

TOT

www.totbadalona.com
Del 12/01 al 19/01 '24

ENTRADA

Onada de contagis

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



BADALONA TOWER HOTEL

EL BADIU

RESTAURANTE

10 descompte
10% descuento

T: 931 847 900

Reserva previa



Entregue este anuncio en el restaurante
Lliuri aquest anunci al restaurant

MENÚ DEL DÍA DE LUNES A VIERNES
MENÚ DEL DIA DE DILLUNS A DIVENDRES



Parking Público · Parking públic
en el Hotel Badalona Tower

2 accesos:

Avda de Navarra 2-8 (dentro del Hotel Badalona Tower)

Avda. del President Companys, 124-126

Abonos mensuales · Aparcamiento por horas
Abonaments mensuals · Aparcament per hores

La Setmana



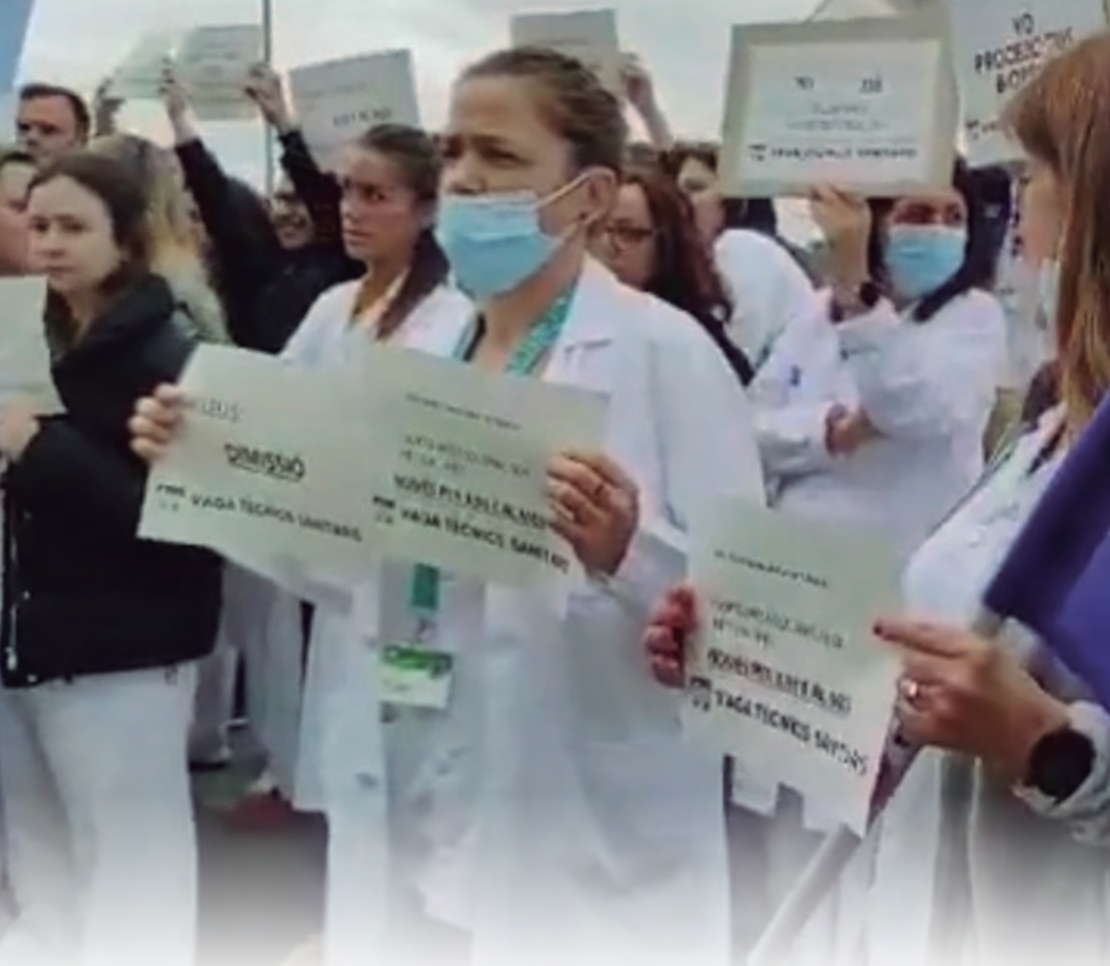
Els hospitals i CAPS badalonins al límit per la grip

Salut | Redacció

Els casos de grip, i en menys mesura la Covid, continuen a l'alça i s'han duplicat en una setmana. De fet els contagis per virus respiratoris continuen a l'alça d'una setmana a l'altra i ja afecten en conjunt nou ciutadans per cada 1.000 habitants, amb una totalitat de 70.961 casos registrats. A més de l'impacte en l'atenció primària, també ha augmentat i molt la pressió als hospi-

tals. Molts estan fent mans i mànigues per atendre l'allau de pacients que arriben amb infeccions respiratòries. Tot i que el Departament de Salut nega que hi hagi un col·lapse generalitzat, el TOT ha pogut comprovar que hi ha diversos ambulatoris on es complica demanar hora o bé llargues esperes a les urgències de Can Ruti o el Municipal. En una entrevista al Diari de Badalona, el director mèdic de l'Hospital Germans Trias, Ja-

vier Santesmasses, assegurava que l'onada de grip "està provocant molts ingressos i alguns d'aquests de certa severitat". Santesmasses li va restar importància a la situació actual i afirmava que, malgrat ser conscient que ens trobem en un moment de fort augment de grip i covid, "amb les mesures que s'havien previst s'està podent donar resposta a tota l'activitat". El conseller de Salut, Manel Balcells, ha advertit que la pres-



sió assistencial derivada de l'increment de la circulació de virus respiratoris ha obligat alguns hospitals catalans a suspendre intervencions quirúrgiques programades. Tot i això, ha aclarit que "no és una situació generalitzada".

Dades de vacunació

Segons dades del Departament de Salut, la cobertura vacunal de les persones vulnerables contra la covid-19 és del 59% per als més grans de 80 anys i del 45% per a les persones entre 70 i 79 anys. En canvi, contra la grip, en aquests grups d'edat és superior, amb un 66% i un 53%, respectivament. D'altra

banda, des d'aquesta setmana, l'ús de la mascareta és obligatoria a hospitals i centres d'atenció primària.

La vaga al sector sanitari segueix

Una cinquantena de tècnics sanitaris es van concentrar aquest dimecres al migdia davant l'accés principal de l'Hospital Germans Trias en el marc de la vaga indefinida del sector contra el nou conveni pactat per l'Institut Català de la Salut (ICS), el conegut com a III Acord, amb els sindicats majoritaris. Entre crits de 'Vaga, vaga, vaga si l'ICS no paga', els concentrats han reclamat que el nou conveni

reflecteixi les millores laborals i salarials que es mereix un col·lectiu "clau" en el sistema sanitari català. Els representants sindicals han assegurat sentir-se menystinguts per la Generalitat i han alertat que si no se'ls escolta les protestes aniran a més les dues pròximes setmanes. Tot i reconèixer les afectacions que provocaran aquestes mobilitzacions a la ciutadania, els professionals sanitaris reclamen "empatia i comprensió" perquè les seves reivindicacions són "justes" i només busquen millorar les condicions laborals d'un col·lectiu clau dins el sistema sanitari català.

Llum verda al jutjat de primera instància número 9



Imatge interior dels jutjats del carrer d'en Prim

Ciutat |

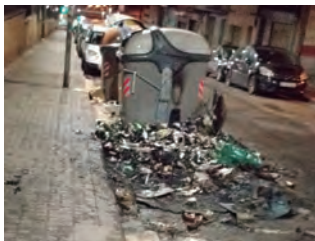
Badalona dona servei a una població de 223.000 habitants, distribuïts en els municipis de Badalona, Montgat i Sant Adrià del Besòs. El nou jutjat s'ubicarà a l'edifici del carrer Prim. Justícia el dotarà amb 3 gestors processals, 5 tramitadors processals i 2 auxiliars judicials. Amb el nou òrgan, el partit de Badalona tindrà 9

jutjats de primera instància, 5 jutjats d'instrucció i 1 jutjat de violència sobre la dona (VIDO). Amb la recent publicació al BOE del Reial Decret pel qual s'aprova la creació de 70 noves unitats judicials a tot l'Estat, el Departament de Justícia, Drets i Memòria té ja llum verda per posar en marxa els cinc nous jutjats que es corresponen a Catalunya.

Onada d'incendis als barris de la Salut i Llefià durant Nadal

Successos |

La ciutat ha patit, durant les setmanes de Nadal, una onada d'incendis a contenidors i cotxes aparcats al carrer, sobretot als barris de la Salut i Llefià. Segons dades dels bombers, durant aquest desembre s'han cremat una vintena de contenidors i uns 6 cotxes han estat afectats. Per la seva part, la Guàrdia Urbana sospita d'un piròman,



que viu al barri de la Salut, com a presumpte autor d'aquests incendis.

