'arbre de 15 metres de la plaça de la Vila i la Casa de la Vila. També els carrers més comercials. Al llarg d'aquesta

setmana n'han anat il·luminant la resta de barris de la ciutat. Els ornaments s'han repartit per moltes zones, des d'un arbre a l'inici de l'avinguda Marquès de Sant Mori, una estrella gegant a la plaça Maria Assumpta o uns pingüins a la plaça Alcalde Xifré.



Condis i Fontisi sortegen dues paneres de Nadal

Nadal |

Aquestes festes, la revista El TOT Badalona, Fontisi, de la plaça Pep Ventura, i Condis, del carrer Guifré, sortejaran dues paneres de Nadal entre els lectors i seguidors. Aquestes festes volem que ens feu arribar, a través de l'Instagram del TOT les vostres sensacions d'aquestes festes. Si voleu guanyar la panera de Fontisi només cal seguir Fontisi i el TOT Badalona a Instagram. En aquest post haureu de respondre quin és el dolç de Nadal que més us agrada. Si voleu entrar al sorteig de la panera de Condis només heu de seguir Condis_Badalona i el TOT. En aquest post haureu de respondre quin



és el vostre moment més especial de les festes de

Nadal. El sorteig el farem la nit del 10 de desembre.

L'Especial del TOT sortirà el 15 de desembre

El pròxim 15 de desembre, sortirà al carrer l'Especial del TOT Nadal. Com sempre serà un extra on trobareu reportatges, articles i entrevistes relacionades amb les festes nadalenques.

Cursos de català

Nivells de l'A1 al C1

Més informació

cpnl.cat/inscripcions

N CONSORCI PER A LA
NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA



La setmana en imatges

- 1 El dilluns vinent tancarà el restaurant "Palau Orient" de Pep Ventura, després de trenta anys.
- 2 Un any més, Badalona celebra amb diversos actes el Dia Mundial dels Infants.
- 3 Èxit de la primera Fira Gastronòmica de Nadal que es va celebrar a la rambla del Gorg
- 4 Instal·len diversos desfibril·ladors externs automàtics (DEA) a diversos espais de Badalona.
- 5 Els llums de Nadal s'han encès arreu de la ciutat, com aquests cérvols a la Plana





SOM

- ▶ Innovació
- ▶ Excel·lència
- ▶ Responsabilitat



menarini.es

Esports

Final Feliç per a la història

Bàsquet | Ferran Pursals

Novament Andrés Feliz, recuperat de la lesió, ha aparegut en els moments més complicats per aconseguir una victòria més moral que important. Perquè amb jugadors lesionats importants, s'ha tornat a fer un sobreesforç. I tot, davant més de cinc cents nens i nenes que defensen els colors verd-i-negres, en el dia que es feia la presentació oficials dels equips del Club Joventut de Badalona. Els de Carles Duran van anar 39 minuts darrere l'electrònic, però els hi va valer només un minut per capgirar el partit i



sumar la cinquena victòria de la temporada. Partidàs de Feliz i Thomas, un cop més. Ara, toca

treballar fort pel desplaçament a Múrcia, que encara no ha perdut cap partit al seu camp.

No hi ha manera fora de casa

Futbol | Ferran Pursals

El Badalona va tornar a perdre, 3-2 contra l'Escala, i acumula 0/18 punts lluny del Municipal. Els de Santi Álvarez van encaixar un gol matiner (16), però Larrosa empatava el matx (1-1) per arribar al descans amb tot per jugar. A la represa, els escapulats feien més difícil: posar-se per davant

l'electrònic, amb gol de Walid. A partir d'aquí, el Badalona es va desinftar per complet i va donar vida a l'Escala, que ho remuntava 3-2 aprofitant errades clamoroses dels badalonins. Amb aquesta derrota, la setena de l'any, el Badalona entra, ara sí, a la zona de descens i l'objectiu dels playoff ja és una utopia.



Els Badalona Dracs, de celebració

Molt bona notícia pels Badalona Dracs, que disputarà per tretzena vegada consecutiva, la final de la Copa Catalana de Futbol Americà. Els badalonins van derrotar de manera molt clara als Reds de Terrassa per 44 a 0 el passat dissabte a Montigalà.



¡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**

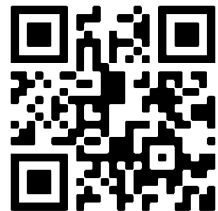
Barcelona / Badalona
+34 935 48 95 85
institutomarketing.es
info@institutomarketing.es

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

Agenda

DIVENDRES 24 DE NOVENBRE

Inauguració de la Fira de Nadal, a la Plana, fins al 23 de desembre, durant tot el dia
Contes "una cançó

Taller de fanalets. Jornades A-Plec, a les 18h, a l'Escola Betúlia

Presentació dels llibres "Benvinguts a The Purpurin Factory!" i "M'he deixat l'esmorzar a casa", d'Albert López Vivancos, a les 19h, a l'Espai Betúlia

DISSABTE 25 DE NOVENBRE

Taller de Nadal. Fer una pinya nadalenca, a les 12h, a Salta-martí Llibres

Cinema infantil en català, 'El col·legi d'animals màgics 2: L'origen', a les 16h, als cinemes del Màgic

Concert de Santa Cecilia 2023, amb la Banda Simfònica de Badalona de la mà de Miquel Arrué, a les 20h, al teatre Zorrilla

DIUMENGE 26 DE NOVENBRE

Teatre "Un concert a la casa Blanca", a les 18h, al Círcol

Espectacle, "De perras y criadas" de Félix Herzog, a les 19h, al teatre Blas Infante

DILLUNS 27 DE NOVENBRE

Concerts EMMB: Per fi és dilluns! Antonio Postius, a les



Fira de Nadal tradicional a la Plana

Del 24 de novembre al 23 de desembre, durant tot el dia

20h, a l'escola de música de Badalona

torn)', a les 20h, al Círcol

DIMARTS 28 DE NOVENBRE

Conferència "La pedra d'Alcover i la seva presència a Baetulo", a les 19h, al Museu

DIMECRES 29 DE NOVENBRE

Fem el pessebre amb plastilina, taller, a les 17:30h, a la biblioteca Xavier Soto

Cicle Gaudí amb la pel·lícula "Els encantats", a les 20h, al teatre Principal

DIVENDRES 1 DE DESEMBRE

'NUA (radiografia d'un trans-

DISSABTE 2 DE DESEMBRE

25a Mostra de pessebres de Badalona. Exposició de diorames, fins al 5 de gener, al Refugi

Contes del bosc, a les 11h, a la plaça de la Dona

Teatre familiar, La gata que volia canviar la història, de Thomas Noone Dance, a les 18h, al teatre Principal

DILLUNS 4 DE DESEMBRE

Concerts a l'escola de música de Badalona, a les 20h, a la mateixa escola

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

Els túnels del terror, oberts tot l'any

Montserrat Vida

De vergonya, així estan gairebé tots els passos subterranis per anar a la platja a Badalona. Els passos de Santa Madrona i La Rambla fan pena, bruts, males olors i pintats i

deixats. No entenc com una ciutat com Badalona pot tenir d'aquesta manera aquests passos, per no parlar si pas-seu de nit, sense pràcticament llum i que sembla els túnels del terror que s'han fet per Halloween.



