



TOT

www.totbadalona.com
Del 19/01 al 02/02 '24

Quatre anys sense reparar

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



frutaway
Salut per emportar

Frutaway, els millors productes preparats per emportar,
per cuidar-te de manera fàcil i còmode. Salut sense excuses!

**LES FRUITES I VERDURES DE
FRUTAWAY SÓN DE MIGUEL CUEVAS!**



Frutaway, salut per emportar
C Del Mar, 119. Badalona. Tel. 641 40 57 63
www.frutaway.com

Miguel Cuevas
FRUITES I VERDURES

Frutaway és una marca registrada
de Miguel Cuevas

La Setmana



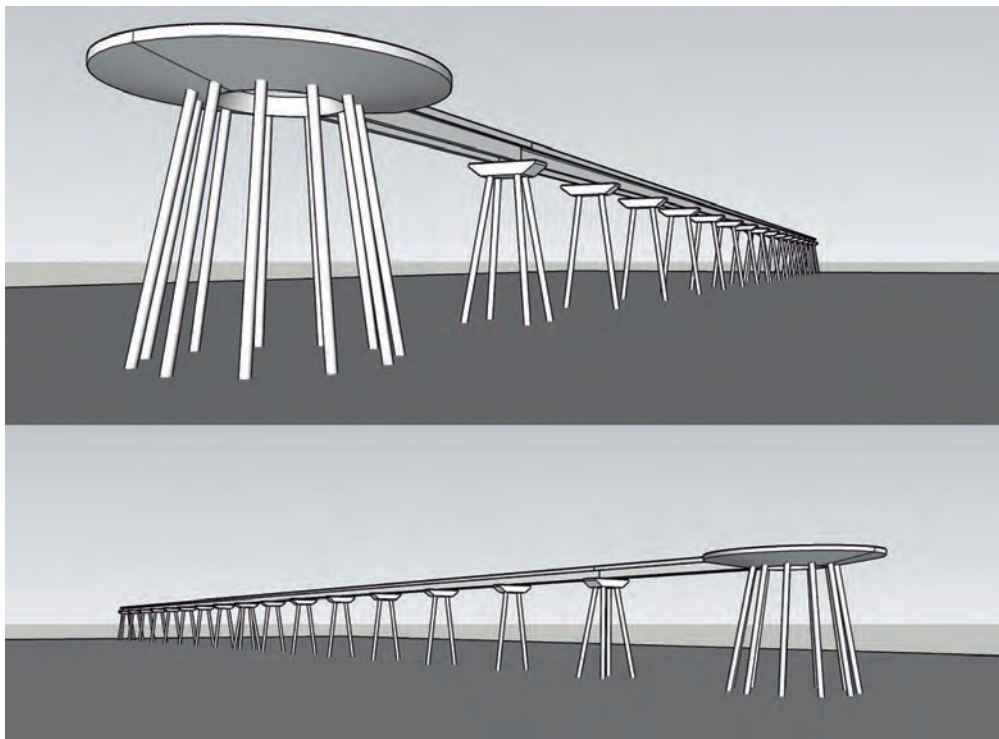
Quatre anys sense el Pont del Petrolí obert i sense data per la seva reparació

Salut | Redacció

Seria fàcil per un paral·lelisme sobre la situació política, a l'Ajuntament de Badalona, i el Pont del Petrolí. El matí del 22 de gener de 2020, just feia mig any des de les eleccions municipals on Àlex Pastor (PSC) era alcalde, que el temporal Glòria partia en dues parts el Pont. Era la segona vegada, l'any 2017 va patir els efectes d'un altre temporal, que

el símbol de Badalona patia per un temporal. El 2017 es va poder arreglar en menys d'un any, però el cas del Glòria ha estat diferent. La gran pregunta que molts ciutadans es fan és la següent, en quatre anys no s'ha pogut reparar? Segur que la situació política del darrer mandat, tres alcaldes i tres governs diferents en 4 anys, no ha ajudat, i el Pont espera el dia en què les màquines comencin

a treballar. De moment, al moment de tancar aquesta edició de paper del TOT, el govern municipal no s'havia pronunciat, coincidint amb el quart aniversari del seu trencament, i ens hem de remuntar a la passada tardor, on el govern va rectificar el disseny en forma de "dònut" que l'anterior govern, de l'alcalde Rubén Guijarro, va portar a votació dels badalonins i badalonines.



L'estiu del 2025, la darrera previsió

L'Ajuntament de Badalona afirmava, durant el mes d'octubre, que volia obrir la licitació de les obres del Pont "durant les pròximes setmanes". Tres mesos després, no hi ha rastre de cap mena de licitació. De fet, l'alcalde Xavier Garcia Albiol deia que volia començar les obres aquest estiu que ve. De moment, no sabem si es complirà aquest anunci. De fet, el mateix Albiol lamentava que la reconstrucció del Pont del Petroli s'estigui dilatant tants anys. Albiol va recordar que el 2021 el seu govern va encarregar un informe a la UPC per analitzar de quina manera es podria refer el pont perquè fos més resiliència als temporals i ha criticat que el govern, liderat pel socialista Rubén Guíjarro, no fos diligent amb el projecte de

reconstrucció més enllà d'haver convocat una consulta popular per decidir com havia de ser el disseny final. El govern del PP va explicar que volien descartar el cercle, del disseny triat durant les votacions del disseny del Pont, i optar per refer el pont amb un acabat recte que fos similar al pont original, una possibilitat que havien compartit amb els veïns i que era viva fins que el govern es va reunir, l'octubre passat, amb l'equip d'enginyers, que va advertir que modificar tot el projecte implicaria endarrerir l'inici de les obres fins, com a mínim, l'estiu del 2027. Les obres projectades, ara fa uns mesos, tenien un cost de 3,3 milions d'euros i la darrera previsió és poder gaudir del Pont durant l'estiu de 2025. Haurà passat més de 5 anys i mig el Pont trencat i destrossat, massa temps.

Quatre anys sense anuncis, rodages i sense facturar

El Pont del Petroli és únic, resultant un lloc molt atractiu de cara a grans marques per a rodar els anuncis de les seves campanyes publicitàries, artistes per a gravar els seus videoclips o fins i tot en escenes de pel·lícules. Apple i Huawei són algunes de les tecnològiques que van voler incorporar el Pont del Petroli en els seus anuncis. Artistes com Ana Mena, o la mateixa Rosalia, per a gravar un videoclip sencer en aquest lloc i pel·lícules com a «Truans», dirigida per Miguel Hermoso. Des de fa quatre anys res d'això passa. El trencament del Pont ha aturat tota mena de gravacions i també el que ingressava l'Ajuntament en aquest sentit.

Endeutats i sense tractament pel tancament de la clínica Dorsia

Ciutat |

Els clients de la clínica estètica Dorsia a Badalona han denunciat que la franquícia ha tancat de cop i els han deixat sense tractaments però amb deutes de milers d'euros amb financeres. L'empresa mare, Clínicas Dorsia, diu que emprendre accions legals contra el centre de Badalona i que ja no forma part del grup per incompliment greu de les condicions contractuals. En diversos mitjans, l'empresa ha assegurat que es farà càrrec dels tractaments que han quedat a mitges en altres centres del grup, però de moment els afectats no en tenen constància i reclamaran als tribunals. Alguns denuncien males praxis i infeccions



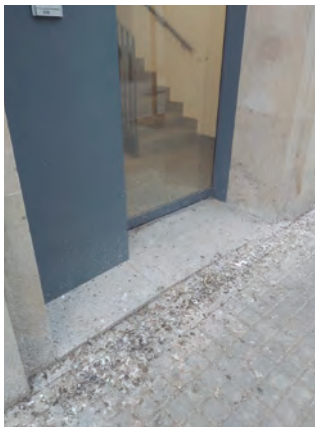
Imatge de la clínica Dorsia, a la plaça Alcalde Xifré

postoperatòries per part de les dues clíniques que han tancat, que donaven allargues per a les operacions als pacients que ja havien pagat, mentre no paraven de trucar als que tenien quotes pendents, just abans d'abaixar la persiana.