Apunyalament a l'entorn de l'estació del Gorg

Un grup de persones va atacar violentament un home durant la tarda del dia de Sant Esteve per robar-li el mòbil al Gorg. Els atacants van apunyalar la víctima i es van emportar el seu telèfon, segons va explicar als agents. La víctima no va presentar denúncia.

Detenen un home per robar 850 euros a la Salut

Els Mossos d'Esquadra han detingut un home de 52 anys com a presumpte autor d'un robatori de 850 euros mitjançant el conegut com a mètode de la taca. Segons informa el cos policial en un comunicat, els fets van passar el dia de Sant Esteve a l'estació de metro de la Salut.

Detingut per portar droga a sobre

La Guàrdia Urbana de Badalona va detenir, abans de Nadal, un home carregat de diferents drogues preparades per a la seva distribució i amb milers d'euros en efectiu a sobre. L'arrest es va produir al carrer de les Valls d'Andorra, al barri de Sant Joan Baptista i limítrof amb Sant Adrià de Besòs.

Els envasos de plàstic,
brics i llaunes van al cubell del
porta a porta o al contenidor groc.



És massa evident per no fer-ho.

L'Ajuntament fa fora de la pensió tres famílies sense llar del barri de la Salut



Alguns dels veïns i veïnes que vivien al carrer Calderón de la Barca

Ciutat |

Les tres famílies desallotjades abans de Nadal, d'un edifici del carrer Calderon de la Barca en estat de ruïnes, van tornar a la pensió on han viscut durant les darreres setmanes de festes. A principis d'aquesta setmana, l'Ajuntament va anunciar que no es faria càrrec de més temps. Ara, poden estar tres dies més gràcies a diverses entitats socials que assumiran el cost de la pernoctació. La plataforma Sant Roc

Som Badalona, que ha liderat l'atenció de les famílies, ha indicat que aquesta maniobra té l'objectiu de "parar el cop", per poder continuar parlant de la qüestió. L'entitat confia que hi hagi "perspectives de trobar alguna solució". La Fundació Sant Joan de Déu, la Fundació Roca i Pi i Càritas són les tres entitats que afronten les despeses de la pensió, en una operació que ha comptat amb la mediació del Departament de Drets Socials.



S'acaben les obres de l'estació d'autobusos de Can Ruti

Ja està en funcionament la nova estació d'autobús del Campus de Can Ruti. La nova estació d'autobusos representa un pas significatiu en la millora de la connexió i l'accessibilitat al complex

hospitalari i als diversos serveis educatius i de recerca que es troben en aquesta àrea. L'estació està ubicada a la zona de maternal i millora la comoditat dels usuaris i usuàries del transport públic.

Aprovat el pressupost municipal de 2024

El Ple ha aprovat definitivament, amb els vots del PSC, el Pressupost municipal 2024 i de la plantilla del personal al servei de l'Ajuntament. El pressupost de més de 223 milions i mig d'euros per a l'exercici de l'any 2024, un xifra que suposa un augment del 17% (33 milions d'euros) respecte als comptes de l'exercici 2023.

Badalona supera Terrassa en nombre d'habitants

Badalona torna a ser la tercera ciutat de Catalunya per primer cop des del 2017. Segons dades oficials del padró a 1 de gener del 2023, publicat per l'Institut Nacional d'Estadística (INE), la població té 225.957 habitants i supera així Terrassa, amb 225.277.

Una veïna porta al jutjat la lona d'Albiol del Bar Serra

Una veïna de Badalona ha interposat una denúncia al jutjat número d'instrucció número 2 de la ciutat per la pancarta del Bar Serra, a la plaça de la Vila. Justament, els darrers dies, la pancarta s'ha renovat amb una nova pancarta que posa "El 2024 comença la transformació de Badalona".

**Mobles de bany, sanitaris, paviments,
aixetes, plats de dutxa, mampares...
i molt més!**



BigMat
Grifell

Botiga-exposició:

C. Marquès de Montroig, 17

T. 93 460 32 37 - 08912 Badalona

Magatzem:

C. Santa Bàrbara, 74

T. 93 384 66 90 - 08912 Badalona



El menjar ràpid ja és majoritari al tram final del carrer de Mar



Comerç |

Canvi de negocis, des de fa temps, al tram final del carrer de Mar. Els darrers negocis oberts al carrer més cèntric de Badalona estan relacionats amb el menjar, i en concret amb el conegut com a menjar ràpid. Des d'un negoci dedicat

als dònuts, una cafeteria o un establiment dedicats als entrepans són tres dels exemples. A partir del tram de la cruïlla del carrer Canonge Baranera, els establiments dedicats al menjar ràpid són ja majoria, hamburgueses, empanades, patates, gelats,

grofes o entrepans ràpids són alguns dels establiments que podem trobar al tram final del carrer de Mar. Està clar que les botigues de moda estan deixant de banda el carrer de Mar i franquícies dedicades al menjar s'estan fent un lloc al carrer de Mar.

Crisi de restauració al Port de Badalona

Restauració |

A finals d'any van tancar dos dels restaurants situats dins del recinte portuari. Es tracta dels restaurants Anastasi i Fusion Grill. En el cas del primer, feia 18 anys que estava obert i el segon portava més d'una desena d'anys obert. Dels locals dedicats a la restauració al Port de Badalona, actualment només dos resten oberts, encara que actualment hi ha un tercer que està en obres per obrir-se aviat.



L'arbre de Nadal del Gorg encès fins a finals de gener



Nadal |

L'arbre de Nadal quedarà instal·lat, a la plaça President Tarradellas, fins a finals de gener. Segons el govern municipal, l'arbre s'encendrà cada tarda i vespre, sense música, fins a la darrera setmana de gener. L'estructura de 40m situada al barri del Gorg estarà un total de 3 mesos instal·lada, des del 5 de novembre. L'alcalde de Badalona, Xavier

García Albiol, ha assegurat a través de les seves xarxes socials que ha rebut 'moltes peticions' perquè l'arbre es quedés alguns dies més. De fet, Albiol, ha assegurat que allargar l'encesa de l'arbre no suposarà cap cost a les arquitectes municipals. Tot i aquest anunci, la realitat és que la licitació de l'arbre ja contemplava desmuntar l'arbre a final de gener, per part de l'empresa Ximenez.

La Cavalcada de Reis de Badalona, passada per aigua

Després de més de dos mesos sense ploure, la pluja va tornar a Badalona el passat divendres, 5 de gener, en plena Cavalcada de Reis. La comitiva reial va poder sortir com estava previst a les 18 h, des del barri de Llefia, però quan va arribar aproximadament a la meitat del recorregut, cap a les 19 h, les comparses i els elements mòbils es van haver de retirar. Ses Majestats van continuar el recorregut, tot xops, fins al carrer Sant Bru, però amb una cavalcada més reduïda. Els aplaudiments van ser constants durant el recorregut per part dels veïns i veïnes que esperaven veure els Reis d'Orient.

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.

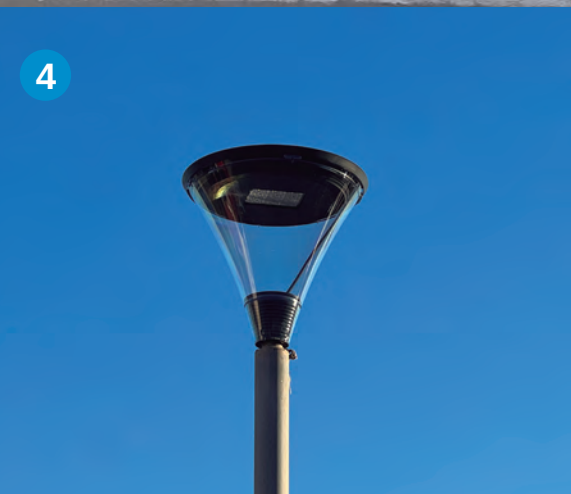
Para más información contacta conmigo.

svelasco9857@gmail.com www.terapeutasoledadvelasco.com

 @soledad_terapiagestalt · 637 513 916

La setmana en imatges

- 1 Activada l'Operació Hivern, destinat a les persones sense llar que viuen als carrers de Badalona
- 2 Segueixen les protestes del personal sanitari a diferents centres de Badalona
- 3 Rebaixes d'hivern als comerços de Badalona, coincidint amb la baixada de temperatures
- 4 Comença la instal·lació de nous fanals, més sostenibles, a diferents punts de la ciutat
- 5 El taller Sant Isidre, dedicat als més desafavorits, celebra el seu desè aniversari.





PROBLEMES D'AUDICIÓ?
A ONACÚSTICA TENIM LA SOLUCIÓ!