A Sant Crist, veïns de segona



Un grup de veïns dels edificis situats a la plaça Jordi Dauder i Guardiola, al barri de Sant Crist, semblen ciutadans de segona. En un solar del costat de la plaça, que podria ser perfectament una zona verda i d'esbarjo pels nostres nens, l'Ajuntament abandona totes les casetes i mobiliari de les platges. Aques-

tes casetes, que ni netegen ni res, estan posades com si fos una deixalleria, i amb poca gràcia. Els veïns ho hem denunciat a l'Ajuntament, sense cap resposta, i per aquest motiu ho volem denunciar des de les pàgines del TOT Badalona. *Veïns plaça Jordi Dauder i Guardiola*



Caixes en mal estat

Hola, TOT Badalona. Us faig arribar dues imatges de l'estat de les caixes elèctriques dels carrers Planas i Casals i la Via Augusta. Estan precintats per la Guàrdia Urbana pel seu mal estat. Perquè costa comunicar-ho a les empreses de servei per part del nostre Ajuntament?. Crec que no costaria res millorar l'espai públic. *Javier Martínez*

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 ►

Mor la "senyoreta Elvira" de l'escola Liceo de la Salut

Aquesta setmana ens ha deixat l'Elvira, va ser professora de Primària des de l'any 1970 fins a l'any 1992 a l'escola Liceo Barcelonès, situada al carrer Pi Ferrer, 1, al barri de la Salut. Va ser una mestra molt estimada pels seus alumnes, ara ja grans entre 30 i 50 anys. L'Elvira va morir aquesta setmana. Els seus familiars, han explicat al TOT, que la "senyoreta Elvira" mai va deixar de somiar amb



els seus nens i nenes, recordava la seva cara i portava la seva tasca de mestra fins

a límits infinits. Descansi en pau, Elvira, segur que els teus exalumnes et recorden.



ealonso0109
Badalona

#TOTBADALONA A INSTAGRAM ►

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

Decepcionant per veure com la gent es mobilitza més per veure un arbre de Nadal que per l'assassinat d'un jove a la nostra ciutat #Badalona
[@Julien_bdn](#)

De les bombes que extreuen aigua del metro del Gorg perquè no s'inundi, ningú en parla. L'aigua que s'extreu no és potable, però s'està abocant directament al mar
[@mikifradera](#)

El que fa falta a Badalona és no tenir tancada la Biblioteca del Centre, Can Casacuberta, quasi bé 4 anys i no gastar 250.000 euros en un arbre
[@saliemg](#)

El proper 1 de desembre, a les 18:30h, a Can Boter de Badalona, xerrada, "L'extraterrestre i la xocolata". Entrada lliure
[@ClaudiMans](#)





FA 40 ANYS ERA NOTICIA ►

L'Ajuntament de Badalona va iniciar, fa quaranta anys, el procés d'expropiació de la finca de Ca l'Arnús, uns terrenys de sis hectàrees, al del parc municipal de Can Solei. L'objectiu final era la

fusió d'aquesta finca amb el parc municipal, per tal de crear un gran parc metropolitana. El 22 de novembre de 1983, el procés estava en fase de tramitació. El procés tardaria molts anys. De fet, el 2003 tècnics municipals feien efectiva la possessió de

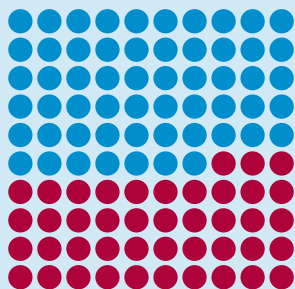
ENQUESTA ►

via Twitter @totbadalona

Us ha agradat l'acte d'encesa de l'arbre del Gorg?

Sí, m'ha agradat l'acte **57%**

No, no m'ha agradat l'acte **43%**



830 vots



HO HEM VIST AL FACEBOOK DEL TOT ►

Badalona, primera ciutat gran en il·luminar-se per Nadal. La ciutat ha encès els llums nadalencs a partir d'aquest 17 de novembre. En alguns barris badalonins, com Bufalà o Sant Crist, els llums s'han encès al llarg d'aquesta setmana.

Eva Santana: M'agradaria llegir: Badalona, la primera ciutat en activitats culturals; Badalona, la ciutat amb absentisme escolar més baix; Badalona, la ciutat amb millors equipaments públics de qualitat (...)

Jose Osuna: Se están cargando la Navidad, con tanta tontería, que lo dejan todo el año, así será Navidad siempre.

Cultura

La mostra de Pessebre celebra 25 anys sota el Refugi



Una imatge d'un dels diorames que veurem aquest any

Nadal | Redacció

Recta final per tenir la tradicional exposició de diorames a la sala El Refugi, sota la plaça de la Vila. Enguany serà una edició molt especial, perquè la mostra fa 25 anys. Un quart de segle de pessebres a càrrec dels Amics del Pessebre de Badalona.

Tot i que volen mantenir la sorpresa, ja sabem que s'han preparat diversos diorames especials, dedicats per exemple a Badalona. Un d'ells és el carrer més antic de la ciutat, el carrer de la Costa a Dalt la Vila. La mostra obrirà dissabte, 2 de desembre, i restarà oberta fins al 5 de

gener, nit de Reis. L'horari serà de dilluns a divendres, de 17h a 20:30h i els caps de setmana i festius, de 12h a 14h i de 17h a 20:30h. D'altra banda, com és tradicional a Badalona, el pessebre de la plaça de la Vila quedarà inaugurat per Santa Llúcia, el 13 de desembre, a les 19h.

OBK actuarà de nou a la sala Sarau 08911

Música | Redacció

OBK, amb Jordi Sánchez al capdavant, actuarà el proper 8 de desembre, enmig del Pont de la Puríssima, a la sala Sarau 08911, al polígon

de Can Ribó. En solitari, Sánchez cantarà els temes més coneguts del grup català OBK. L'actuació començarà a les 23:30h i les entrades estan a la venda al web del Sarau.



Dipòsit Legal:
B 11724-2015
Núm. 311

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

Reserves per la Casa Noel i el Campament Reial

Nadal | Redacció

Com els darrers anys, les famílies que vulguin anar a dues de les activitats organitzades per Nadal, la Casa del Pare Noel, que aquest any substitueix la Fàbrica de joguines, i el Campament Reial, hauran de reservar prèviament. Per fer-ho, caldrà apuntar-se dues dates importants, el 4 de desembre i el 18 de desembre.