Els coloms estan fent malbé el nou edifici de Correus

Ciutat |

Fa poques setmanes, després d'anys d'espera, va inaugurar-se l'edifici central de Correus de Badalona, a la plaça Assemblea Catalunya, Ara, els coloms s'han fet els "amos" de l'entorn de l'edifici. Els excrements dels coloms s'estan acumulant a la façana, i les portes d'entrada de l'oficina, tot i que s'ha invertit un gran import per remodelar-lo. De moment, segons ha pogut comprovar el TOT, ningú està retirant els excrements. La nova oficina de Correus va inaugura-se dies abans de Nadal, després



d'un tancament que va allargar més d'una dècada.

ERC presenta al·legacions al Pla Director Urbanístic Metropolità

Els regidors d'ERC de Badalona, Santa Coloma de Gramenet i Sant Adrià de Besòs, Àlex Montornès, Sam Núñez i Rubèn Arenas, han anunciat les al·legacions conjuntes que han presentat al Pla Director Urbanístic Metropolità (PDUM) per millorar el desenvolupament del territori del Baix Besòs.

L'escola Margarida Xirgu fa 94 dies que no tenen oficial d'ofici

La comunitat educativa de l'escola Margarida Xirgu, a La Salut, reclama que el centre torni a comptar amb un oficial d'ofici. Ja fa tres mesos que no tenen aquesta figura, i asseguren que el govern local els va prometre que al gener la recuperarien, i no ha estat així.

El PSC aposta per tornar a fer els bons consum

El PSC aposta per fer arribar els bons consum a més barris de la ciutat i perquè la iniciativa compti amb dues edicions aquest 2024. Així ho traslladaran al govern del PP després d'haver treballat les propostes amb la Cambra de Comerç i la Federació de Comerciants de Badalona.



SOM

- ▶ Innovació
- ▶ Excel·lència
- ▶ Responsabilitat



menarini.es

Polèmica amb una operació d'estètica de l'alcalde Albiol

Ciutat |

Aquest dimarts, l'alcalde de Badalona, Xavier Garcia Albiol, publicava a les seves xarxes socials un vídeo on assegurava que no sortia al carrer perquè s'havia sotmès a una operació mèdica. Albiol no va donar més detalls. Poques hores després, el Diari de Badalona publicava que l'alcalde s'havia sotmès a una operació estètica, en concret relacionada en l'entorn dels ulls. El mateix Albiol responia que aquesta informació era falsa i empenyria accions legals contra el Diari. La sorpresa arriba dimarts al vespre, quan la regidora de comunicació, Rosa del Amo, afirmava a la televisió municipal que Albiol s'havia sotmès a una blefaroplastia superior o el que va dir del Amo, a una operació de parpelles. Es tracta d'una



Imatge d'Albiol, en un vídeo penjat aquest dimarts

cirurgia que busca la millora cosmètica de la parpella. Del Amo va assegurar que era una operació mèdica, cosa que no és així, perquè fins i tot no entra per la seguretat social, tal i com el TOT ha pogut confirmar trucant a diverses clíniques d'estètica. Sobta el desconeixement de la regidora, perquè a més de dur la cartera de Comunicació també és la màxima responsable de Salut.

Més espais cardioprotectits a Badalona

Després de la mort d'una dona, per aturada cardíaca al Blas Infante, des de principis d'aquest any els teatres municipals, el Museu de Badalona, els mercats municipals, les oficines de Districte i els cotxes de la Guàrdia Urbana estan dotats de DEA.

Unió de Badalona, Santa Coloma i Sant Adrià per millorar la seguretat

Aquesta setmana, el regidor de Badalona, Juan Manuel Ruiz, s'ha reunit amb els ajuntaments de Santa Coloma i Sant Adrià per millorar la coordinació de les dues policies a les zones fronteres dels tres municipis, com per exemple el carrer Circumval·lació o carrers d'Artigues.



Un incendi de contenidors afecta un bloc de pisos a Artigues

Incident greu, el passat diumenge a les 6:49h, a l'avinguda Alfons XIII, al número 537 al barri d'Artigues. La crema de contenidors va afectar un bloc de pisos del davant, on està situat el supermercat LIDL. L'incendi va afectar 4 balcons,

en un d'ells uns veïns tenien acumulat mobiliari i oli alimentari, que també va cremar, i el foc va entrar dins del pis, segons fonts dels bombers. Els bombers van ventilar tres pisos de l'edifici i també el supermercat situat als baixos.

Art participatiu per revitalitzar el túnel de la Salut

El Servei de Mediació de l'Ajuntament de Badalona ha impulsat la proposta del pintor badaloní Carlos Spogo per dignificar el túnel de la Salut, conegut popularment com el túnel del terror, i reivindicar la memòria històrica del barri.



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

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



**Aigües de
Barcelona**

La gestió responsable

Sis agents de la Urbana no poden patrullar perquè no poden utilitzar l'arma

Seguretat |

Sis agents de la Guàrdia Urbana de Badalona no poden utilitzar la seva arma, segons ha avançat Metropoli Abierta. Es tracta d'agents que s'han reincorporat de baixes laborals i estan a l'espera de fer les proves psicotècniques. En alguns casos, fa cinc mesos que els agents estan esperant poder usar la seva arma. Aquest fet, segons publica el digital, provoca que els agents no puguin sortir al carrer a fer patrulles, en un moment on la ciutat està vivint diversos incidents, com una onada



Imatge d'arxiu de la Guàrdia Urbana

d'incendis a contenidors que està provocant danys a

comunitats de veïns i mobiliari urbà.

El 112 va rebre 70.000 trucades des de Badalona durant el 2023

Seguretat |

El telèfon d'emergències 112 va rebre l'any passat un total de 70.237 trucades des de Badalona. Més de 5.000 trucades, respecte al 2022. La majoria de trucades, unes 30.000, estan relacionades amb la seguretat, unes 22.000 estan relacionades amb assis-

tència sanitària, civisme unes 6.000 trucades i pel que fa a incendis, unes 3.200 trucades. El mes de l'any que més trucades va rebre el 112, des de Badalona, va ser el juliol passat, amb gairebé 7.000 trucades. Això significa unes 225 trucades al dia des de la ciutat.



Les obres del mur d'Eduard Maristany començaran el 5 de febrer

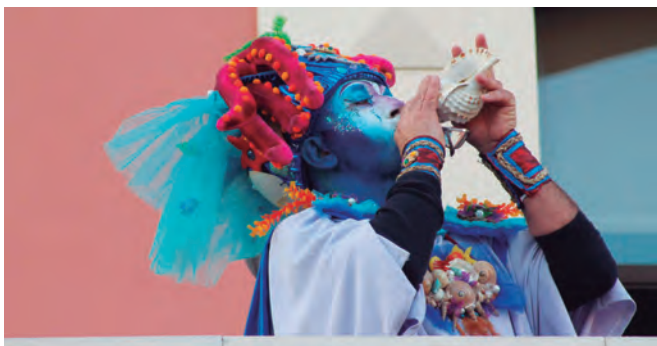
Nou anunci, i ja van quatre, de les obres que han de servir per enderrocar el mur de les tres xemeneies, al carrer d'Eduard Maristany. Els treballs han de servir per ampliar el carrer. Ara la nova data, segons l'AMB, serà el 5 de febrer.



Badalona prepara el Carnestoltes 2024

Tradicions |

Després de Nadal, la pròxima festa destacada al calendari festiu és Carnestoltes. Enguany se centrarà durant el cap de setmana del 10 i 11 de febrer, sobretot a Badalona. De moment, podem avançar que la tarda de dissabte se celebrarà a Llefià la 42a Rua de Carnestoltes i, un dia després, diumenge dia 11, el Carnaval Infantil a Bufalà. Les activitats són organitzades per l'Ajuntament de Badalona, la Comissió de Cultura de Llefià, la Comissió de Carnestoltes i la Comissió de Carnestoltes Bufalà. A part, destaquen els balls de disfres-



ses, durant el vespre de dissabte a la plaça Trafalgar i a la nit a la Plana. De cara a diumenge, durant el migdia, també s'està ultimant la celebració d'un ball

dedicat als infants. A part de la programació subvencionada per l'Ajuntament, el Carnestoltes badaloní també inclou moltes activitats d'entitats.