- 4 anys de garantia
- 4 anys de piles gratis
- Finançament a mida
24 mesos sense interessos

*Prova i compara audíofons
de les millors marques durant
30 dies sense compromís!*

Sentir i sentir-se bé!

oticon



signia



Beltona



PHONAK



ReSound



 **Barcelona**
Carrer Balmes 412
 **93 211 50 85**

 **Mataró**
Rda. Prim, 67 - 69
 **93 799 98 92**

 **Badalona**
Av. Pres. Companys 67
 **93 715 14 05**



Esports

La Penya signa Shannon Evans, anotador compulsiu

Bàsquet |

El Club Joventut Badalona i el base Shannon Evans han arribat a un acord fins al 30 de juny del 2024. El base nord-americà, amb passaport de Guinea, arriba a Badalona per fer un salt de qualitat al joc exterior verd-i-negre. Evans té experiència a l'ACB, on ha disputat 67 partits entre el Real Betis Baloncesto i el València Basket. Va fer números d'MVP a Sevilla,

on la 21-22 va ser el segon màxim anotador de l'ACB amb 17'4 punts per partit, el màxim assistent de la lliga amb 6'4 assistències, el segon jugador que més pilotes va recuperar de la competició (1'6) i el quart més valorat (19'4). La darrera experiència d'Evans és la CBA, a la Xina, on ha disputat 14 partits amb els Beijing Ducks, anotant 13'5 punts i repartint 5'2 assistències per partit.



El Badalona suma el primer triomf a domicili i signa Jordi Ortega

Futbol |

Gran triomf al camp de la Pobra amb dos gols d'Adrián Rivas (0-2) i confirmació del primer fitxatge d'hivern. Aquest resultat deixa el CF Badalona tretzè classificat a Tercera Federació. Els escapulats sumen 17 punts, amb un marge de 3 vers els tres últims classificats. A poc a poc, sembla que l'equip va agafant dinàmica competitiva. D'altra banda,

el migcampista Jordi Ortega signa fins a final de temporada. Ex del Logroñé, Recreativo de Huelva, Talavera, Calahorra, U21 dels Wolves, i filial del Còrdova. Sorgit de La Masia. Descatar també que el juvenil escapulat va assolir una gesta contra Osasuna, classificant-se pels vuitens de final de la Copa del Rei guanyant a Navarra (0-2). El Barça serà el proper rival del Badalona.



Francesc Rodríguez, campió de Catalunya veterà màster de 10km marxa

La Federació Catalana d'Atletisme, al costat del CA Canaletes, van organitzar per tancar l'any el Campionat de Catalunya màster de 10.000m en el marc del GP de marxa Pepe Berlandino al CEM Mar Bella. Una trentena d'atletes màster van competir al campionat català, a banda de les desenes de marxadors

i marxadores que van participar al GP de marxa. A la categoria M45, Francesc Rodríguez, de l'UGE Badalona, va ser el primer en creuar meta, no només de la categoria, també a nivell global, amb un temps de 48:10. Denis López, del Barcelona Atletisme i Raúl Martínez, del Martorell Atlètic, han completat el podi.



PORTES OBERTES



salesians
BADALONA

Pep Ventura



Salesians Badalona -
Sant Domènec Savio

DIUMENGE

21/01

DISSABTE

17/02

Molt més que una escola!

Reserva cita prèvia al nostre web
933 87 72 54 badalona.salesians.cat



Agenda

DIVENDRES 12 DE GENER

Exposició "Hiverns de Badalona", fins al març, al Museu de Badalona

Club de lectura El Viajero: Madre/Mare, a les 18h, al Viajero (Guifré, 107)

Jornades literàries BDN Escriu - Presentació de llibre, de l'11 al 13 de gener, a la Biblioteca Canyadó Casagones

Bribliblibli Tribut Extremoduro, a les 23h, al Sarau 08911

DIUMENGE 14 DE GENER

Visita guiada al monestir de Sant Jeroni de la Murtra, durant el matí. Inscripcions al Museu

'Enjoy the silence' Meritxell Nedderman, a les 19:30h, al Círcol

DIMECRES 17 DE GENER

MiniLab Llegim i descobrim - Hora del conte per a nadons, a les 17:30h, a la Biblioteca Can Casacuberta

DIJOUS 18 DE GENER

Contes de la Casa - Hora del conte. (edat: 4 a 12 anys), a les 17:30h, a la Biblioteca de Lloreda

Taula rodona, "fil i agulla al taller de Joan Antoni Fàbregas", a les 19h, al Museu de Badalona

Exposició: «Joguets i escriptors», a l'Espai Betúlia, fins al 19 de gener



'Enjoy the silence' Meritxell Nedderman

Divendres 12, a les 19:30h, al Círcol

DIUMENGE 21 DE GENER

Visita guiada a la fàbrica de l'Anís del Mono. Incripcions al Museu de Badalona
Sardanes a tocar de mar, a les 11:30h, a la Rambla

DIMARTS 23 DE GENER

Club de lectura "Mitja Mosca", a les 19:30h, Llibreria Mitja Mosca

DIJOUS 25 DE GENER

Conferència: nous vestits litúrgics de la Sagrada Família, a les 19h, al Museu

DIVENDRES 26 DE GENER

Tribut a Lez Zeppelin, a les 23h, a la sala Sarau 08911

DISSABTE 27 DE GENER

'Poncia' de Luis Loque, a les 20h, al teatre Zorrilla

MONTGAT

DIVENDRES 12 DE GENER

Doc del mes projecció del documental "Alis", a les 19h, a la Sala Pau Casals

DIMARTS 16 DE GENER

Col·lecta de Sang, durant tot el dia, a la Biblioteca Tirant Lo Blanc, Rda. Països Catalans

Lectors

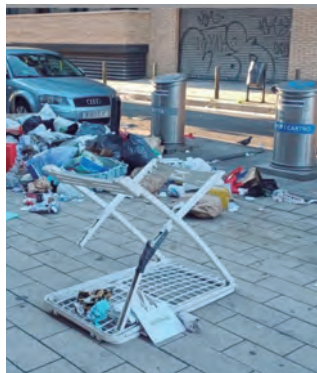
Per enviar-nos les vostres cartes o fotos podeu utilitzar el correu electrònic: badalona@totbadalona.com o bé el nostre WhatsApp del TOT, 651.97.65.17

Farts de la brutícia al carrer Cervantes

Veïns del carrer Cervantes

Els veïns del carrer Cervantes estem cansats de l'estat que es troben els contenidors del nostre carrer. Fa massa temps que dura aquesta situació, no és d'ara, però aquest Nadal la situació s'ha desbordat. Molts dies, els contenidors del nostre carrer han estat buits, però

les escombraries han estat escampades pel voltant dels dipòsits. No entenem com a Badalona hi viu gent tan incívica i amb molt poca estima per la nostra ciutat. Aprofito aquest escrit enviat al TOT Badalona per demanar al nostre Ajuntament que activi més vigilància per poder multar aquestes accions.



Carrer de les Cosidores, un abocador



Al costat de la ITV, davant del carrer Indústria, hem viscut a viure en una nova promoció immobiliària. Quina és la nova sorpresa? Que hem comprat els nostres pisos davant d'un abocador on l'Ajuntament no fa res per netejar-lo. De vergonya,. Hem demanat al consistori que prengui mesures, i de

moment, oïdes sordes, cosa es veu que habitual a Badalona. Els veïns no ens quedarem de braços plegats i si cal, traslladarem la "merda" davant de l'Ajuntament. Senyor Albiol, sigui més net i netegi.

Comunitat de veïns del carrer Indústria



Clavegueres en mal estat a Badalona

Us envio imatges de l'estat de moltes tapes de claveguera a diversos barris de Badalona. Tapes que presenten un perill per les persones que passegen per la ciutat. En alguns casos, les tapes estan a punt de cedir i provocar accidents. E.Garcia

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 ►

Glòria Pérez-Salmerón, medalla d'or al mèrit a les Belles Arts 2023

La badalonina Glòria Pérez-Salmerón ha rebut aquesta setmana la medalla d'or al mèrit a les Belles Arts 2023. El Consell de Ministres, a proposta del ministre de Cultura, Ernest Urtegas, ha aprovat aquesta distinció. Salmerón va ser presidenta de la Fesabid, Federació Espanyola d'Associacions d'arxius, biblioteques, documentació i museus. En l'àmbit badaloní, Pérez-Salmerón, és recordada en la seva etapa de



bibliotecària, en la ja llunyana biblioteca situada al carrer del Temple i posteriorment a Can Can Casacuberta. A més,

Pérez-Salmerón va ser directora de la Biblioteca Nacional d'Espanya on va desenvolupar un gran treball.



morenobdn
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.

Algú de Badalona i voltants em sabria dir quin sentit té que l'hospital més important de la ciutat estigui situat a dalt d'una muntanya a la quinta forca?

@AlbertLloreta

L'any 1897, Badalona tenia 28 empreses d'anisats i licors

@BdnRecuerdos

A Badalona, si un arbre estorba, el destruïm. Es molta feina transplantar-lo

@AjBadalona
@danidem87

Ja tenim en funcionament la nova estació d'autobús de Can Ruti. Una reinvidiació que va promoure des de la Taula de la Mobilitat de Badalona.