Casa del Pare Noel, del 16 al 23 de desembre. De 17h a 20h al Centre Cultural l'Escorxador. Reserva d'entrades a partir del 4 de desembre al web: <http://agendacultural.cat>

Campament Reial, dies 28, 29 i 30 de desembre i 2, 3 i 4 de gener, de 17h a 21h



als parcs de Can Solei i Ca l'Arnús. Reserva d'entrades a partir del 18 de desembre al web: <http://agendacultural.badalona.cat>

El Museu prepara l'exposició "Hiverns a Badalona"



Exposició | Redacció

A partir del 14 de desembre, el Museu presentarà l'exposició Hiverns a Badalona, que en la mateixa línia d'Estius a Badalona, que es va poder veure el 2022, mostra com era la vida a la ciutat en aquella estació de l'any. Les fotografies que s'hi podran veure, de diversos autors, hauran estat preses

entre els dies 21 de desembre i 20 de març, i mostraran aspectes que són o han estat característics d'aquesta l'època hivernal. Així, hi trobarem imatges de Nadal i Reis, del dia del Ram, d'alguna Setmana Santa, de fenòmens meteorològics –com pluges i nevades–, però també dels carrers o de la platja.

A la venda les entrades per veure els Pastorets

Aquest dilluns, 20 de novembre, ja estan disponibles les entrades per un clàssic de Nadal, els Pastorets del Círcol. Aquestes festes s'han programat 6 sessions, des del 16 de desembre al 7 de gener. Per comprar les entrades podeu entrar al web del Círcol.

Concert de Santa Cecília 2023

Torna un any més per Santa Cecília el concert especial de la Banda Simfònica de Badalona de la mà de Miquel Arrué. La Banda ha preparat el programa Sons del Nou Món: Un viatge musical per Amèrica. Serà aquest dissabte, 25 de novembre, a les 20h, al teatre Zorrilla.

'Nua (radiografia d'un transtorn)'

Tornar a casa després d'anys de viure fora i trobar-te amb els fantasmes dels quals vas fugir. O podríem dir monstre, quan es tracta d'un trastorn d'alimentació. D'això parlarà a NUA (Radiografia d'un trastorn). Serà l'1 de desembre, a les 20h, al teatre del Círcol.

Interiorisme

Fer reformes a casa



• Canviar l'aspecte de les parets:

Algunes de les parets dels habitatges antics tenen un estucat o gotejat. Treure'ls és un dels treballs més costosos i difícils en la reforma d'una llar, tot i que serà més fàcil si la gota està posada al tremp. Però si es creu convenient utilitzar paper de vidre, picar

o rascar la paret per eliminarlos, possiblement resulti molt millor tapar el gotejat aplicant-hi a sobre dues capes d'una pasta especial amb una llana per deixar les parets llises i com noves.

• Renovar les finestres:

Les finestres són un altre dels punts que indiquen l'estat de conservació d'un habitatge. Si les finestres són de fusta, caldrà aplicar-hi un tractament i un manteniment periòdicament, però si us decidiu per canviar-les per unes de noves, podeu escollir entre les d'alumini o les de pvc. El PVC és un material que dona millors resultats quant a l'aïllament i a la durabilitat, però és una

mica més car que l'alumini.

• Instal·lar llums halògens:

Instal·lar focus halògens ofereix una millora en la il·luminació a més de crear un ambient molt més decoratiu. Són molt fàcils d'instal·lar i molts d'ells permeten orientar el focus de llum. Podeu trobar diferents lots d'halògens que consten d'un transformador, un focus i un embellidor, encara que també es poden trobar halògens que van directament al llum sense necessitat de transformador. Per instal·lar-los on hi hagi un punt de llum només caldrà fer un forat del diàmetre del focus amb una serra de corona instal·lada al trepant i connectar-hi els cables.

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

La cadira Ghost



La cadira Ghost és una reinterpretació de la butaca Lluís XV d'estil barroc, i ha estat dissenyada per Philippe Stark en policarbonat cristal·lí, un material que la fa lleugera i amb personalitat pròpia. Aquest material la fa resistent als cops i a les esgarrapades i com que és transparent permet que aquesta cadira es pugui ubicar en diferents estances

i ambients, com per exemple en una habitació amb una consola petita; al menjador i a la cuina combina perfectament amb una taula de fusta, en els rebедors també és una bona opció...Aquesta cadira serveix tant per a l'interior com per a l'exterior de casa i el seu disseny permet que es puguin apilar fins a sis cadires. Un altre avantatge de la cadira Ghost

és que es pot personalitzar, ja que hi ha disponibles quatre il·lustracions estàndard, tot i que també és possible imprimir-hi una imatge vostra. Altres formes de donar vida a aquesta cadira és complementar-la amb coixins estampats i, si combineu unes butaques entapissades en un coordinat semblant aconseguireu un resultat perfecte.

NOVELTY
TOLDOS DE CALIDAD

Presupostos GRATIS

**TENDALS
MOTORITZACIONS
AUTOMATISMES**

**TOLDOS
ZABALLOS**

Tel. 93 399 01 00
Baldomer Solà, 63 local Badalona
Tel. 93 392 07 30
Bruc, 58 Sta Coloma de Gramanet

www.toldoszaballos.com

Saló en blanc i fusta: la combinació perfecta



Decorar el saló de casa teua en blanc i fusta aporta una sensació de calidesa i simplicitat a l'espai, creant un ambient serè i acollidor. És una combinació atemporal que s'ha tornat molt popular en els últims anys, ideal per a decorar en l'estil minimalista, i és ideal per a qualsevol ambient. Tinguem en compte que la fusta ressalta la lluentor del blanc, i els tons de blanc ressalten la riquesa i la textura de la fusta. Compartim sis idees per a decorar el teu saló en blanc i fusta, la combinació perfecta.

Juga amb les textures. Considera afegir una catifa compacta amb un patró texturat, coixins acollidors amb

diferents teles i paper pintat en una de les parets. Aquestes textures agregaran profunditat i interès a l'habitació.

Equilibra amb vegetació. Pot crear un refrescant contrast i afegir un toc de naturalesa. Col·loca plantes en test, com a suculentas o petits arbres d'interior, estratègicament a l'habitació, que també ajuda a purificar l'aire.

Accentua amb elements metàl·lics. Afegeix un toc de glamur i sofisticació al teu saló en blanc i fusta amb una taula de cafè amb potes de llautó, gerros metàl·lics o objectes decoratius amb acabats daurats o platejats. Això crearà un bell contrast i afegirà un toc d'elegància.