*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

 **Jesuitinas**
MARE DE DÉU
DE L'ASSUMPCIÓ



La setmana en imatges

- 1 | Aquesta setmana ha obert el primer gimnàs 24 hores de Badalona. Està al canal del Gorg.
- 2 | Badalona acull l'exposició Operació Aigua, una iniciativa d'Aigües de Barcelona, a la plaça Alcalde Xifré
- 3 | Badalona se suma a la primera Marató de donacions de sang durant aquesta setmana
- 4 | Croqueta d'Anís del Mono creada per "Encoquetême, by Xesca". Dimarts era el Dia Mundial de la croqueta.
- 5 | Setmana dels barbutos poc freda a Badalona. Les temperatures han rondat els 16/17 graus.



NECESSITES GUIDAR EL TEU JARDÍ?

Nosaltres ho fem per tu!

Serveis

- Plantació
- Poda arbustiva i d'alça
- Hort urbà
- Instal·lació reg automàtic
- Construcció de jardins
- Desbrossament d'àmplies zones



TRUCA'NS

687 70 03 96

C/ Guifré 751-757 08918 Badalona



@bdncapac

www.bdncapac.cat

Esports

Recital final de Pau Ribas per tornar al triomf en Lliga Endesa (95-84)

Bàsquet |

La Penya ha començat la segona volta de la Lliga Endesa guanyant 95 a 84 al Casademont Zaragoza. Els verd-i-negres arrenquen el 2024 a casa amb un bon triomf per tallar una ratxa de 3 derrotes a l'ACB. Molt bon partit de Brodziansky (20 punts) i Ribas (17). Els verd-i-negres van arribar a dominar clarament el resultat (45-27), però de la mà de Bell-Haynes, el Casademont es va acostar fins al 56-52, encenent les alarmes. La Penya, però, havia dominat tot el matx i va tornar a impri-



mir velocitat (67-55). El darrer quart va ser de Pau Ribas,

autor de 14 punts per sentenciar el duel.

El Badalona carbura, fitxa i es connecta amb l'Espanyol

Futbol |

Segona victòria consecutiva a la lliga, fet que no havia passat aquest curs. El Badalona remunta contra la Fundació Grama en uns minuts finals d'infart a l'estadi (2-1). Dani Homet (88') i Walid Meddeb (90') neutralitzaven el gol inicial de Padillo. Els escapulats són desens amb 20 punts i incorporen l'extrem

David Jiménez (Terrassa) i el migcampista Jordi Ortega (ex Logroñés) a la plantilla. El club, a més, ha signat un conveni amb el RCD Espanyol per ajudar-se mútuament en la formació de jugadors. Ara mateix el CF Badalona compta amb un equip a 3a RFEF que podria ser beneficiós per a jugadors que estan entre el Juvenil i el filial perico.



El Llefià punxa contra un rival directe i el Seagull complica al segon

La Unificació Llefià va caure a casa de forma inesperada contra el Tàrrrega, rival directe per la salvació. Els visitants van marcar just abans del descans per mitjà de Pau Viladrich (45'), i el Llefià va tenir l'empat en un cop de cap d'Eric que va quedar aturat

sobre la línia de gol (63'). El Llefià és penúltim amb 13 punts. Pel que fa al Seagull, les gavines van tenir contra les cordes el Collerense. Les de Badalona guanyaven a Ses Illes al descans amb un gol de Codina, però finalment les locals van remuntar (2-1).





(+34) 633 100 661



hola@pistapc.com

Agenda

DIVENDRES 19 DE GENER

Exposició Operació Aigua, fins el 21 de gener a la plaça Alcalde Xifré i del 22 al 28 davant del Mercat de la Salut

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

Tribut a Abba, a les 23:30h, al Sarau 08911

DISSABTE 20 DE GENER

Inauguració de la mostra 'Forjadors de la Festa. A cremar!', a les 11h, al Centre Cultural El Carme

Concert The Tutsies, a les 23:30h, a la Sala Sarau 08100

DIUMENGE 21 DE GENER

CinemaAprop al Círcol, amb la pel·lícula "El triangle de la tristesa", a les 18h, al Círcol

OXYS en concert! PUNK'N'ROLL FROM AUSTIN, TEXAS!, a les 19h, al Club Estraperlo

DILLUNS 22 DE GENER

Cicle "Per fi és dilluns!", Tomomi Kubo & Ferran Besalduch, a les 20h, a l'escola de música de Badalona

DIMARTS 23 DE GENER

Club de lectura, "Aioua", a les 19:30h, a la llibreria Mitja Mosca



Tribut a Abba

Divendres 19, a les 23:30h, al Sarau 08911

DIMECRES 24 DE GENER

El gat blau i el gat vermell - Hora del conte i taller, a les 17:30h, a la llibreria Xavier Soto

DIJOUS 25 DE GENER

Sisena trobada de saxofonistes, concert amb "Ladies Firts Trios", a les 20:30h, al Círcol

DIVENDRES 26 DE GENER

Sisena trobada de saxofonistes, concert amb "freddydeboe and The Soulbirds", a les 24h, a la sala Sarau 08911

Tribut Led Zeppelin, a les 23:30h, a la Sala Sarau 08911

DISSABTE 27 DE GENER

Teatre "Poncia", de Luis Luque amb Lolita, a les 20h, al teatre Zorrilla

Sisena trobada de saxofonistes, concert amb "Gelatoray & The Barcelona Big Blues Band", a les 24h, a la sala Sarau 08911

DIUMENGE 28 DE GENER

Cinema "La barca del temps", a les 12h, teatre Margarida Xirgu

DILLUNS 29 DE GENER

Cicle "Per fi és dilluns", a les 20h, Jam Sesión a l'escola de música de Badalona

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

Volem recuperar les pilones

Veïns del carrer Sant Pere

Som un grup de veïns i veïnes del carrer Sant Pere i volem denunciar l'estat de les pilones del nostre carrer. La majoria han desaparegut i les que resten estan en molt mal estat. Una d'elles ha estat forrada, pel mateix veïnat, perquè ha quedat un tros en forma de punxa i algú pot patir un accident. No entenem com

el nostre Ajuntament pot tenir el nostre carrer amb aquestes condicions. Volem recuperar les pilones i volem, d'una vegada per totes, un pla, pe reduir el trànsit. Per acabar, volem fer una reflexió al nostre Ajuntament. Haurem d'esperar al fet que mori una nova persona, com va passar amb un senyor gran de 90 anys que el va matar un camió fent marxa enrere, perquè ens escolti?



Poca informació sobre les noves càmeres

Fa setmanes que els veïns del Centre estem veient com s'estan instal·lant senyals i càmeres que faran regular el trànsit per a Baix a Mar. He buscat informació al web municipal i als mitjans de comunicació locals, el mateix TOT Badalona, i poca cosa he trobat. Els veïns no sabem com ens afectarà, com s'aplicarà o quina data es començarà a aplicar. Nosaltres per exemple, som veïns de la riera Matamoros i l'incivisme dels conductors és de jutjat de guàrdia. No entenem com en el tram final, on no es pot aparcar, els cotxes aparquen sense cap mena de multa. Espero que l'Ajuntament ens informi aviat



de com s'aplicarà el sistema i com haurem de conviure els veïns.

Eduard Vera

La Badalona que no ens agrada

Sóc una fidel lectora, des de fa molts anys, del TOT. Darrerament, en aquest espai que oferiu als ciutadans veig molts badalonins i badalonines sobre la brutícia. I no els falta raó. Badalona cada dia està més bruta. Només cal veure com estaven els carrers l'endemà de Reis tots els contenidors. Jo sóc veïna del Gorg i us puc assegurar que mai havia vist tantes deixalles en un espai. Ja cal que el senyor alcalde comenci a treballar, i abordi el tema de la neteja una vegada per totes.