@Badalonataula





FA 40 ANYS ERA NOTICIA ►

A Badalona, fa 40 anys, només hi havia dues biblioteques

El gener de l'any 1984, Revista de Badalona posava de manifest la situació de les biblioteques de la ciutat. Aquell gener a Badalona estaven obertes la biblioteca del Museu dependent de la Diputació, mentre que la del carrer del

Temple era de la Caixa de Pensions. La primera fou fundada l'any 1967; la segona el 1929. A la biblioteca del Museu -explicava la bibliotecària a Revista de Badalona> en un dia hi acudien 262 persones, entre estudiants, persones d'edat i nens. En un dia es podien consultar cent cinquanta llibres infantils, cent noranta-quatre d'adults i setanta-vuit revistes. A l'altra biblioteca hi passen diàriament

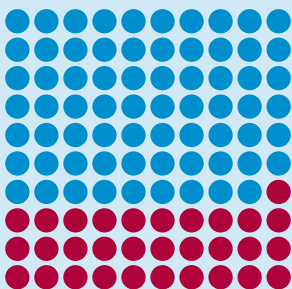
ENQUESTA ►

via Twitter @totbadalona

Creus que s'ha d'obligar la mascareta als hospitals i ambulatoris?

Sí, s'ha d'obligar **59%**

No, no d'obligar **41%**



1590 vots

150 persones. Fa 40 anys, a Badalona ja es parlava de construir més biblioteques, com a Can Cabanyes, però llavors ja es somiava amb una biblioteca central. Projecte que no arribaria fins a l'any 1992, quan es va inaugurar Can Casacuberta.



HO HEM VIST AL FACEBOOK DEL TOT ►

El menjar ràpid ja és majoritari al tram final del carrer de Mar.

Cari García: El carrer ja no és el que era! Una llàstima!

Judith Safont: Normal. Lloguers caríssims! per sortir-se'n s'ha de facturar molt i en lloc de passeig la restauració encara pot sobreviure

Yolanda Elena: Els lloguers es passen molt

Xavi López: Es donde estaba el japonés de comida para llevar

Marc González: Fa temps anava al cinema. Des de que ni hi ha cine gairebé no hi vaig

Cultura

Torna una nova edició del festival Tiana Negra

Literatura | Redacció

La 12a edició del Tiana Negra portarà fins la Sala Albéniz les històries reals de True Crime i els seus investigadors. El crim de la Guàrdia Urbana de Barcelona, amb llibre, documental i sèrie pròpia, protagonitzarà la tarda de dissabte del Festival de Novel·la en Català que se celebrarà a Tiana del divendres, 19 de gener, al diumenge, 21 de gener. El festival s'inaugura divendres, 19 de gener amb la taula True Crime per tot arreu amb els periodistes i autors del llibre Rigor mortis, Tura Soler i Narcís Bardalet i els autors de Sense càstig de Jordi Grau i Brots de narco-societat de Fàtima Llambrich. Durant l'acte



Imatge del Tiana Negra

d'inauguració es farà el lliurament del XI Premi Memorial Agustí Vehí-Vila de Tiana i es conversarà amb el premiat de l'edició 2023, Antoni Roca. A

partir del dilluns 15 de gener comença el joc de pistes del Tiana Negra. Descobreix el lladre i emporta't un lot de productes del festival.

Jornades literàries BDN Escriu

Llibres | Redacció

Primeres jornades literàries de l'Associació BDN Escriu, on ens presentaran tres llibres de tres autores badalonines els dies 11, 12 i 13 de gener. Els llibres, de temàtica infantil i juvenil, estaran presentats per les seves autores. 11 de gener a les 18.30 h: "Una Navidad inesperada", de Christine Tales. Adreçada a públic juvenil. 12 de gener a les 18.30 h: "En Tom ja no hi és", de Mar Vázquez. Adreçada a públic familiar. 13 de gener a les 12h:



"Estrella contra Galaxia", de Dana Darius. Adreçada a públic familiar. Badalona Escriu és

una associació cultural literària amb voluntat d'impulsar autores i autors locals.



Dipòsit Legal:
B 11724-2015
Núm. 314

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

Aquest diumenge actua al Círcol, Meritxell Neddermann



Imatge de la cantant Meritxell Neddermann

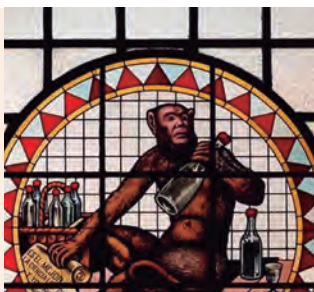
Música | Redacció

Criada en un entorn de músics i formada per les millors escoles musicals catalanes i nord-americanes, el ritme i les melodies corren per les venes de Meritxell Neddermann amb una sensibilitat afilada com poques. En el seu àlbum debut, *In the Backyard of the Castle*, afloren la seva versatilitat i la destresa en el piano i en la veu, arribant a destil·lar el so fins a trobar-ne un de propi, intimista i eteri, clarament

marcat per la barreja de gèneres (música clàssica, jazz, funky i indie) i l'experimentació amb loops, pedals i vocoder. Malgrat publicar el seu disc el mateix dia en què s'anunciava l'estat d'alarma, res no l'ha aturada a l'hora de presentar-lo en directe. Amb una gira de més de dos anys que l'ha portada a tocar arreu. Aquest diumenge arriba al Círcol, dins del cicle "Enjoy the silence". Serà aquest diumenge, 14, a les 19h, al Círcol.

Tornen les visites a l'Anís del Mono

Amb el nou any, arriben les visites guiades a diferents espais singulars de Badalona. El diumenge, 21 de gener, tornen les visites a la fàbrica de l'Anís del Mono. Les inscripcions les podeu fer al Museu de Badalona.



Sardanes a tocar de mar, 21 de gener

Badalona Sardanista organitza, per a tothom que vulgui gaudir de música i dansa, una magnífica audició/ballada de sardanes aquesta vegada amb la cobla Marina-da. Cultura, dansa i bona música, a la Rambla. Serà el diumenge 21 de gener, a partir de les 11:30h, davant Roca i Pi.

Nova data per Maria del Mar Bonet

Nosaltres les dones és el títol d'un poema de Edith Södergran, que Maria del Mar Bonet va musicar i enregistrar a finals dels setanta a l'àlbum *Alenar* (1977). Després de cancel·lar el seu concert del desembre al Círcol, Maria del Mar Bonet ha programat una nova data, el 29 de febrer.

Tribut a Led Zeppelin

Letz Zep són considerats avui dia com el millor grup tribut a Led Zeppelin, dins i fora del Regne Unit. No són un exercici de nostàlgia, sinó de la rebel·lió contra el temps; un crit de representació del cor contra la mediocritat i l'oblit. Una banda formada per quatre músics anglesos d'enorme talent que actuaran al Sarau el 26 de gener, a les 23:30h.

Sis pentinats per a l'oficina molt afavoridors, amb els quals enlluernaràs en el teu dia a dia



bellezaactiva.com - amic.cat

Després de les festes de Nadal arriba la tornada a la rutina, amb la nostra llista de propòsits sota el braç i dotze mesos de noves històries, projectes i oportunitats. I és que els començaments porten amb ells un impuls i una energia molt especials, que es transmeten a través

de la nostra actitud, però també de la nostra imatge. Sí, el glam-brilli de les últimes setmanes, es queda enrere, però el nostre estil es manté igualment sofisticat i enlluernador, inspirat per tots els esdeveniments de catifa vermella que estem a punt de gaudir. Avui et proposem sis pentinats per a l'oficina,

fàcils, còmodes i afavoridors, amb els quals brillaràs en el teu dia a dia.

1. Trossa de ballarina

Un clàssic que malbarata elegància. El seu acabat extra poliment et permetrà controlar el cabell rebel, sempre que tinguis a mà un bon gel fixador i un raspall

de pues estretes. Si vols un acabat més fresc i modern, prova de pujar el recollit cap a la coroneta. Per a posar el fermall d'or, realça les teves pestanyes i atreveix-te amb un labial gerd o marró fosc.

2. Recollit soft amb llaç

Els llaços, que han estat l'accessori estrella del Nadal, ens continuaran acompanyant en 2024. Això sí, amb tonalitats pastel i al costat de recollits més suaus i informals. Si vols triomfar amb el teu ventall de pentinats per a l'oficina, adorna una cua baixa i deixa alguns flocs solts al voltant del rostre.

3. Recollit desestructurat en cabellera curta

La falta de longitud en la cabellera no és cap impediment a l'hora de gaudir de la comoditat dels recollits, sobretot quan parlem de pentinats per a l'oficina. Subjecta els flocs per darrere usant clips i aconseguiràs un acabat desestructurat i juvenil com el de la imatge. És ideal!

4. Serrell a dalt

Les cabelleres soltes són espectaculars, però no sempre són la millor opció en el nostre dia a dia, on tenir la cara buidada és un plus a l'hora de fer les nostres tasques. Per això, una bona alternativa és subjectar el serrell cap enrere amb un clip o passador. Amb això, crearem un efecte de semirecollit que senti la mar de bé.

5. Cueta messy

Res més senzill de realitzar que una cueta baixa. Per a donar-li un plus d'estil, combina-la amb un serrell frondós decantat i flocs solts i molt fluids. Un look effortless chic superafavoridor per al teu dia a dia.