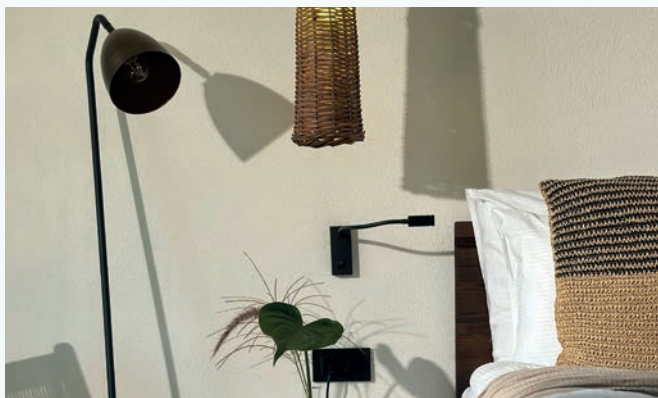
Realça amb llum natural.

Mantingues les teves finestres buides o utilitza cortines transparents per a permetre que entri la màxima llum del dia en l'espai.

Afegeix un toc de color. Pot donar vida i caràcter a l'espai. Tria un color d'accent audaç, com un blau vibrant, un verd intens o un taronja càlid, i incorpora'l a través d'accessoris com a coixins, obres d'art o objectes decoratius.

Personalitza amb art i fotografia. Feix que el teu saló en blanc i fusta sigui veritablement únic mostrant art i fotografia que s'identifiquin amb el teu estil personal. Aquest toc personal evocarà emocions i afegirà una capa addicional de calidesa.

Els detalls del fengshui



s'ha d'obrir sempre cap a l'interior per afavorir l'entrada del Xi. I a l'interior de la casa, cada habitació ha d'estar decorada seguint els principis del fengshui. Per als xinesos, la casa ideal està situada enmig d'un puig i té al seu darrere, sempre de cara al nord, un bosc de coníferes. Entre els arbres són molt preuats els pins. Al jardí és convenient conrear salzes, arbres fruiters i peònies.

El fengshui és l'art xinès de viure en harmonia i significa "vent i aigua". L'aigua simbolitza la tranquil·litat i el vent representa el moviment. Segons el fengshui, tot el planeta i el cos humà són recorreguts per una xarxa de línies per on passa l'energia, el Xi. Tots els éssers vius i els objectes vibren d'energia, generen ones semblants a les electromagnètiques. Si els objectes d'una habitació o d'una casa estan en harmonia entre ells transmeten als seus habitants energia positiva. El fengshui té en compte diversos detalls per fer les cases més confortables. Com que el Xi es mou girant en sentit horari, s'han de crear camins que n'afavoreixin el pas. Per exemple, el camí d'accés a la casa hauria d'arribar a la porta d'entrada amb una lleugera curvatura a l'esquerra o mai en línia recta. La porta d'entrada



info@obradecor.com

Guifré, 150 Badalona, Tel: 93 464 63 39
Rosselló, 356 Barcelona, Tel: 93 459 35 09



Aquestes són les cures facials per a homes amb les quals la pell masculina lluirà la seva millor versió

bellezaactiva.com - amic.cat

Ara que el documental de David Beckham està arrasant a tot el territori espanyol, recordem que quan va fitxar pel Reial Madrid, se'l va assenyalar com un 'metrosexual'. El terme va aterrar en una societat que encara pensava que la cura facial no era cosa d'homes. Per sort, ja ha plogut molt des de llavors i els homes saben que és fonamental cuidar la pell per a aconseguir que estigui sana i revitalitzada. Vint anys després, les cures facials per a homes s'han guanyat un pes rellevant en l'univers del skincare, i no hi ha marxa enrere.

Quines són les característiques de la pell masculina?

Abans de conèixer les cures facials recomanades per a la pell masculina, és essencial comprendre els trets que identifiquen els cutis masculins. Aquestes són les diferències

clau respecte a la pell de les dones:

1. Més gruixuda: La pell masculina és, de mitjana, un 25% més gruixuda que la de les dones.
2. Més grassa: Els homes tendeixen a tenir una major producció de seum que les dones, la qual cosa pot provocar que sigui més propensa a l'acne i a la formació de porus obstruïts.
3. Major col·lagen: Al llarg de la vida, els homes mantenen nivells de col·lagen més alts que les dones, la qual cosa pot retardar l'aparició d'arrugues i línies d'expressió.
4. El borboll a la pell: El borboll a la pell i la presència de barba pot ocasionar problemes com la fol·liculitis o la irritació de la pell.

Cures facials per a homes

Tenint en compte les característiques d'aquesta pell masculina, és fonamental atorgar-li

les cures que necessiten per a aconseguir la major vitalitat.

Neteja i exfoliació

El primer pas com en els cutis femenins és garantir la higiene facial del rostre, alliberant-lo de totes les partícules que s'acumulen durant el dia. Encara que ells no acostumen a maquillar-se, això no els salva de la necessitat de realitzar una bona neteja del rostre: la suor acumulada durant el dia i tots els agents que col·lideixen contra el rostre posen en escac la salut de la pell. És fonamental evitar l'acumulació de la brutícia per a prevenir l'obstrucció dels porus i la proliferació dels punts negres i els grans. Per a garantir una neteja més profunda, és important realitzar una exfoliació una vegada a la setmana per a alliberar-nos de les cèl·lules mortes i aconseguir una pell radiant i fresca. D'aquesta manera, s'atenueja



la proliferació dels porus, es millora la textura de la pell i es prevenen els pèls enquistats. És important tenir en compte que la pell dels homes és més gruixuda, però encara així cal anar amb compte perquè no sigui excessivament agressiva per al cutis.

Hidratació facial, clau

Per a mantenir la pell saludable és fonamental aportar-li la dosi d'aigua que necessita per a sentir-se saludable i així equilibrar la producció de seu.

De textura lleugera i no grassa, les cures hidratants específiques per a la pell masculina, aporten suavitat, elasticitat i protecció enfront dels agents externs, com la radiació solar. Garantir que la pell està ben hidratada és clau per a prevenir la sequedat i la irritació, que és especialment important després de l'afaitat.

Tractaments antiaging

Ja hem avançat que la pell masculina presenta uns nivells més alts de col·lagen, la qual

cosa provoca que envelleixi de forma més lenta, però encara així és important dedicar-li al cutis masculí cures per a frenar l'envelliment. Una cura facial constant és clau per a prevenir l'aparició dels signes d'envelliment, encara que podem enfortir-la amb tractaments específics per a augmentar la fermesa i l'elasticitat, atenuar les arrugues i prevenir la presència de les taques. Són recomanables els productes que contenen antioxidants, àcid hialurònic o retinol.

BLACK FRIDAY!