Cristina Teixidó

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 ►

La "iaia" badalonina que "ho peta" a les xarxes socials

Va néixer l'any 1939, quan just la Guerra Civil arribava a la seva fi al municipi de Saceruela, a Ciudad Real, però de seguida va arribar a Badalona. És mare, àvia i besàvia, es diu Julia, i també ho peta a les xarxes socials. A través dels seus vídeos relata el seu dia a dia, des de compartir receptes de cuina, amb molts trucs. La Julia també comparteix fets

quotidians, des de vídeos on parla amb l'assistent Alexa ha post on surt Badalona, com un amb l'arbre de Nadal del Gorg, a l'estiu quan va a la platja de la Marina, al barri de la Mora o fent promoció de l'Anís del Mono. En alguns temes, la iaia Julia comparteix consells i opinions, com per exemple amb relació a la violència de gènere. Molts vídeos tenen un humor particular que fa que et quedis veient els seus posts. Si voleu conèixer el dia a dia de la iaia amb més marxa de Badalona ho podeu fer a la xarxa d'Instagram @soylayajulia.



m_pili_bv
Platja del Pont del Petrolí

#TOTBADALONA A INSTAGRAM ►

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

El que hauria de fer Badalona (i la Penya) és captar seguidors de la Penya fora de la ciutat [@soler_toni](#)

Expulsats per l'habitatge a Barcelona molta gent va a viure al Baix Penedès i ara pugen els preus a la comarca. De Badalona a Calafell [@diaridetarragona](#)

L'assassinat de la Marta Sánchez a Badalona l'any 1988. Els diaris començaven a parlar de l'augment de feminicidis, tot i que llavors és mal anomenaven "crims passionals" [@aquíCatalunya](#)

Qualsevol dia entraran a robar a l'Ajuntament i ni ho veuran! [@xavillite](#)

Avui amb els nens, anant cap a l'escola, farts d'esquivar-les, ens hem dedicat a comptar caques. N'hem sumat 13, descartant-ne les mal recollides. (...) Badalona posa't guerra? [@JordiBalaguer](#)





FA 40 ANYS ERA NOTICIA ►

Fa 40 anys, el vespre de Sant Esteve del 1983, a pocs dies per encetar l'any 84, Badalona va viure un dels assassinats que més van commoure la ciutat. Segons explicava, Revista de Badalona, aquell vespre de Sant Esteve, la Núria Cardona, llavors les dades

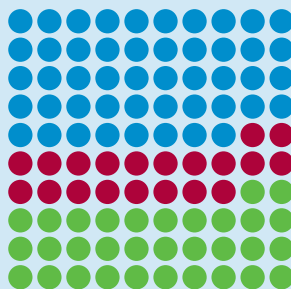
personals es publicaven als mitjans de comunicació. La Núria estava al parc de les Palmeres, al barri de Llefià, quan va ser apunyalada per un menor de 13 anys. Segons expliquen les cròniques de fa 40 anys, el noi va intentar abusar de la noia i robar diners. El cas va passar en un parc de les Palmeres fosc i amb poca

ENQUESTA ►

via Twitter @totbadalona

Has notat especialment aquest 2024 el gener costerut?

Sí, l'he notat **48%**
No, no l'he notat **20%**
Com cada gener **32%**



204 vots

gent. El cas, que la premsa va començar a explicar dies més tard, va causar una gran preocupació al barri de Llefià. De fet, com passa en aquests casos, l'assassinat de la Núria va arribar als mitjans nacionals i Badalona va estar en el focus mediàtic, durant dies.



HO HEM VIST AL FACEBOOK DEL TOT ►

El bar del Círcol va patir dissabte passat un nou intent de robatori. Els lladres van trencar els vidres de la porta del carrer Sant Anastasi. Dumat els darrers mesos, el bar ha patit diversos intents i robatoris.

Jösse Terricabras: I davant l'Ajuntament on hi passen ciclistes, patinets per la vorera i motos fent soroll i altres...

Carlos Torres: Davant de l'Ajuntament, que no hi ha seguretat?

Fran Gue: Van treure la Guàrdia Urbana de l'Ajuntament, ara nomès hi ha vigilants jurats

Cultura

Badalona Recuerdos treu un nou llibre sobre la nevada del 1962

Història | Redacció

La Facu Martínez, de Badalona Recuerdos, és una enamorada de Badalona i la seva història. Ho demostra cada dia a les seves xarxes socials de Badalona Recuerdos on publica històries i imatges antigues de la ciutat. Ara acaba de treure al carrer el seu quart llibre sobre Badalona, i en concret sobre uns fets, la nevada del Nadal de 1962. El llibre conté unes 150 fotografies, entre antigues i modernes i moltes anècdotes de com van viure els badalonins i badalonines aquell fenomen meteorològic. El llibre serà presentat aviat i està editat per l'editorial de la ciutat, Pont del Petrolí. Des del TOT volem felicitar a la Facu per continuar mantenint viva la història badalonina.



Imatge de la portada del llibre "1962, Badalona nevada"

Badalona mantindrà la Passada, a diferència d'altres ciutats

Tradicions | Redacció

Dimecres va ser Sant Antoni, una festa molt sentida en alguns indrets de parla catalana, com a ses illes. A Badalona, Sant Antoni vol dir Passada. Enguany, municipis com Mataró, han dedicat no mantenir aquest any la Passada de Sant Antoni Abat. L'Ajuntament de la capital del Maresme ha justificat la decisió amb dos arguments, el pressupostari i que la festa "no té arrelament

actual" a la ciutat. A Badalona, segons ha pogut confirmar el TOT Badalona, la Passada sí que tirarà endavant. Serà el pròxim 11 de febrer, diumenge, i coincidirà també amb el cap de setmana de Carnestoltes. L'organització de la Passada, que arribarà a la seva 147a edició, ja han avançat que estan treballant per introduir canvis en el recorregut per mirar que els animals no pateixin tant.



Dipòsit Legal:
B 11724-2015
Núm. 315

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

Badalona serà seu de la sisena trobada de saxofonistes de Rhytm and Blues



Les Sax o Rama Ladies First actuaran al Círcol

Música | Redacció

De la mà de l'Estraperlo Club del Ritme, la ciutat de Badalona serà seu de la sisena trobada de saxofonistes de Rhytm and Blues i altres gèneres associats. Aquesta és una de les propostes culturals més interessants d'aquestes primeres setmanes d'aquest 2024 a la ciutat. La trobada tindrà lloc del 25 al 27 de gener, a dos espais. Al Círcol i a la mateixa sala Estraperlo. El teatre del carrer Sant Anastasi forma part d'aquest cicle i acollirà l'actuació de les 'Ladies First' un trio de

saxo format per tres músiques que reuneixen llenguatges ben diferents, però amb arrels musicals comunes, des del Soul, el Swing, el Blues o el Rock and Roll. El concert començarà a les 20:30h. Divendres i dissabte, 26 i 27 de gener, la trobada es traslladarà a la sala Estraperlo de Can Ribó. Divendres actuaran Freddy Deboe & The Soulbirds i dissabte serà el torn de Gelatoray & The Barcelona Big Blues Band. Podeu consultar totes les dades i comprar les entrades al web www.estraperlo.club.

Inauguració 'Forjadors de la Festa. A cremar!'

En menys de cinc mesos ja estarem de Festes de Maig i com preludi, aquest dissabte, a les 11h, s'inaugura la mostra "Forjadors de la Festa" que se centrarà en el foc festiu, i especialment en la pirotècnia. 'A cremar!' ens proposa un recorregut de pólvora i foc amb diables, bèsties i sotracs sonors com a protagonistes, uns elements que són ja part indestriable del patrimoni festiu badaloní.

Darrers dies per dissenyar el dimoni de 2024

Aquest concurs va néixer l'any 1999 amb la voluntat d'obrir a la ciutadania la convocatòria per a dissenyar un dels símbols culturals de Badalona. El premi està obert a tots els participants més grans de 16 anys que s'hi vulguin presentar. El termini de presentació és fins al dia 9 de febrer de 2024. Més dades al web municipal.