6. Mini braids

En entorns (o oficines) més informals, podem afegir un toc original i divertit als nostres pentinats. Per exemple, unes mini trenes com les de Haley Bieber, amb ratlla en el centre i serrell llarg. El maquillatge i els complements són clau perquè el nostre look no es vegi infantil sinó de pura tendència.



Peach Fuzz: propostes beauty per a abraçar el Color Pantone 2024

bellezaactiva.com - amic.cat

Cada any, el Pantone Color Institute selecciona el color protagonista dels següents dotze mesos. El favorit per a les indústries de la moda, la decoració, la bellesa, l'arquitectura, etc. I la veritat és que l'elecció d'enguany no em pot encantar més: Peach Fuzz 13-1023, un préssec suau i vellutat, que ens embolica en un món de lluentor i fantasia.

"Buscàvem una tonalitat que expressés el nostre disseny innat de proximitat i connexió, així que vam triar aquest radiant color que desborda calidesa i elegància moderna. És un color que acomiada empatia, ens abrigalla en una abraçada que gairebé podem sentir i conjumina amb tota naturalitat el juvenil amb l'imperible", explica Leatrice Eiseman, directora executiva del Pantone Color Institute.

Peach Fuzz en els teus looks beauty

Des del mateix Pantone Color Institute ens donen algunes pistes sobre com traslladar



el Color de l'Any als nostres looks de bellesa:

Cabell

"Un color ataronjat i modern amb una subtil lluminositat, Peach Fuzz 13-1023 li dona un caràcter eteri i brillant al cabell, que resplendeix amb tons rosats naturals que sentin bé a una gran varietat de subtons de pell."

Maquillatge

"Peach Fuzz 13-1023 és un to sorprenentment versàtil que aviva la pell i afegeix una calidesa subtil als ulls, els llavis i les galtes, donant una aparença saludable. El Pantone Color of the Year 2024 transmet frescor i joventut quan es combina amb tons terra, i dramatisme quan va de bracet de vermells i prunes intensos. Per això, dona molt joc en llapis de llavis, coloretos i contorns per a una gran varietat de tons de pell."

Manicura

"Com transmet una tendresa irresistible, els dissenys d'ungles amb Peach Fuzz 13-1023 són romàntics, innocents i dolços."



virtual space
by IR10

Empresa de domiciliación fiscal
y alquiler de sala para reuniones.

También ofrecemos catering y actividades team building

Carrer de Roger de Flor, 56 Bajos
670 700 750 | info@ir10virtualspace.com



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



6 consells (fàcils de seguir) per a cuidar la pell del teu rostre a l'hivern



bellezaactiva.com - amic.cat

L'hivern pot ser un desafiament per a la teva pell, però amb les cures adequades, pots lluir una pell radiant durant tota la temporada! El fred i el vent poden ressecar i sensibilitzar la teva pell, així que és crucial ajustar

la teva rutina de cura. Estàs llesta per a donar-li a la teva pell l'amor que necessita? Aquí tens els millors consells per a cuidar de la teva pell a l'hivern!

Hidratació intensa

L'hivern pot deixar la teva pell

resseca i deshidratada. Opta per una crema hidratant més rica i nutritiva per a proporcionar una hidratació intensa. Busca ingredients com a àcid hialurònic i glicerina per a retenir la humitat i mantenir la teva pell suau i flexible.

Rebaixes!

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

Segueix-nos a
Instagram



[iniciatives_dreams](https://www.instagram.com/iniciatives_dreams)



MODA
HOME

Protector solar sempre!

Encara que el sol pugui semblar menys intens a l'hivern, els raigs UV encara poden danyar la teva pell. No oblidis aplicar protector solar, especialment en les àrees exposades. Això ajudarà a prevenir l'envelliment prematur i a mantenir la salut de la teva pell a llarg termini.

Neteja suau

Evita netejadors agressius que puguin eliminar els olis naturals de la teva pell. Opta per netejadors suaus i sense alcohol per a mantenir un equilibri adequat. Considera l'ús de netejadors a base d'olis

per a eliminar el maquillatge sense ressecar la teva pell.

Exfoliació moderada

L'exfoliació elimina les cèl·lules mortes de la pell, però a l'hivern és important no exagerar. Limita l'exfoliació a una o dues vegades per setmana per a evitar irritacions. Busca exfoliants amb ingredients suaus, com l'àcid làctic o l'àcid salicílic.

Cuida la teva pell amb rojors

Si la teva pell és sensible i tendeix a descamar-se o enrogir-se, els teus millors aliats seran un bàlsam multiús

reestructurant o un sèrum antirojors, no et separis d'ells!

Protegeix els teus llavis

Els llavis tendeixen a ressecar-se ràpidament a l'hivern. Usa un bàlsam labial hidratant per a evitar la sequedat i les esquerdes. Busca fórmules amb ingredients com el llard de karité o la vitamina E per a una protecció addicional.

Nutrició des de dins

No oblidis que la bellesa ve també de dins. Mantén-te ben hidratada i consumeix aliments rics en antioxidants, com fruites i verdures, per a nodrir la teva pell des de dins.

Volem ser la teva escola

Dissabte **17 de febrer**
infantil, primària i secundària

Portes obertes
Dissabte **16 de març**
Batxillerat



Concerta
la teva visita

93 387 15 54

 **Jesuitas**
MARE DE DÉU
DE L'ASSUMPCIÓ



Gastronomia

Bacallà amb Samfaina



Eva Remolina - amic.cat

Ingredients:

400 grams de bacallà dessalat,
1 ceba gran, tallada a daus, 2
pebrots vermells, tallats a tires,
2 carabassons mitjans, tallats
a rodanxes, 4 tomàquets ma-
durs, pelats i tallats a trossos,
2 albergínies mitjaneres, tallades
a daus
3 grans d'all, picats, oli d'oliva,

sal i pebre al gust, 1 fulla de llo-
rer, 1 branca de farigola

Instruccions:

Preparació del Bacallà:

Poseu el bacallà dessalat en
una cassola amb aigua bullint
i deixeu-lo durant uns 5 minuts.
Traieu el bacallà de la cassola i
deixeu-lo refredar una mica. Un
cop refredat, desfeu el bacallà
en trossos mitjans, eliminant
les espines i la pell.

Preparació de la Samfaina:

En una paella gran, escalfar 2
cullerades d'oli d'oliva a foc mi-
tjà. Afegiu la ceba i els alls pi-
cats, i sofregiu fins que estiguin
daurats. Afegiu els pebrots
vermells, els carabassons i les
albergínies. Saltegeu les ver-
dures fins que estiguin ben ten-

dres. Incorporeu els tomàquets
tallats, la fulla de llorer i la bran-
ca de farigola. Deixeu coure a
foc baix durant uns 15-20 mi-
nuts, remenant de tant en tant.
Ajusteu de sal i pebre segons
el vostre gust.

Combinació de Bacallà i Sa- mfaina:

Afegeix el bacallà desfet a la
samfaina i remena amb comp-
te perquè els ingredients es
barregin bé. Deixa coure la
barreja durant uns 10 minuts
més a foc baix perquè els sa-
bors es fusionin. Retireu la fulla
de llorer i la branca de farigola
abans de servir. Es pot em-
platat acompanyant amb una
mica d'oli d'oliva per sobre i
amb una rameta de farigola
com a decoració opcional.

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

Pastissets de poma i canyella

Eva Remolina - amic.cat

Ingredients:

Per a la massa:

2 1/2 tasses de farina, 1 tassa de mantega (freda i tallada a trossos petits), 1/2 tassa d'aigua freda, 1 culleradeta sal

Per al farcit:

3 pomes (pelades i tallades a trossos petits), 1/2 tassa de sucre, 2 culleradetes de canyella, 2 cullerades de suc de llimona, 2 cullerades de mel

Instruccions:

Preparar la massa:

En un bol gran, barreja la farina i la sal. Afegeix la mantega tallada i barreja fins a obtenir una textura granulosa. Afegeix l'aigua freda i mescla fins que amb la massa es pugui formar una bola. Divideix la massa en dues parts, embolicar-les amb paper film i deixa-les reposar a la nevera durant almenys 30 minuts.

Preparar el farcit:

En un bol, barreja els trossos



de poma amb el sucre, la canyella i el suc de llimona.

Deixa-ho reposar mentre preescalfes el forn a 180 graus.

Esten la massa:

Treu una de les masses de la nevera i estén-la sobre una superfície lleugerament enfarinada fins a aconseguir un gruix d'aproximadament 3 mm.

Amb un motlle per a galetes o un got, talla cercles de la mida que desitgis.

farcit a cada cercle de massa. Doblega el cercle per la meitat, pressionant els extrems amb una forquilla per tancar bé els pastissets.

Cuinar:

Col·loca els pastissets en una safata per al forn amb paper de forn. Pinta la part superior dels pastissets amb mel per donar-los un color daurat. Forneja durant uns 20-25 minuts o fins que estiguin daurats. Deixa refredar una mica abans de servir. rameta de farigola com a decoració opcional.