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

Segueix-nos a
Instagram



iniciatives_dreams



MODA
HOME

Gastronomia

Endolceix els teus moments especials



Eva Remolina - amic.cat

Cerques la manera perfecta de culminar els teus menjars amb un toc de dolçor? Les postres temptadores són la resposta. A continuació, et fem algunes propostes que afegiran un toc de màgia als teus moments especials.

La primera proposta és un pastís de xocolata i gerd que és un paradís en cada mos. La base cruixent de galeta sosté un farciment de xocolata sedosa coronada amb gerds frescos. Prefereixes unes postres que combini

l'elegància amb sabors sorprenents? La mousse de vainilla amb caramel salat és l'elecció perfecta. Cada cullerada és un equilibri entre la suavitat de la vainilla i la profunditat del caramel salat. El pastís de poma és un clàssic atemporal que evoca records reconfortants. I si afegim un gir temptador? Presentem el pastís de poma amb essència de canyella. Cada mos és una explosió de sabors, on la dolçor de les pomes es fusiona amb la calidesa reconfortant de la canyella. Serveix

aquesta delícia amb una bola de gelat de vainilla per a una experiència que frega el celestial. Qui va dir que les postres temptadores es gaudeixen en plats individuals? La fondue de xocolata i fruites variades trenca les normes i et convida a submergir-te en la dolçor compartida. Fon la xocolata suau i seductor i submergeix una varietat de fruites fresques. Cada mos és una aventura sensorial que reuneix la frescor de la fruita amb la indulgència de la xocolata.

FONTISI I EL TOT et regalen aquesta Panera

Pastisseria 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 Pastisseria.

Atents, el 18 de novembre comencem!

FONTISI®

BADALONA 1965

@fontisipastisseria

"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 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

Evita errors a l'hora de posar cadenes de neu



circulaseguro.com - amic.cat

Haver de posar les cadenes de neu és una de les tasques que més preocupa els conductors. És normal que sorgeixin dubtes i, per això, resulta primordial que practiquem prèviament per a aprendre a evitar els errors més habituals.

Un error molt freqüent és no triar la millor zona per a posar les cadenes de neu. Si ho fem en la carretera o molt pròxims, correm un gran risc. Hem de triar un lloc segur i apartat del trànsit. Si no hi ha un lloc allunyat del trànsit, recorda posar els triangles o el senyal V-16, i sortir del vehicle amb l'armilla reflectora.

A l'hora de triar les cadenes de neu, hem de tenir en

compte la grandària dels pneumàtics i, sobretot, que estiguin homologades. Procura triar cadenes fàcils d'instal·lar per a evitar errors. Pas a pas amb seguretat.

No utilitzar guants de protecció pot provocar-nos talls.

Les cadenes de han d'anar a les rodes de tracció.

Hem de seguir les pautes indicades pel fabricant per a evitar complicacions i fer-ho en el menor temps possible. Després, cal estirar les cadenes sobre el sòl per a identificar bé les parts.

Una vegada s'han seguit els passos especificats pel fabricant, encara queden coses per fer. Si les cadenes són de tensió manual, s'ha de circular 100 metres per a posteriorment tornar-les

a ajustar. Cal revisar amb freqüència que les cadenes estan ben muntades i subjectes, i que no s'hagi deixat anar cap enganxament. Per contra, això no és necessari si les cadenes són de tensió automàtica.

No tenir en compte que portem les cadenes de neu en la nostra conducció és un error molt perillós. Hem d'adaptar la nostra conducció a la situació, ampliar la distància de seguretat i reduir la velocitat. També cal evitar accelerades brusques i frenades.

Una vegada ja no sigui necessari o obligatori, no hem de continuar circulant amb les cadenes de neu. Hem de repetir els mateixos passos, però al revés.

Com actuar en cas de neu i gelades en la carretera?

circulaseguro.com - amic.cat

Les condicions extremes com poden ser la neu o les gelades, poden posar en perill la conducció i augmenta el risc de sofrir un accident. Per això, és fonamental prendre unes certes precaucions abans d'agafar el cotxe. Us donem alguns consells pràctics que poden ser d'utilitat per a conduir d'una forma més segura quan ens enfrontem davant d'aquestes situacions:

- Evitar viatges llargs o aquells que siguin innecessaris.
- Prioritzar l'ús del transport públic.
- Si el vehicle privat fos l'única opció, abans de sortir, és recomanable informar-se sobre l'estat de les carreteres.
- Valorar les diferents rutes possibles i decantar-se sempre per les autopistes i les vies principals, ja que seran les que estaran en millor estat.
- Comproveu l'estat general del cotxe i més concretament els elements com: els frens, els pneumàtics o els parabrises. També s'haurà de



revisar si hi ha suficient líquid anticongelant. Caldria en la mida del possible, considerar la possibilitat de substituir les rodes per pneumàtics d'hivern.

- Fer previsió de roba d'abrigar, així com d'una manta, llanterna, piles de recanvi, guants i un carregador de mòbil.
- Portar algun aliment i aigua suficient.
- Omplir el dipòsit de carburant.
- Circular amb prudència, evitant tocar el fre de manera

brusca, sobretot si ens trobem amb plaques de gel. Sempre és millor reduir la velocitat utilitzant les marxes.

- Quan calgui sortir del vehicle, trepitjar amb cura per a evitar rellicades i caigudes.
- Anar retirant la neu tant de les finestretes, del sostre i dels miralls periòdicament, perquè pot suposar un risc.
- Mantenir una major distància de seguretat amb la resta de vehicles.
- Telefonar al 112 en cas que sigui necessari.

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



Salut

Consells per a mantenir un envelliment saludable

Les persones vivim més temps que abans. Fer-se gran és una etapa més de la vida en la qual es pot continuar gaudint, i per a disminuir les conseqüències del pas dels anys és important portar una vida activa i saludable. Compartim una sèrie de consells:

Fes exercici. Caminar és una de les millors opcions: millora l'equilibri, afavoreix la sensació de seguretat i la mobilitat, redueix el risc de malalties cardíaques i manté el pes adequat.

Alimenta't bé. Cal combinar aliments altament proteics que fomenten la regeneració cel·lular, aliments amb un alt nivell d'energia, i aliments protectors, a més de beure aigua amb freqüència





Av. President Companys, 57 local
08911 Badalona
Tel. 93 464 21 34
info@boramarserveis.com



Persones que cuiden de persones

Els serveis domèstics i d'assistència domiciliària de la teva zona

Empresa Registrada amb el núm. S03775 en el Registre d'Entitats, Serveis i Establiments Socials del Departament d'Acció Social i Ciutadania de la Generalitat de Catalunya



Realitza revisions mèdiques periòdiques. Necessitem més cures per a prevenir malalties.

Cuida la teva ment. L'activitat social és primordial per a la salut. Sigues actiu mentalment, tingues una actitud positiva i optimista, i no perdis la curiositat.