Inauguració de l'exposició "La voz del hilo" a l'Espai Betúlia

El 30 de gener, a les 19h, s'inaugurarà a l'Espai Betúlia l'exposició «La voz del hilo», comissariada per Mercy Rojas Arias, ens arriba des de Saragossa de la mà del col·lectiu d'artistes tèxtils

Mottainai.ZGZ. La narrativa tèxtil és el traç unificador, els fils contenen històries de persones anònimes, petits homenatges lírics que, trenats amb paraules, creen un discurs poètic i social.



A person with long brown hair, wearing a bright yellow long-sleeved shirt, is using a silver and black blender. The blender's clear jar is filled with green leafy vegetables and a white liquid. The person's hands are on the lid and the side of the jar. The background is a blurred indoor setting with a white shelf holding a potted plant and a clock on the wall.

Operació detox, per a gaudir de menjar el que el nostre cos necessita

bellezaactiva.com - amic.cat

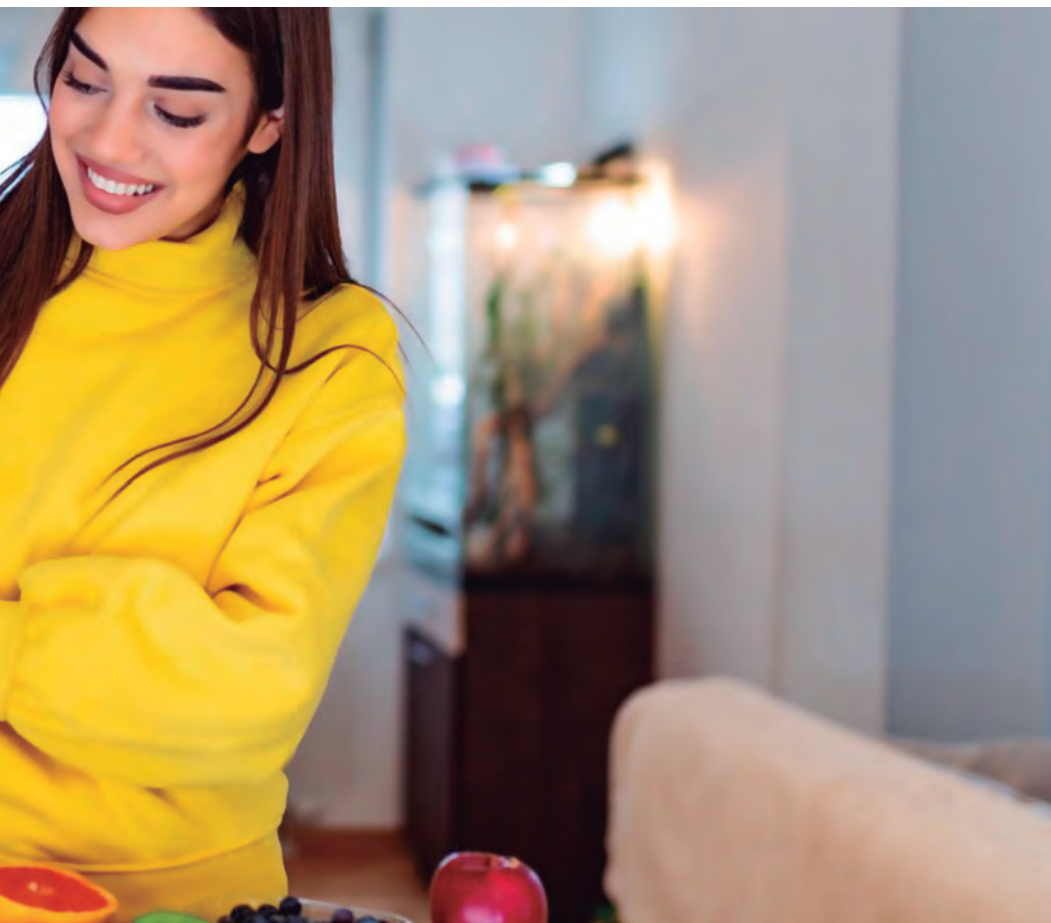
El tortell de Reis ha estat l'última gran temptació de les celebracions nadalenques. Els torrons, els polvorons, els bombons o les delicioses neules s'han instaurat en les nostres taules durant dies i només hem pogut optar per la rendició. No teníem gana, però eren allà i acompanyaven qualsevol conversa, bingo o karaoke familiar. Els dolços no són els culpables, només són el colofó d'unes celebracions que s'alcen com a odes del menjar i menjar. I aquestes fartaneres no acaben d'asseure'ns bé, el

cos ens demana un respir, recuperar les rutines, tornar a introduir la verdura i la fruita en la nostra vida, menjar el necessari i apostar per una operació detox.

Els excessos de les festes de Nadal

Nadal és l'era dels excessos. Mengem i bevem de més, perquè tot està boníssim, perquè un dia és un dia, perquè estem de celebració... Són un munt les excuses que ens guanyen la batalla quan volem menjar el bombó que ja ni ens ve de gust, però que està sobre la taula. I, no ens

culpabilitzarem, perquè no ens podem sentir malament per menjar. Res més faltaria! Però sí que és veritat, que aquestes fartaneres no ens acaben d'asseure bé. Segur que algú de la vostra família o amics us ha comentat que estava pleníssim, que no podia menjar més, que alguna cosa li havia assegut bé... I és que en aquesta inèrcia de menjar per menjar no estem escoltant el nostre cos i les seves necessitats i l'organisme es regira contra aquesta ignorància. Per això, ara, que les festes de Nadal han passat, és el



moment de recuperar les rutines d'alimentació. Tornar a esmorzar com ho fem de manera habitual i realitzar els menjars i sopars saludables, de forma equilibrada, per a dotar-nos d'energia i sentir-nos en pur benestar.

Alimentar-nos bé

Menjar bé. Ni apostar per reptes inassolibles, ni dietes miracle ni intentar convertir-nos en súper esportistes de la nit al dia. Aquí tenim una sèrie de consells per a reduir la retenció de líquids i establir rutines de menjar que siguin saludables.

Menjar entre tres a cinc vegades al dia. Els nutricionistes no recomanen saltar-nos àpats.

Dos litres d'aigua al dia, si us plau. És fonamental beure dos litres d'aigua al dia, així

que facilita't el repte, portant-te a la feina una ampolla i a casa, beu-te-la fresqueta si t'agrada més o amb unes rodanxes de llimona.

Aposta per menjars lleugers amb coccions també lleugeres



**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**



res, al forn, a la planxa o al vapor. No és el mateix menjar una ració de salmó a la planxa o al forn que fer-la arrebossada o banyar-la en maionesa perquè ens sembli menys 'fat'. I és que amb unes bones herbes podem donar-li molt sabor als menjars i prescindir d'altres complements calòrics.

Cada dia gaudeix de les fruites i verdures. L'OMS recomana 5 peces de fruites al dia. Massa? Impossibile de complir? No et rendeixis, troba fruites de temporada i incorpora-les a la teva dieta, de la manera més atractiva i fàcil de digerir. Per exemple, aposta per la poma, és diürètica, aporta fibra i la seva pell ajuda a evitar l'augment de pes.

Depura l'organisme i elimina els líquids, amb verdures i infusions. Les cremes lleugeres o les sopes de verdures són benvingudes en aquest repte. Els espàrrecs, el carabassó, les carxofes o el bròcoli són ideals per aconseguir la depuració de l'organisme. Millorar la digestió, eliminar els líquids i depurar l'organisme és fàcil amb els tes, com el verd, la cua de cavall, el boldo o la menta.

A baix la sal i el sucre. Prescindeix de la sal, i aconseguiràs desinflar-te; condimentar amb herbes aromàtiques serà una bona alternativa per als teus aliments, així com treure del teu dia a dia els menjars preparats. El sucre és un altre ingredient que millor

evitar, tant en el cafè, com en els aliments ultraprocessats, la brioixeria o les begudes ensucrades.