J. TENA
XARCUTERIES

XARCUTERIA · PRODUCTES GOURMET
PLATS CUINATS

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



Motor

Que el consum del teu cotxe a l'hivern no et deixi gelat



circulaseguro.com - amic.cat

Les temperatures extremes, tant el fred com la calor, afecten el funcionament del vehicle. Però més enllà de les avaries que poden produir-se per aquesta causa, ens centrarem en: per què els cotxes consumeixen més durant l'hivern?

En primer lloc, el motor necessita més temps per a escalfar-se i arribar a la temperatura ideal, la qual cosa es tradueix en un augment del consum en els primers instants de funcionament respecte a

altres èpoques de l'any. A més, el fred fa que l'eficiència de les bateries sigui menor. A l'oli també li costa aconseguir la temperatura idònia i les seves propietats lubricants també disminueixen amb el fred, per la qual cosa la fricció de les peces del motor també augmenta. Això significa més resistència al moviment i, per tant, més energia per a realitzar-lo. D'altra banda, l'aire més humit i fred que el de l'estiu pot arribar a condensar-se en l'interior dipòsit de gasolina i

contaminar el combustible, la qual cosa pot provocar greus avaries en el sistema d'alimentació del motor. Pel que fa als pneumàtics, l'aire que està dins de les rodes també es refreda fent que la pressió de les mateixes disminueixi. Això augmenta la fricció amb el sòl, i es tradueix en un augment en el consum de combustible. És molt important, a més, que vigilis el líquid refrigerant/anticongelant, ja que és l'element que evitarà que el circuit de refrigeració es congeli.

Tipus de fars: il·lumina bé el teu viatge!

circulaseguro.com - amic.cat

Veure i ser vist. Aquesta és la clau i l'objectiu dels sistemes d'il·luminació dels cotxes i, en conseqüència, invertir en ells és invertir en seguretat. Si les llums no estan ben col·locades, el cotxe per si sol no corregirà el fet que no vegem més enllà del nostre para-xocs o que anem enlluernant als conductors que circulen en sentit contrari. Així que, abans de decidir quin tipus d'il·luminació necessites, comprova el reglatge dels fars. També és important que sàpigues que una bona il·luminació es pot veure perjudicada per la brutícia o per l'erosió del mateix cristall. Això es produeix quan els fars estan ratllats o groguencs. Una bona neteja o fins i tot polir-los són les solucions més adequades.

Tipus d'il·luminació:

Fars halògens. Són les llums més comunes. La tecnologia que utilitza aquest tipus de fars és la més veterana i la seva fabricació és de les menys complexes. Això es tradueix en el fet que sigui el sistema més econòmic. La vida útil d'aquest



tipus de llum està per sota de les 500 hores.

Fars xenó. Aquest tipus d'il·luminació es compon d'elèctrodes que generen l'electricitat que escalfa el gas xenó. Usa el mateix mecanisme que un tub fluorescent. I proporciona fins a tres vegades més de potència lumínica que les llums halògenes amb molta menys de potència consumida. El seu preu és considerablement més car, encara que cal tenir en compte que la seva vida útil es triplica respecte a les primeres.

Fars led. Aquest tipus de tecnologia es va introduir en els cotxes per a il·luminar les òptiques dels frens i els intermitents. Els leds estan basats

en la unió de diversos díodes de llum de dimensions molt petites si els comparem amb la resta d'alternatives. Pesen molt poc, el seu consum és molt reduït i la seva vida útil està entorn de les 10.000 hores.

Fars làser. Són l'última tendència en la il·luminació de cotxes. Poden arribar a il·luminar fins a sis-cents metres de distància, el doble que els fars led. Són òptiques de gran fiabilitat amb una llarga vida útil. El consum és un 30% inferior al dels fars led. Tria el far adequat, comprova el seu estat i il·lumina bé la carretera. Sabràs el que passa al teu al voltant i els altres podran veure't en tot moment.

Taller de Reparacions

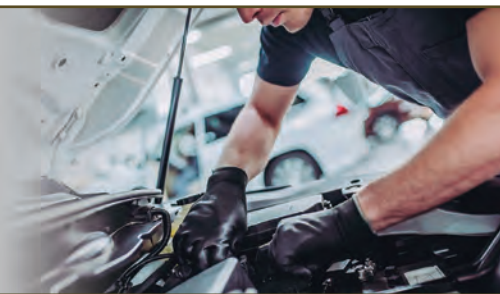
Badauto



Horarios: 8,30 a 13h. · 15,30 a 19h.

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

T. 93 384 11 52



Salut

El Natto japonès: Un superaliment que desafia les malalties cardiovasculars

El Natto és un aliment fermentat originari del Japó, concretament fet a base de soja. La fermentació es produeix amb l'ajuda d'un bacteri anomenat *Bacillus subtilis natto*, que converteix les proteïnes de la soja en aminoàcids i altres compostos beneficiosos durant el procés. La preparació del Natto és un procés artesanal que implica la cocció de la soja i la fermentació amb el mencionat bacteri. El resultat final és un aliment amb un característic sabor fort i una textura viscosa. Tradicionalment, se serveix amb arròs, sopa de miso o altres plats japonesos.

Propietats nutricionals del Natto

El Natto és ric en nutrients



essencials que ofereixen una sèrie de beneficis per a la salut cardiovascular. Algunes de les propietats nutricionals destacades inclouen:

Vitamina K2: El Natto és una

font excepcionalment bona de vitamina K2, crucial per al metabolisme del calci i que ajuda a prevenir la calcificació arterial.

Fibra: És una font significativa de fibra, la qual contribueix a mantenir els nivells de colesterol en sang equilibrats i millora la salut del sistema cardiovascular.

Proteïnes: Aporta proteïnes de qualitat, valuoses per al manteniment de la massa muscular i la salut general.

Enzims beneficiosos: La fermentació del Natto produeix enzims beneficiosos que milloren la digestió i l'absorció de nutrients.

Com incorporar el Natto a la dieta

Malgrat el seu sabor peculiar i la textura viscosa, el Natto pot ser incorporat a la dieta de diverses maneres. Es pot menjar amb arròs, afegir-lo a amanides o fins i tot utilitzar-lo com a ingredient en plats cuinats.



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 teua zona

Empresa Registrada amb el núm. 503775 en el Registre d'Entitats, Serveis i Establiments Socials del Departament d'Acció Social i Ciutadania de la Generalitat de Catalunya



Teràpies Alternatives: El Reiki

En els darrers temps, hem assistit a un ressorgiment de l'interès pel benestar holístic i les teràpies alternatives. Entre aquestes pràctiques, el Reiki destaca com una forma de sanació energètica que persegueix la recerca de l'equilibri entre el cos, la ment i l'ànima. La història del Reiki es remunta al Japó del segle XIX. La paraula "Reiki" es deriva del japonès, que significa "energia vital universal". Aquest sistema de curació es basa en la creença que hi ha una energia vital que flueix a través de tots els éssers vius, i que aquesta energia és la força que manté la vida. Mikao Usui, un monjo budista japonès, va ser qui va redescobrir aquesta antiga pràctica de curació. Després d'un període de meditació i formació espiritual al Mont Kurama, Usui va experimentar una revelació que va conduir a la creació del sistema de Reiki que coneixem avui.

Amb l'objectiu de compartir aquesta pràctica amb el món, Usui va establir una escola de Reiki a Tòquio, on va ensenyar les tècniques de curació als seus alumnes. Des de llavors,



el Reiki s'ha propagat arreu del món, adaptant-se i evolucionant amb diverses branques i estils.

El Reiki implica l'ús de les mans per transmetre l'energia vital universal al receptor. El practicant de Reiki col·loca les seves mans sobre determinades parts del cos, seguint una sèrie de posicions establertes, o bé pot utilitzar les seves

mans a distància. Aquesta transmissió d'energia té com a objectiu desbloquejar els canals energètics i promoure la circulació harmoniosa de l'energia vital.

Ja sigui com a complement de la medicina convencional o com una pràctica independent, el Reiki continua guanyant popularitat com una via cap a la salut holística.



ORTOPÈDICS
SOCIETAT LIMITADA

Pb: FMO 273 CAT



TENS DOLOR DE PEUS?



Producte ortopèdic a mida subjecte a prescripció facultativa.

VISITA

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

120€

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 Gubert, 57-59 | T. 93 397 07 81



Fomentar el reciclatge a casa: petites accions, grans canvis

Eva Remolina - amic.cat

El reciclatge emergeix com una eina clau per preservar el nostre planeta. Les petites accions individuals poden generar canvis significatius quan es tracta de gestionar els residus i reduir la nostra empremta ecològica. En aquest context, el reciclatge a casa es converteix en una oportunitat tangible per contribuir al benestar del medi ambient.

Comencem amb el bàsic: la separació de residus

La base del reciclatge a casa radica en la correcta separació de residus. És fonamental disposar de contenidors dife-

rents per a paper, plàstic, vidre i orgànics. Amb aquest simple gest, estem facilitant la tasca dels centres de reciclatge i assegurant que els materials es reutilitzin adequadament.