Mantingues una correcta higiene per a prevenir infeccions.

Beneficis del somni. El somni reparador és una ajuda vital i té múltiples beneficis, com reduir les afeccions inflamatòries, enfortir el sistema immunitari, minimitzar l'estrès...

Evita riscos. No fumar, reduir el consum d'alcohol, i adoptar estils de vida saludable, asseguren un envelliment saludable.



TANDEM

FISIOTERÀPIA I OSTEOPATIA



TRACTAMENTS VERA

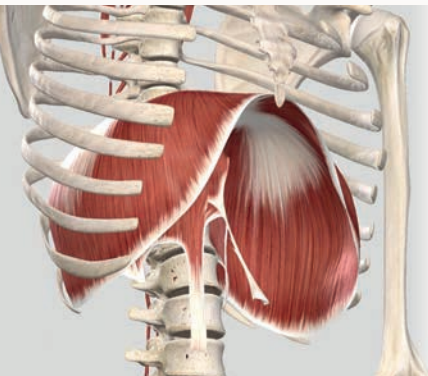
T. 646 480 004

- *Osteopatia pediàtrica i infantil*
- *Osteopatia durant l'embaràs*
- *Fisioteràpia del sol pelvis*
(preparat, postpart, menopausa,
incontinència urinària, disparèunia)
- *Migranyes, cefalees*
- *Lumbàlgies*
- *Cervicàlgies*

TRACTAMENTS JOSÉ

T. 626 912 539

- *Lesions de l'esport*
- *Lumbàlgies*
- *Cervicàlgies*
- *Punció seca*
- *Problemes radiculars*
(ciàtica)



Salut

Millora la teva circulació amb aquests consells



La mala circulació sanguínia pot manifestar-se de diverses maneres i els símptomes poden variar segons la gravetat i la causa subjacent. Alguns dels símptomes més comuns de la mala circulació són sensació d'entumiment o formigueig, fred constant en les extremitats, les àrees afectades poden tornar-se pàl·lides, o pots experimentar enrampades musculars, entre altres.

Si experimentes alguns d'aquests símptomes, o tens preocupacions sobre la teva circulació sanguínia, consulta a un professional de la salut per a obtenir un diagnòstic adequat i un tractament apropiat.

Amb tot, compartim una sèrie de consells per a millorar el teu flux sanguini:

Consumir aliments rics en antioxidants, com a fruites i verdures, així com grasses saludables, com les que es troben en l'oli d'oliva i els peixos grassos, pot ajudar a mantenir les artèries flexibles i reduir l'acumulació de placa.

Mantingues el teu cos ben hidratat, ja que la deshidratació pot espessir la sang i dificultar la seva circulació. La hipertensió arterial pot danyar les artèries i dificultar la circulació. Si tens hipertensió, segueix les recomanacions mèdiques per a controlar-la.

L'exercici augmenta el flux sanguini i enforteix el sistema circulatori.

Mantenir un pes adequat és important per a la salut cardiovascular.

Fumar danya les artèries i redueix la circulació sanguínia.

El consum excessiu d'alcohol pot danyar el sistema circulatori.

Si passes molt temps dempeus o assegut, fes descansos regulars i elevar les cames.

Evita la roba ajustada que pugui dificultar el pas de sang, especialment al voltant de la cintura i les cames.

Massatges suaus i estiraments ajuden a millorar àrees específiques del cos.

Alternar entre aigua freda i calenta a la dutxa o submergir les cames en aigua freda i després calenta.

Alguns suplementes com l'all o el gingebre s'han associat amb la millora de la circulació sanguínia.



AQUEST NADAL
SUPLEMENT 40è
ANIVERSARI
DEL TOT

TOT

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

Llar

L'advent: quan s'inicia i què significa



Eva Remolina - amic.cat

L'Advent és un període litúrgic que marca el començament de l'any eclesiàstic en moltes tradicions cristianes. Comença el quart diumenge abans de Nadal i sol durar vint-i-quatre dies i per a l'església catòlica, és un temps per reflexionar i preparar-se espiritualment per a Nadal, que celebra el naixement de Jesús.

A més de la dimensió religiosa, moltes persones gau-

deixen de les tradicions i les activitats de l'Advent com a part de la preparació per a Nadal, sent les que més se segueixen:

Calendari de l'Advent: Tot i que ho pot fer qualsevol persona, són els més petits els que solen complir amb la tradició de tenir un calendari d'Advent, el qual conté 24 finestretes, cadascuna amb una petita sorpresa o regal per a cada dia abans de Nadal. Aquestes sorpreses po-

den ser xocolata, petits objectes, o missatges inspiradors.

Corones de l'Advent: Algunes famílies i esglésies usen corones de l'Advent com a part de les seves celebracions. Aquesta corona té quatre espelmes, una per a cada setmana de l'Advent, i se solen encendre successivament a mesura que avança l'Advent.

Decoració de la llar: L'Advent sol ser el període en

el que gran part de la població comença a decorar la seva llar per a les festes nadalenques. La decoració comprèn la instal·lació de l'arbre de Nadal, els llums i ornaments i la creació d'un ambient acollidor.

Accions de gràcies i caritat:

L'Advent també és un temps per a la generositat i la caritat. Moltes persones fan donatius a organitzacions benèfiques, col·laboren en accions de voluntariat i realitzen actes de generositat en record de la temporada de dons de Nadal.

Lectura i estudi: Se solen llegir relats bíblics relacionats amb el naixement de Jesús i altres llibres o literatura que



et puguin ajudar a reflexionar sobre el significat de Nadal.

Celebracions familiars:

L'Advent també és un temps

per a passar temps de qualitat amb la família i els amics, sigui mitjançant activitats tradicionals o altres celebracions i esdeveniments.



Vull donar les Gràcies a tots els clients ,amics i proveïdors per la Confiança que m'heu fet durant tots aquets anys. Després de quaranta-un anys, tota una vida, dedicats a la decoració de la teva llar, em jubilo. L'establiment segueix amb funcionament amb Omar González

Si us plau, feu-li la confiança que m'heu fet a mi. Fins sempre.

M^a Carmen de Decoració Cruz

Dona vida i originalitat a les parets amb pintura



[opendeco - amic.cat](https://www.opendeco.com)

Pintar una habitació pot semblar un simple acte estètic; no obstant això, amb la dosi correcta de creativitat i tècnica, pot transformar-se en una autèntica obra d'art. La pintura és l'aliat perfecte per a una renovació econòmica, ràpida i efectiva dels seus espais.

El color té un profund impacte en com percebem i ens sentim en un espai. Un to pastel pot aportar serenitat i amplitud a una habitació, mentre que un color intens pot afegir energia i personali-

tat. Les opcions són infinites, i en la seva diversitat radica la màgia.