Incorpora l'esport a la teva vida

T'has tornat a prometre que aniràs al gimnàs i saps que no ho faràs? És important que et proposis reptes que realment vulguis complir i de veritat que es pot gaudir de l'esport, però a la teva manera. Tria la pràctica que et sigui menys avorrida i posa a prova les teves habilitats. A més, pots obtenir grans resultats amb petits gestos a la teva rutina, per exemple pujant sempre escales o tornant de la feina a casa. És important que vulguem combatre el sedentarisme cada dia.

PROPER SUPLEMENT PORTES OBERTES



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



Saps què és l'àcid poliglutàmic? Descobreix l'increïble poder hidratant d'aquest actiu

bellezaactiva.com - amic.cat

Retinol, niacinamida, àcid hialurònic, àcid salicílic, àcid glicòlic... Són molts els actius que juguen el seu rol en l'univers del skincare i són cada vegada menys desconeguts, sobretot per a aquelles persones que gaudeixen cuidant de la seva pell. Avui hem volgut sumar un actiu: l'àcid poliglutàmic. D'on surt? Per a què serveix? Podem combinar-ho amb altres actius?

Què és l'àcid poliglutàmic?
El PGA o àcid poliglutàmic és

un polímer natural, derivat de la soja i de cultiu biotecnològic. Presenta un alt poder d'hidratació, per la qual cosa està seduïnt a la indústria cosmètica i cada vegada són més les fórmules que l'inclouen.

Aquest ingredient d'origen vegetal allisa la pell, reduint les línies d'expressió del cutis, i és molt versàtil. És recomanable per a tota classe de pells i no competeix amb altres ingredients, de manera que ho podem combinar, per exemple, amb

la vitamina C o l'àcid hialurònic.

Àcid poliglutàmic vs àcid hialurònic

Per a comprendre millor els beneficis de l'àcid poliglutàmic, el compararem amb l'arxiconegut àcid hialurònic. Un no és millor que un altre; actuen de manera diferent, són complementaris, i conèixer les seves propietats ens permetrà triar el més adequat a cada necessitat. Quan s'apliquen sobre la pell, tots dos ofereixen



potents efectes hidratants de llarga durada, retenint la humitat. No obstant això, la primera gran diferència és que l'àcid hialurònic es produeix de manera natural en la pell i l'àcid poliglutàmic no. Com hem dit és un polímer vegetal, derivat de la soja, que es conrea mitjançant la biotecnologia. L'àcid poliglutàmic és capaç de contenir 5000 vegades el seu pes molecular en aigua, cinc vegades més que l'àcid hialurònic (x1000). A més, el PGA bloqueja l'acció de la

hialuronidasa, un enzim que «destrueix» l'àcid hialurònic natural de la pell. D'aquesta manera, el rostre manté, durant molt de temps, el seu nivell d'hidratació natural. I aquí no acaba la història. L'àcid poliglutàmic no sols manté l'estat de la barrera cutània (com l'àcid hialurònic), sinó que va un pas més enllà i l'enforteix, mantenint l'aigua en el seu interior. El PGA protegeix enfront de la pèrdua transepidèrmica d'aigua (TEWL) i la deshidratació, dues condicions

que fomenten l'envelliment prematur de la pell i la pèrdua de lluminositat. I finalment, l'àcid poliglutàmic està format per molècules més grans que les de l'àcid hialurònic. A causa d'aquesta grandària molecular major, és més difícil la penetració en les capes més profundes de la pell, i per això la hidratació és més superficial. No hem de reconèixer l'àcid hialurònic i el poliglutàmic com a competidors, sinó com dos aliats complementaris en la nostra rutina de cura facial.

Gastronomia

Els Secrets dels millors formatges francesos: Una Oda als Sabors de la Gàl·lia



Eva Remolina - amic.cat

França, coneguda com la "pàtria del formatge", és un paradís culinari que ofereix una àmplia varietat de formatges que captiven els paladars més exigents. Amb regions riques en tradició i autenticitat, els formatges francesos són una obra d'art que reflecteix la passió i el coneixement acumulat al llarg de generacions. Entre els més coneguts, destaquen:

Roquefort: El Rei dels Formatges Blaus

Originari de la regió d'Occitània, el Roquefort és aclamat com el rei indiscutible dels formatges blaus. El seu perfil de sabor intensament salat i picant es

deu al fet que aquest formatge s'elabora amb llet de xai cru i es vincla en coves de pedra calcària. Aquestes coves ofereixen el microclima perfecte per al desenvolupament dels característics penicilis que impregnen el formatge amb el seu sabor únic.

Comté: Una Mirada al Comtat de Gruyère

Amb arrels a la regió de Franche-Comté, aquest és un formatge de pasta premsada que destaca per la seva textura suau i untuosa. El seu sabor varia segons la seva edat, oferint notes que poden anar des de dolces i fruitades, passant per les torrades i fins i tot

de fruits secs. El Comté es fa exclusivament amb llet de vaca Montbéliarde o Simmental, donant-li una autenticitat que reflecteix la riquesa dels pasturatges de la regió.

Brie de Meaux: La Delicadesa de l'Illa de França

Amb la seva pell blanca com la neu i el cor cremós, el Brie de Meaux és una autèntica delicadesa de l'Illa de França. Aquest formatge de pasta tova destaca pel seu sabor ric i mantegós, amb notes suaus de bolets i fruites. La regió de Brie, amb els seus prats verds i la seva llet fresca de vaca, proporciona l'escenari perfecte per a la

creació d'aquest formatge exquisit.

Camembert: Un Clàssic de Normandia

Originari de la pintoresca regió de Normandia, el Camembert és una icona culinària que ha conquerit els cors dels amants del formatge a tot el món. Amb la seva textura mantegosa i sabor ric, aquest formatge de pasta tova es fa amb llet de vaca i es caracteritza per la seva capa blanca com la

neu. La suavitat dels prats normands es reflecteix en cada mossegada, creant una experiència gustativa inigualable.

Reblochon: L'Essència dels Alps

Des del cor dels Alps francesos, el Reblochon sorgeix com una obra mestra de la tradició formatgera alpina. Amb la seva pell daurada i pasta cremosa, aquest formatge de pasta premsada ofereix una combinació subtil de dolçor i notes te-

roses. El Reblochon es fa amb llet de vaca i és essencial per a la creació del famós plat "Tartiflette", que és una explosió de sabors que et transporta directament als paisatges alpins. En conclusió, els formatges francesos són una expressió vívida de la riquesa i diversitat de la seva terra. Cada regió aporta la seva pròpia empremta a aquest art mil·lenari, i cada mossegada ens convida a explorar el patrimoni cultural que es fon amb la natura.

Les croquetes més originals de Badalona

Avui és el dia Mundial de la Croqueta. I a Badalona no hi ha discussió per tastar les més originals, el restaurant que fa les croquetes més originals de Badalona és la Masia de la Xesca, al barri del Progrés, Fan croquetes des de fa molts anys, de fet la Masia de la Xesca és un d'aquells clàssics de la ciutat, un restaurant amb història. Fa un temps van

crear el concepte "Croquetear-me", després de veure l'auge que tenien les seves croquetes al restaurant, i veure com molts clients les demanaven per menjar a casa. I quines croquetes són tan originals? Croquetes de peus de porc i bolets, de croissant de xocolata, croquetes de calçots, cansalada i romesco o pop a la gallega.





Restaurante japonés de estilo fusión

Menú del día por 14,95€

Mediodías de lunes a viernes (festivos no incluidos).
Bebida y postres incluidos.



Plaza Alcalde Xifré, 26 | 93 102 56 25

Motor

Les marques de cotxes més fiables segons diverses fonts



www.ciutatdelmotor.com - amic.cat

Els rànquings sobre les marques de cotxes més fiables: fins a quin punt coincideixen. Si el lector ha llegit informes sobre les marques de cotxes més fiables del mercat, segurament haurà observat que les posicions en els rànquings d'algunes marques poden diferir bastant segons la font consultada. En aquest article analitzem les divergències i les coincidències, i elaborem un resum a partir de cinc rànquings diferents que ofereix conclusions clares.