Reduïm, reutilitzem i reciclem

La regla de les 3 "R" ha de ser un hàbit en el nostre dia a dia. Reduir la quantitat de residus que generem és el primer pas cap a un estil de vida més sostenible. A més, reutilitzar objectes en lloc de llençar-los pot ser una pràctica quotidiana que redueixi la demanda de nous productes. Finalment, el reciclatge posa

en marxa el cicle de vida dels materials, evitant que acabin com a residus no degradables en abocadors.

La importància de reciclar els aparells electrònics

Amb l'auge de la tecnologia, la gestió dels residus electrònics és un aspecte crític del reciclatge. Disposem d'una quantitat considerable d'aparells electrònics a casa, i és imperatiu reciclar-los correctament per evitar la contaminació ambiental. Moltes ciutats ofereixen punts de recollida especials per a aquests dispositius, facilitant la seva correcta gestió.



Fer-ho a casa de forma fàcil

Reciclar a casa no ha de ser una tasca complicada. Algunes estratègies senzilles poden incorporar-se fàcilment a la rutina diària:

Educació i consciència:
Involucrar tots els membres de la família en el procés de reciclatge mitjançant la informació i la consciència sobre la importància d'aquesta pràctica.

Contenidors pràctics:

Col·locar contenidors de reciclatge a prop de les àrees de major generació de residus, com la cuina o l'àrea

d'escriptori, fa que sigui més fàcil recordar-se de separar els materials.

Llistes de reciclatge:

Disposar de llistes visibles amb els materials que es poden reciclar ajuda a mantenir

la coherència en la separació dels residus.

Participació comunitària:

Unir-se a programes de reciclatge comunitaris o buscar iniciatives locals pot facilitar el procés i fer-lo més interactiu.



**URGÈNCIES
24H**

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

DESATASCOS DE TUBERÍAS

**INUNDACIONES Y
VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS**



admin@grifellsl.com



Renova la teva casa amb idees econòmiques i creatives

Eva Remolina - amic.cat

En temps en què el presupost és una preocupació constant, la renovació de la casa pot semblar un luxe inabastable. No obstant això, hi ha una varietat d'opcions a l'abast per donar un aire fresc i nou al teu espai sense esgotar la teva butxaca. Amb una mica de creativitat i planifica-

ció, pots transformar la teva llar sense gastar una fortuna. Aquí tens algunes idees per a renovar la teva casa de manera econòmica:

1. Pinta les parets:

Una de les maneres més senzilles i econòmiques de canviar l'aparença d'una habitació és donar-li un nou color. Les pintures són assequibles i et permeten expressar la teva creativitat. Pots optar per tonalitats modernes i vibrants per fer una sensació de frescor, o bé decantar-te per colors neutres per crear un ambient relaxant i atemporal.

2. Mobiliari de segona mà:

Les botigues de mobles usats o els mercats de segona mà

poden ser autèntics tresors per trobar mobles amb caràcter a preus molt assequibles. Restaura'ls amb una capa de pintura o vernís per donar-los un aspecte nou i personalitzat. Aquesta opció no només és ecològica sinó també amigable de la butxaca.

3. Decora amb plantes:

Afegir plantes a la teva llar no només millora la qualitat de l'aire sinó que també aporta una sensació de frescor i vitalitat. Pots optar per plantes de fàcil manteniment com ara cactus o herbes aromàtiques, i fins i tot pots fer-ho tu mateix amb petits tests o ampolles reciclades.

4. Aposta per elements de-

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



coratius econòmics:

Petits detalls com coixins, cortines o catifes poden transformar completament l'aspecte d'una habitació. Aprofita les ofertes i descomptes per adquirir elements decoratius que complementin el teu estil sense buidar la teva cartera.

5. Crea obres d'art tu mateix:

No és necessari ser un artista professional per crear obres d'art úniques. Amb una mica de creativitat i alguns materials bàsics, pots fer les teves pròpies pintures o obres d'art. Aquestes creacions personalitzades no només donaran un toc original a la teva llar sinó que també seran una font d'orgull personal.

6. Il·luminació creativa:

Canviar la il·luminació pot tenir un impacte significatiu en l'ambient d'una habitació. Busca làmpades o llums de segona mà amb estil, o experimenta amb diferents bombetes i accessoris per crear un efecte visual únic.

7. Redisseny de l'espai:

Una bona neteja i reorganització poden fer miracles. Desfer-te dels objectes que ja no necessites i reorganitzar l'espai et permetrà veure la teva llar amb ulls nous. Aprofita per crear zones funcionals i estèticament agradables sense gastar ni un euro.

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

ALFA S SINGER wertheim PFAFF
REFREY SIGMA BERNINA brother

A. RAMOS



687 701 933

tecnicmaquinacosir@gmail.com

Com millorar la connexió de wifi a casa?



Eva Remolina - amic.cat

Més enllà de contractar la millor oferta disponible, comparant entre diferents operadors, hi ha diferents trucs per a disposar d'una millor connexió wifi a casa. Les xarxes de wifi estan basades en una tecnologia de ràdio, però amb el mateix radi de freqüència que les ones del microones, que són més altes que l'espectre electromagnètic dels aparells de ràdio.

Com més allunyat estigui el dispositiu que rep la connexió de la font que la

transmet, més feble és el senyal. Una regla clau per a tenir una bona connexió és col·locar l'aparell el més a prop possible dels dispositius que es connecten a internet. Però a aquesta fórmula se li sumen unes altres, com per exemple col·locar l'antena en perpendicular i no apuntar cap als dispositius.

Sempre que sigui possible és aconsellable no amagar l'aparell en un prestatge o armari, és més convenient deixar-lo a la vista i en una posició alta. Tots els obsta-

cles físics que s'interposen entre ell i el dispositiu amb connexió a internet redueixen la potència del senyal.

Quan l'afebliment del senyal sigui tan elevat que impedeix una bona connexió, la solució implica instal·lar repetidor wifi, la funció del qual és amplificar la cobertura, és a dir, servir com a altaveus del senyal que reben.

Aquests aparells es fan especialment interessants en habitatges amb diverses plantes o molts obstacles en forma de parets.

La Badalona d'abans

BADALONA ►

El temporal de febrer del 1948.

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



LA FOTO DELS LECTORS ►

Passada de Sant Anot-
ni Abad, 17 de gener
de 1961, entre ells els
Srs Antonio, Josep i
Francisco Fluvia.
Foto. Antoni Fluvia



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)

Pots haver de treballar més o reorganitzar la feina. És possible que visquis una situació tensa a l'àmbit laboral. Una escapada de cap de setmana t'ajudarà a desconnectar.



Taure (Del 21/4 al 20/5)

Si demanes un crèdit, llegeix bé les clàusules que signaràs per estar més tranquil. El sector laboral demana que et posis al dia pel que fa a coneixements o tecnologia.



Bessons (Del 21/5 al 20/6)

Mercuri directe inclina al moviment i pots experimentar canvis interns, que hagin de fer més desplaçaments o que finalment prenguis la iniciativa en un assumpte important.



Cranc (Del 22/6 al 21/7)

La Lluna acaba un cicle i pots sentir que tu també has de tancar portes a situacions o persones del teu passat. Comences l'any amb noves responsabilitats a l'àmbit laboral.



Lleó (Del 22/7 al 23/8)

S'activa el sector laboral. Si cerques feina, no tinguis por i confia més en tu mateix. Si pateixes un problema de salut, no deixis que es faci crònic i ves al metge.



Verge (Del 24/8 al 23/9)

Pel que fa al terreny sentimental i si sents atracció per algú, et tocarà a tu prendre la iniciativa. Si fins ara et feia mandra, podries iniciar una activitat esportiva.



Balança (Del 24/9 al 23/10)

Poses la casa al dia o fas una obra que haves postergat. Ajudes a un familiar amb problemes. Si vols fer un canvi de rumb professional, no tinguis pressa per decidir-te.



Escorpi (Del 24/10 al 22/11)

Més desplaçaments diaris i més feina. Et reafirmes de manera directa i segura, però mira de no ser invasiu. Et preocupa l'economia i com reorganitzar-la en aquest any.



Sagitari (Del 23/11 al 21/12)

Aquest 2024 vols ser més responsable pel que fa als diners. La teva prioritat és la salut i el benestar emocional i ja no vols perdre el temps amb persones inadequades.



Capricorn (Del 22/12 al 20/1)

Mart al teu signe col·labora en la presa de decisions importants. També et fa directe i resolutiu, especialment en l'entorn laboral. Et reserves més temps per desconnectar.



Aqüari (Del 21/1 al 19/2)

Sigues curós amb un tema personal, no ho confiïs a qualsevol. Comences l'any amb nous interessos, com la pràctica d'un talent artístic o conèixer altres filosofies de vida.



Peixos (Del 20/2 al 20/3)

T'assabentes que volen perjudicar a una persona que aprecies i mires d'ajudar-la. Si has de signar un contracte laboral, caldrà llegir-lo bé o consultar a un advocat.

Frases cèlebres

«L'objecte de l'educació és preparar els joves perquè s'eduquin a si mateixos durant tota la seva vida.»