A més de l'elecció de colors, podem agregar un toc d'originalitat amb tècniques que aportin textura i dinamisme a la superfície. Per exemple, la combinació de dos tons del mateix color produeix un efecte de vetes que afegeix profunditat i moviment a la paret. Com aconseguir l'efecte de vetes? Assegura't que la paret estigui neta i lliure d'imperficcions. Tria un to

pastel del color desitjat i pinta la paret. Espera que assequi completament. Abans d'aplicar el to més intens, enrotlla un fil al voltant del corró. Aquest fil crearà solcs en el corró que, en pintar, produiran un efecte reixat en la paret. Deixa assecar i admira la teva creació.

Les tècniques decoratives no sols es limiten a l'elecció del color, sinó també a com s'aplica. Amb la tècnica del fil, pots convertir una paret comuna en una peça central de disseny.

Claus per a transformar els teus hàbits financers

Decoracion2.com - amic.cat

L'economia personal és un aspecte crucial en la vida de qualsevol individu. Amb determinació i una estratègia clara, és possible fer un estalvi intel·ligent. Compartim algunes claus per a aconseguir-ho.

Autoreflexió i consciència: Analitza l'estat dels teus comptes i detecta aquelles despeses que són innecessàries.

Estableix objectius clars: Tenir metes financeres et proporcionarà la motivació necessària per a controlar les teves despeses. Sigui un viatge, o un fons d'emergència, visualitzar el teu objectiu t'ajudarà a mantenir-te en el camí.

Crea un pressupost: Estableix un pressupost mensual. Dedica un percentatge dels teus ingressos a l'estalvi i assegura't de no excedir els límits que estableixis per a despeses.

Fons d'emergència: Abans de pensar a invertir, assegura't de tenir un fons d'emergència. Ha de cobrir les teves despeses per almenys tres mesos en cas d'eventualitats.

Evita les compres impulsives: Si veus alguna cosa que t'agrada, en lloc de comprar-ho immediatament, espera 24 hores. Si l'endemà encara consideres que és una bona idea, avalua si està dins del teu pressupost. Aquest simple acte de pausa pot prevenir despeses innecessàries.

Desenvolupa hàbits de consum responsable: Opta per la qualitat en lloc de la quantitat.

Educa la teva ment: Dedica



temps a aprendre sobre inversions, interessos, préstecs i altres àrees de les finances.

Usa eines tecnològiques: Hi ha nombroses aplicacions mòbils dissenyades per a ajudar-te a seguir les teves despeses, establir pressupostos i estalviar.

Limita l'ús de targetes de crèdit: Si decideixes usar-les,

assegura't de poder pagar la totalitat del deute cada mes.

Revisa i ajusta: Revisa regularment les teves despeses i ajusta el teu pressupost segons sigui necessari.

Recorda que l'estalvi intel·ligent no es tracta de privar-te de tot, sinó de prendre decisions informades i prioritzar el que importa.

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

ALFA SINGER wertheim PFAFF
REFREY SIGMA BERNINA brother

A. RAMOS



687 701 933

tecnicmaquinacosir@gmail.com

Horòscops

Facilitat Roser Bona · AMIC



Àries (Del 21/3 al 20/4)

Si dubtaves a l'hora de fer un pas endavant, prens la iniciativa. Això aplica a assumptes laborals i a l'amor. Fas nous contactes o amistats amb persones estrangeres.



Taure (Del 21/4 al 20/5)

Els problemes de la feina es van resolent de mica en mica i l'ambient laboral és més agradable. La parella pot estar un pèl irascible i t'anirà bé entendre el seu malestar.



Bessons (Del 21/5 al 20/6)

Una amistat et mostra la seva atracció i interès sentimental. Dies d'anar a conferències o fins i tot, cap a la possibilitat que siguis tu qui ha de parlar davant els altres.



Cranc (Del 22/6 al 21/7)

Augmenta la teva sensació de seguretat i deixes algunes pors enreure. Al sector laboral reps una bona notícia. Això pot ser una renovació de contracte o un augment de sou.



Lleó (Del 22/7 al 23/8)

Amb la conjunció Sol/Mart et sents decidit a dur endavant un projecte laboral en solitari. Pot sorgir una forta atracció amb algú amb qui parles habitualment per la xarxa.



Verge (Del 24/8 al 23/9)

Aconsegueixes entendre amb profunditat un assumpte al qual li donaves moltes voltes. Pel que fa a l'amor, entres en una etapa de més responsabilitat afectiva i compromís.



Balança (Del 24/9 al 23/10)

Si ja tens una edat, pots estar cansat de treballar i penses a jubilar-te anticipadament. L'àmbit de la salut demana una mica d'atenció i organitzar els hàbits quotidians.



Escorpió (Del 24/10 al 22/11)

La potent conjunció Sol/Mart al teu signe pot fer que et reafirmis de manera més directa, però mira de no ser invasiu. Al sector laboral pots assolir més responsabilitat.



Sagitari (Del 23/11 al 21/12)

Els assumptes laborals o un projecte personal poden treure't el son. La paciència serà una bona aliada. Et mostres més comunicatiu que de costum i pots fer noves amistats.



Capricorn (Del 22/12 al 20/1)

Passes a l'acció i comences a fer coses que et fan sentir bé o que et diverteixen. En l'amor, t'has tornat exigent i si no és la persona adequada, prefereixes estar sol.



Aquari (Del 21/1 al 19/2)

Final d'etapa al sector professional. Si ja has tocat sostre a la feina, cerques altres opcions més interessants. Possible xoc d'egos amb el pare o una persona d'autoritat.



Peixos (Del 20/2 al 20/3)

La conjunció Sol/Mart a Casa IX pot inclinar que pensis a emigrar per trobar feina. En l'amor, si algú que acabes de conèixer no et fa sentir bé, fes cas a la intuïció.

Frases cèlebres

«La força no prové de la capacitat física sinó de la voluntat indomable.»

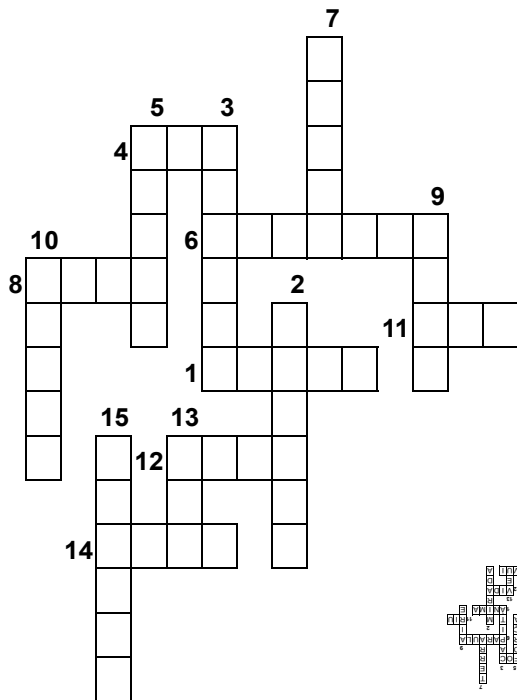
Indira Gandhi

Dites

«A poc a poc i bona lletra.»
Explicació: Fer les coses amb cura.