El rànquing de l'Organització de Consumidors i Usuaris
Segons les conclusions de l'Organització de Consumi-

dors i Usuaris (OCU) de juny de 2022, obtingudes a partir d'enquestes a 52.430 automobilistes en 5 països europeus, les marques de cotxes més fiables són Lexus (divisió de luxe de Toyota), Subaru, la mateixa Toyota i Mitsubishi. Si associem les primeres marques per fiabilitat, segons l'OCU, amb el país al qual pertany cadascuna, obtenim el següent:

Lexus: Japó.
Subaru: Japó.
Toyota: Japó.
Mitsubishi: Japó.
KIA: Corea del Sud.
Suzuki: Japó.
Hyundai: Corea del Sud.
Honda: Japó.
Mazda: Japó.

El domini del Japó és clar, mentre que un altre país asiàtic, Corea del Sud, situa dos de les seves marques al capdavant. En el rànquing de l'OCU sorprèn la mala posició de marques com Porsche, Jaguar i sobretot Tesla, que ocupa l'última posició. No obstant això, quan es consideren models concrets per tipus de motor, els resultats poden canviar significativament. Segons l'OCU, el model més fiable en motor dièsel era el T-Roc de Volkswagen, mentre que aquesta marca només ocupa la posició 13 a nivell general. Quant a motor de gasolina, el vehicle amb menys avaries era l'Audi Q3 a partir de 2018 (a pesar que aquesta

marca no apareix especialment ben situada), juntament amb el Kia Va riure a partir de 2017 i el Hunydaï i20 de 2014-2020. Els models més fiables entre els híbrids i elèctrics sí que coincideixen amb la classificació general.

El rànquing de Consumer Reports

Una altra classificació és l'oferta per Consumer Reports (CR) al novembre de 2023. Cada any, aquesta organització consulta als seus membres sobre els problemes experimentats amb els seus vehicles en els 12 mesos previs. En aquest any específic, van recopilar informació sobre més de 330.000 vehicles que abasten des dels models de l'any 2000 fins al 2023, incloent-hi alguns models primerencs de l'any 2024. En aquesta edició, es van analitzar vint àrees problemàtiques, des d'inconvenients menors com a frens chirriants i peces d'interior trencades, fins a problemes més significatius com a fallades en motors, transmissions, bateries de vehicles elèctrics (EV) i problemes de càrrega d'EV que poden resultar costo-

sos fora del període de garantia. Aquesta informació s'utilitza per a assignar qualificacions de fiabilitat a cada model important de cada marca.

A continuació, s'avalua la gravetat de cada tipus de problema per a crear una puntuació de fiabilitat pronosticada per a cada vehicle, en una escala d'1 a 100. Aquestes dades s'empren per a proporcionar qualificacions per a cada vehicle important de cada marca. Posteriorment, la qualificació de fiabilitat es combina amb dades obtingudes de proves en pista, així com amb els resultats d'enquestes de satisfacció de propietaris i dades de seguretat, per a calcular la Puntuació General de cada vehicle sotmès a prova. Les majors diferències entre els dos rànquings indicats es produeixen en Mini (lloc 20 de 36 segons l'OCU i 3 de 30 segons CR), Porsche (27 segons l'OCU, 8 segons CR) i Tesla (últim segons l'OCU i 14 segons CR). No obstant això, tots dos coincideixen a atorgar a Lexus la primera posició i situen al capdavant a marques com Toyota, Subaru, Kia, Hyundai, Honda i Mazda.

El rànquing de J.D. Power La consultora estatunidenca J.D. Power porta 33 analitzant la fiabilitat de les marques d'automòbils comercialitzats als Estats Units. La companyia estatunidenca va dur a terme l'estudi examinant la informació provinent de 29.487 entrevistes realitzades en 2022 amb amos d'automòbils que tenien tres anys d'antiguitat i van ser adquirits en 2019. Els detallats qüestionaris recopilen dades sobre 184 problemes específics, abastant aspectes com el motor, el xassís, la carrosseria, els interiors, els seients, els controls, la climatització, els sistemes d'entreteniment, l'assistència a la conducció i la maneabilitat. Aquestes entrevistes busquen obtenir informació sobre incidents i les opinions dels usuaris respecte a la satisfacció en aquests aspectes particulars. Per a aquesta consultora, les marques més fiables són Kia, Buick, Hyundai, Genesis, Toyota, Lexus i Porsche: tres coreanes, una xinesa (abans estatunidenca), dues japoneses i una alemanya. Però també s'observen algunes diferències significatives respecte als altres rànquings.

Taller de Reparacions

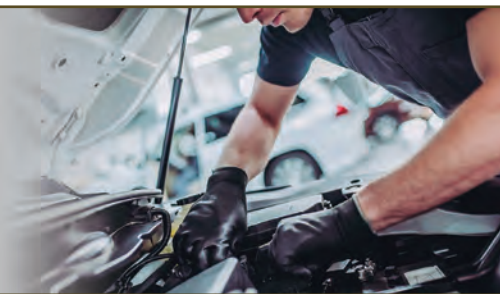
Badauto



Horarios: 8,30 a 13h. · 15,30 a 19h.

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

T. 93 384 11 52



Salut

Reobre el punt de vacunació al CAP de Doctor Robert

En la situació epidemiològica actual i davant de la crescuda de les infeccions respiratòries agudes, la Regió Sanitària Barcelona Metropolitana Nord reactiva aquesta setmana els punts de vacunació poblacional que va obrir a l'octubre a Badalona. A més, s'han reforçat agendes per assegurar cites disponibles per vacunar-se contra la grip i la COVID-19 als Centres d'Atenció Primària (CAP). Després d'un inici de campanya en què es va prioritzar la població de 60 anys o més i les persones amb factors de risc, ara mateix la vacunació està oberta a tothom. Qualsevol persona pot demanar cita

telemàticament a través de La Meva Salut o del web citasalut.cat per vacunar-se al CAP o a un punt de vacunació. També pot sol·licitar hora directament al CAP o aprofitar alguna visita ja programada per demanar les vacunes.

Badalona CAP Doctor Robert. Dimecres i divendres de 9.30 a 12 amb cita i de 12 a 14h sense cita.

Davant l'onada ascendent de la grip i l'increment d'ingressos amb COVID-19 a hospitals i UCI, la Regió Sanitària Barcelona Metropolitana Nord fa una crida a la vacunació per evitar casos greus de grip i COVID-



19. Es recomana especialment la immunització dels col·lectius més vulnerables com són les persones de 60 anys o més i les persones menors de 60 anys amb factors de risc.

Les Plantilles de Gel: Aliades Invisibles del Teu Benestar

Les plantilles de gel són inserts dissenyats per ajustar-se a l'interior del calçat i proporcionar suport als peus. Estan fabricades amb materials flexibles i, com el seu nom indica, sovint incorporen una capa de gel que ofereix amortiment i confort. Aquesta combinació de materials ofereix una solució eficaç per a diversos problemes podals. Les plantilles de gel són un complement que, malgrat la seva discreció, ofereixen beneficis significatius per al benestar i la salut dels peus. Aquestes petites aliades han evolucionat al llarg del temps, adaptant-se a les necessitats dels usuaris i oferint solucions a problemes comuns relacionats amb els peus. Les utilitats que ofereixen

aquestes plantilles són:

Amortiment de l'impacte: Les plantilles de gel absorbeixen els impactes que es produeixen en cada pas, reduint la pressió sobre les articulacions i els músculs.

Millora de la circulació: Algunes plantilles estan dissenyades per estimular la circulació sanguínia als peus, la qual cosa pot ser beneficiosa per aquells que pateixen problemes circulatoris.

Prevenició de lesions: El suport addicional proporcionat per aquestes plantilles pot ajudar a prevenir lesions com ara l'arc pla o altres problemes biomecànics.