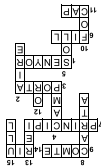
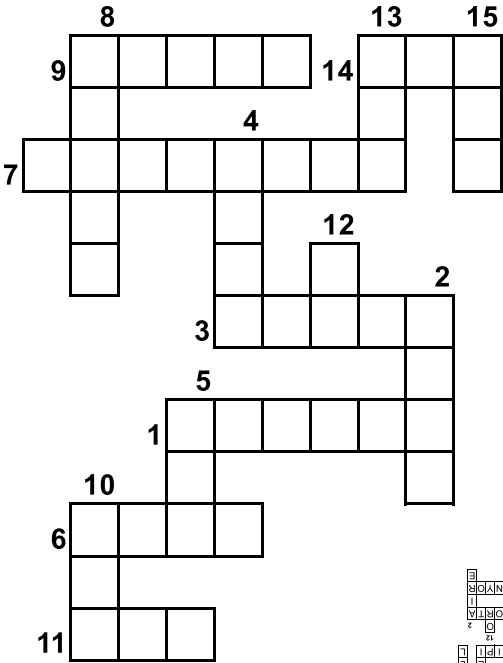
Robert Hutch

Dites

«De mica en mica s'omple la pica.»
Explicació: Es diu quan es desenvolupa intensivament una acció que és lenta.

Mots encreuats

1. Caballero. Terme de cortesia. 2. 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. 3. Obertura que permet passar a un quart. 4. Àrea, pla despoblat. 5. Astro rei del sistema solar. 6. Plançó masculí. Persona o animal respecte del seu pare o de la seva mare. 7. El començament, raó fonamental. 8. Full de paper escrita. 9. Senyor d'una comarca. 10. Combustió. 11. La testa. 12. Metal valuós de color daurat. 13. Sobirà d'un regne. 14. Torrente constant d'aigua. 15. Òrgan de la vista en l'home i en els animals. Globus ocular. Òrgan animal la funció és captar els estímuls lluminosos.



Sudoku

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

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

Anuncis per paraules

VARIS

PARA AUTÓNOMO tienda o mini empresa se ofrece informático para llevar cuentas, facturación, presupuestos, impuestos, páginas web. 628921054 toursmpc@gmail.com

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

IMMOBILIARIA

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

TREBALL

CHICA RESPONSABLE busca trabajo de limpieza, cuidado de niños y personas mayores y paseo de perros por horas 623 426 289

CHICA HONDUREÑA con papeles busca trabajo de limpieza domestica externa de lunes a viernes 698 440 879

CHICO CON EXPERIENCIA se ofrece para servicio de cuidado personas mayores, limpieza, paseo de perros, mozo de almacén, trabajos pintura, armado de canapé, obras y paquetería. 640 264 137

CHICA BUSCA TRABAJO cuidado personas mayores,

niños o limpieza, mañanas, tardes o fin de semana con experiencia y papeles en regla 605 754 688

CHICO BUSCO TRABAJO de cuidar personas mayores, papeles en regla, disponibilidad inmediata para tardes 626 660 738

CHICO BUSCA TRABAJO de cuidado personas mayores con experiencia disponibilidad tardes 661 625 414

SEÑORA JOVEN BUSCA empleo media jornada de mañanas, turno noche y fines de semana para cuidado de personas mayores, cuidado de niños, limpieza de comunidades en general con experiencia de un año y referencias 658 265 625

SE OFRECE SEÑORA catalana para cuidado personas mayores con experiencia 609 775 623

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



Maestro Kina

Africano médium

Auténtico vidente con 20 años de experiencia. Especialista en amores, recuperar a la pareja o amante, negocios, deporte, divorcios y mal de ojo, limpieza, seguridad, Impotencia sexual... Resultado inmediato y garantizado. ¡Llamad!

638 32 03 49

INSERTA EL TEU CLASSIFICAT AL TOT A

Preu: 0,35€/paraula

prĩnk

*Cartuchos
y Tóner
para todas
las impresoras*

**Horari: dilluns a divendres de 10h. a 14h.
i de 16h. a 20h.
Dissabtes de 10h. a 14h.**

AVDA. MARTI PUJOL 294 - 296 TEL 93 464 69 14

PROPER SUPLEMENT PORTES OBERTES



PROMOCIONA ELS TEUS SERVEIS:
COMERCIAL@TOTBADALONA.COM
651 97 65 17

Distribuïdors

Swing

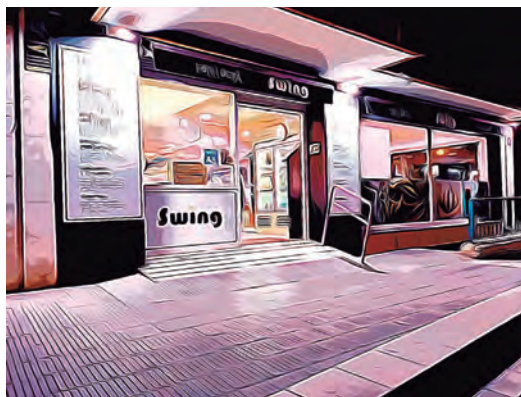
RENOVACIÓ ►
Avda. Catalunya, 37
Tel. 93 460 66 70

Horari: De dilluns a divendres de 6h a 21h
Dissabtes i diumenges de 6h a 21h

Forn de pa · Pastisseria · Degustació

Per què renoves com a distribuïdor del TOT?

Perquè a la gent li fa molta il·lusió quan se'l troba
i volem tenir un detall als nostres clients al venir
a la nostra botiga.



 **FIMON'S** GRANJA

RENOVACIÓ ►
Colom, 68
934 643 386

Horari:
De dilluns a dijous de 7h a 00h, divendres de 7h a 1:30h,
dissabte de 8h a 1:30h, diumenge de 8h a 00h

Tapas, entrepans, esmorzar i plats combinats

Per què continues de distribuïdor del TOT?

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



RENOVACIÓ ►
President Companys, 18
93 389 44 21
619 255 642
WhatsApp 619 256 546

Dilluns: 17 a 20. De dimarts a divendres: 10 a 13:30 - 17 a 20. Dissabte: 10 a 14. Ventura Floristes és una empresa familiar, amb una llarga tradició en el camp de l'art floral i la jardineria. La nostra filosofia és la d'oferir al client un ampli ventall d'idees amb diferents estils, però sempre amb un tracte personalitzat.

Per què continues de distribuïdor del TOT?

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



Troba la teva
revista als
distribuidors
oficials del TOT




J. Camps, s.l.
Corredoria
d'Assegurances

RENOVACIÓ ►
Sta. Madrona, 45
93 118 42 32
 689 62 22 08

Horari: De dilluns a divendres: 08.00-15.00
La teva corredoria de sempre amb les eines tecnolò-
giques més actuals. Seguim dissenyant el teu futur i
protegint-te de qualsevol risc.

Per què continues de distribuïdor del TOT?

Perquè considerem que la revista ajuda a fer ciutat i
ens manté a tots plegats informats sobre les novetats
de Badalona.



**DECORACIÓ
GONZALEZ**

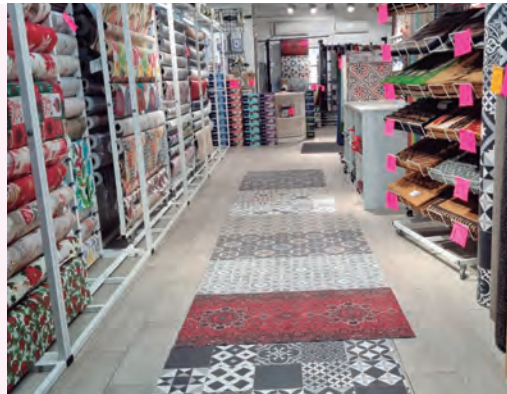
NOU ►
Canonge Baranera, 27
691 783 753

Horario: Lunes a Sabado
de 9:30 a 14:00

16:00 a 20:30 Papel pintado y pintura, hules, cortinas,
moquetas, suelos plásticos, frisos, linea fix, mosqui-
terras, productos y herramientas para la decoración,
etc...

Per què continues de distribuïdor del TOT?

Lo piden los clientes y queremos ofrecer siempre el
mejor servicio.



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

GONZALEZ

Canonge Baranera, 27
691 783 753

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

COLL I PUJOL

EL ESCONDRIJO

Coll i Pujol, 26
933 871 083

Troba la teva
revista als
distribuidors
oficials del TOT



DALT LA VILA

PASTISSERIA LA VILA

Marti Pujol, 192

93 389 36 25

ESTANC BENEYTO

President Companys,
57-61

933 845 554

RESIDÈNCIA

GERIÀTRICA

BALLESOL

Av. Navarra, 2

934 641 372

FORN LAIA

Av. President
Companys, 45

933 845 357

FORN DIMA

President Companys 55
622 86 71 99

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

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

Turner, 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

RUMBAGENARIOS
presenta

ALBERT PLA

ALBERT PLA &
THE SURPRISE
BAND

SARAU
08911

FEBRER
02
23:00H

The Surprise Band



entrades:sarau08911.com

Medio oficial

mondo
sonoro

SARAU
08911

sarau08911.com | Ramón Martí i Alsina n°32 08911 Badalona