Mots encreuats

1. Esperit immortal. Substància im-
material dels éssers vivents que en
l'ésser humà és considerada com el
principi del sentiment i del pensa-
ment; pels creients, principi a través
del qual es posen en contacte amb
Déu. 2. Observació. 3. Oficial al co-
mandament d'una secció militar. 4.
Combustió. 5. Potència. Vigor, capaci-
tat de resistència. 6. Diccio, elocució.
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, ter-
reny. Tercer planeta del sistema solar.
8. Extremitat, de la mà a l'espatlla.
Membre del cos que va de l'espatlla
a la mà. 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. Agradable de
veure. Bell, valent, premiat de certa
proporció i bellesa. 11. Torrente con-
stant d'aigua. 12. Existència. 13. So de
la parla humana. 14. El dia en què es-
tem. El dia present. 15. Aula, tipus.



Sudoku

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

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

Anuncis per paraules

TREBALL

ELI 36 AÑOS CON EXPERIENCIA en el cuidado de personas mayores y limpieza, se ofrece como interina o por horas. 674 648 911

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

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

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

CHICA BUSCA TRABAJO de interna o externa para limpieza doméstica, cuidado personas mayores o niños.

674 649 452

CHICA BUSCA TRABAJO de interna o externa para limpieza doméstica, cuidado personas mayores o niños. 603 836 565

CHICA BUSCA TRABAJO para limpieza lunes a viernes por las tardes. 613 873 507
MUJER RESPONSABLE con experiencia busca trabajo limpieza de hogar, cuidado de niños y personas mayores 645 662 226

CHICA BUSCO TRABAJO de interna o por horas para limpieza, cuidado de niños y personas mayores, con experiencia 631 929 455

CHICA BUSCA TRABAJO de limpieza, ayudante cocina, canguro, atencion personas mayores, con experiencia interna o externa 624985567

CHICA BUSCO TRABAJO de limpieza, cuidado niños,

personas mayores, se cocinar, por horas y fines de semana 633 219 559

vARIS

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

GRAN MAESTRO JOSE. Soluciona problemas, negocios, salud, mal de ojos. Eficiencia rápida. Recupera pareja en 3 días 100% garantizado. 692 636 392

IMMOBILIARIA

EL MASNOU SE TRASPASA BAR restaurante totalmente equipado por jubilación. 690 723 565

Lionne
TRACA FINAL
VESTIDOS DE FIESTA A 9,99€
Cerramos en
diciembre 2023
Tel. 93 398 63 75
Guifré, 207 Badalona

**SI VIVES EN BADALONA,
ST. ADRIÀ O TIANA,**
tienes tiempo y te gusta el mundo inmobiliario, ven a colaborar con nosotros ,entra a formar parte de uno de los mayores grupos.
Llámanos al 93 307 01 91,
envía tu CV a
barcelonacentro@donpiso.com o
ven a vernos en Av. Martí Pujol 98
de Badalona. **Ven a Donpiso!**

REFORMAS EN GENERAL

Albañilería, electricidad, carpintería, fontanería, soldadura, pintura, parquet, presupuesto sin compromiso.
625 068 570 Marco

INSERTA EL TEU CLASSIFICAT AL TOT A

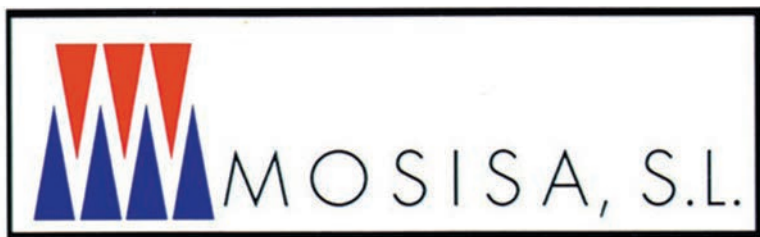
Preu: 0,35€/paraula

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

La Badalona d'abans

BADALONA ►

Parada de venda de peix a la cooperativa de consum de la Confraria de Pescadors de Sant Pere de Badalona, el juny de 1939.

**Desconegut/
Museu de
Badalona. Al.
Col. Confraria
de Pescadors
de Sant Pere.**



LA FOTO DELS LECTORS ►

Treballadores de la Porcellana, any 1960.
Foto. Roser Serret



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



FERRETERIA PRIM, S.L.
OPTIMUS

RENOVACIÓ ►
Prim, 113-117
93 384 41 51
Prim, 90-92
93 384 17 62

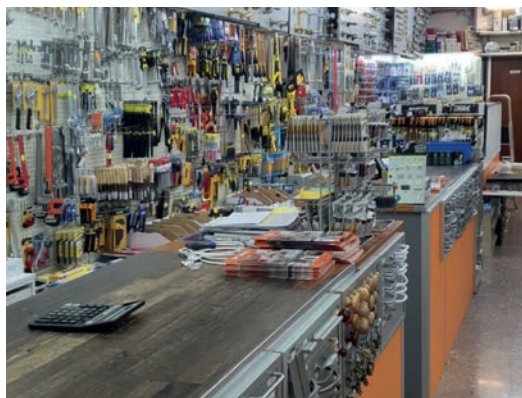
Horari:

De dilluns a divendres de 9 a 13.30 i de 16.30 a 20h.
Dissabte de 9.30 a 14h i de 17 a 20.30h.

Ferramentes, metal·listeria, fusta, eines de tall,
serralleria, estris de cuina.

Per què continues distribuïdor del TOT?

El TOT és una revista gratuïta que la gent li agrada molt
per les seves notícies locals i és molt buscada.



RENOVACIÓ ►
Canonge Baranera, 84
93 464 19 76

Horari: Obert tots els dies de 10h a 15.30h.

Menjars per emportar.
Especialitat en arrossos i fideus per encàrrec,
pollastres a l'ast, braves i croquetes.
Menú diari: Primer, segon, aigua i postre 7,50€

Per què continues distribuïdor del tot?

Volem tenir un detall amb els nostres clients.



Vols distribuir el TOT al teu comerç?

Posa't en contacte amb nosaltres:

651 976 517

comercial@totbadalona.com



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
934 610 700

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

PORTES OBERTES



salesians
BADALONA

| Ed. Infantil

Pep Ventura



Salesians Badalona -
Sant Domènec Savio

DISSABTE
02/12

Molt més que una escola!

Reserva cita prèvia al nostre web

933 87 72 54 badalona.salesians.cat