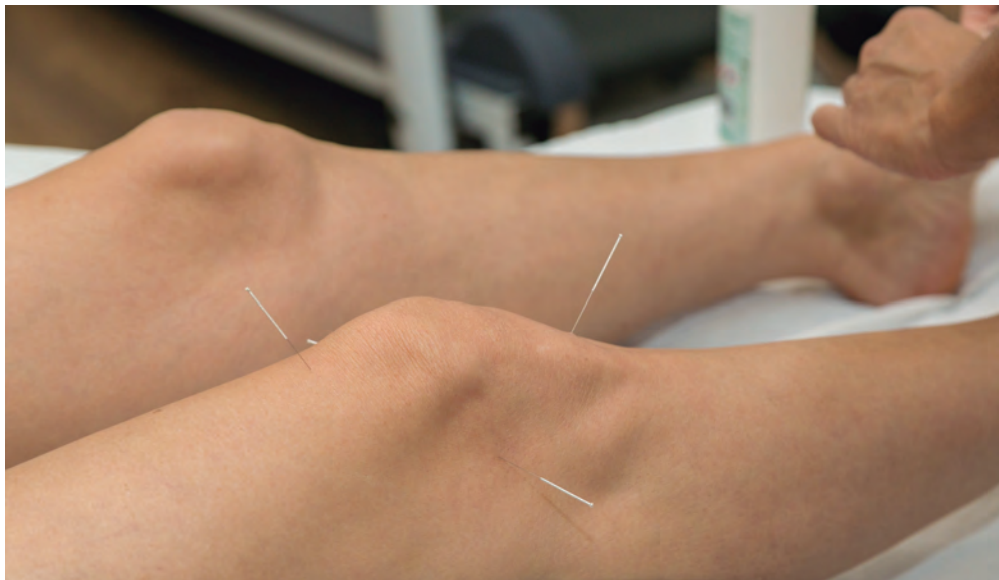
Confort diari: Moltes persones les utilitzen simplement per millorar el confort al llarg



del dia, especialment aquells que passen moltes hores drets o caminant.

Absorció de la humitat: Algunes plantilles de gel també tenen propietats antimicrobianes i absorbeixen la humitat, mantenint els peus secs i saludables.

Teràpies Alternatives: L'Acupuntura, una tècnica mil·lenària per la salut holística



L'acupuntura és una pràctica mèdica tradicional xinesa amb més de 2500 anys d'història, que es fa servir com a teràpia complementària per a diverses condicions de salut. Aquesta tècnica mil·lenària es basa en la inserció d'agulles fines en punts específics del cos (coneguts com a "meridians") i associats amb òrgans i funcions específiques del cos, per tal d'estimular el flux d'energia vital, coneguda com a "qi" o "chi", i restablir l'equilibri dels òrgans i les funcions corporals.

Aquesta pràctica es va basar en la filosofia taoista que considera que el cos és un sistema equilibrat d'energia, i qualsevol desequilibri pot causar malalties. Amb el temps, aquest coneixement es va consolidar

en textos antics com l'Huangdi Neiijing, que va establir els fonaments de la medicina tradicional xinesa.

Els practicants d'acupuntura creuen que aquesta pràctica pot ajudar a restablir l'equilibri del "qi" en el cos, alleujar el dolor, millorar la circulació sanguínia i impulsar el sistema immune. Malgrat que l'acupuntura s'ha usat tradicionalment per a tractar el dolor, ha demostrat ser eficaç per a una àmplia gamma de condicions, incloent-hi l'ansietat, la depressió i les nàusees. Per millorar els efectes de la teràpia, alguns acupuntors també complementen amb l'estimulació rotativa o l'aplicació de calor (moxibustió), entre d'altres.

Malgrat que hi ha estudis que indiquen els beneficis de

l'acupuntura, algunes persones encara dubten de la seva eficàcia. No obstant això, s'ha augmentat la recerca científica sobre els mecanismes biològics de l'acupuntura i els seus beneficis clínics. La comunitat científica està treballant per comprendre millor com aquesta antiga tècnica pot interactuar amb els processos biològics moderns.



Boramar *Serveis*

Telf. 93 464 21 34

Avgd. President Companys, 57 - 08911

Atenció domiciliària sanitària

Serveis domèstics a la llar

Llar

Col·loca un peu de llit en el teu dormitori



Eva Remolina - amic.cat

Un peu de llit sol tenir forma de banc, tamboret o de cofre. Avui hi ha molts models que permeten, a més, emmagatzemar la roba de llit i altres elements. Sol servir per a la comoditat de vestir-te, o per a col·locar la roba i el que necessites tenir a mà. Així que, a més d'atractiu, resulta molt útil. Són molts els estils de peus de llit que pots trobar. Sol ser un banc senzill allargat, però pot ser tan elegant com ho prefereixis. Així que pots triar entre dissenys encoixinats, folrats amb pell o tela. I en les més variades formes, usualment allargat, però també més petit i o rodó.

Els més moderns solen ser

individuals, molt petits, per adaptar-se a l'espai cada vegada més reduït dels dormitoris. La seva altura i el seu ample depèn del gust de cada persona. Però el mateix no ha de sobrepassar l'altura del matalàs perquè s'integri a la decoració, i perquè sigui còmode d'utilitzar. Alguns són dissenys d'una sola peça o solen tenir potes.

La mesura més comuna del mateix ronda els 65 x 200 cm. En varietat de materials, n'hi ha des dels més senzills elaborats en fusta, fins als de tela i altres materials. També de vímet, i altres, per a integrar-se als estils decoratius.

És molt fàcil triar un peu de llit que combini amb la decoració

del teu dormitori, perquè hi ha moltes opcions. Encara que no necessàriament ha de ser en l'estil decoratiu que tens, perquè sent un moble addicional, pot ser l'element "trenca-dor" de la teva habitació.

Hi ha molts detalls que pots triar com són els colors, teles i estils perquè reflecteixi el teu gust. Que sigui tan còmode com necessites. I també que afavoreixi la decoració. I, per descomptat, que serveixi per a emmagatzemar.

Pots col·locar-lo sobre una bonica catifa que farà la zona més còmoda, sent aquesta més gran que el peu de llit sense excedir-se. I en colors que combini amb el mateix si està elaborat en tela.

Mantingues a ratlla la neteja de la llar en un sol gest



[opendeco - amic.cat](http://opendeco-amic.cat)

La neteja de la llar pot ser una tasca aclaparadora i esgotadora, però gràcies a les innovacions en tecnologia de neteja, mantenir la teva llar impecable ja no és una tasca descoratjadora. Una de les formes més efectives de mantenir la teva llar neta amb un sol gest és utilitzant un tiràs a vapor. Es tracta d'un dispositiu de neteja que usa vapor d'aigua per a eliminar la brutícia i els gèrmens de les superfícies. Plenes el tanc d'aigua, encens el dispositiu i el vapor calent fa la resta.

Beneficis d'utilitzar un tiràs a vapor:

1. Neteja profunda: El vapor d'aigua calenta és altament efectiu per a eliminar el greix, les taques i els gèrmens de

les superfícies.

2. Estalvi de temps: Amb un tiràs a vapor, pots netejar la teva llar de manera ràpida i eficient. No hi ha necessitat d'esperar que els sòls s'assequin, ja que el vapor s'evapora ràpidament.

3. Sense productes químics nocius: Els tirassos a vapor no requereixen l'ús de productes químics de neteja agressius, la qual cosa les fa més

segures i significa un estalvi en productes de neteja.

4. Versatilitat: Els tirassos a vapor no sols són efectius en sòls, sinó que també es poden usar en altres superfícies, com a taulells, catifes o finestres.

5. Conveniència: Els tirassos a vapor són lleugeres i fàcils de maniobrar. A més, el seu disseny ergonòmic i els coixins reutilitzables faciliten el seu manteniment.



GRIFELL
SERVEIS DE NETEJES. S.L.

URGENCIAS 24H

93 147 70 00
615 90 32 48



DESATASCOS DE TUBERÍAS

**INUNDACIONES Y
VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS**

admin@grifellsl.com

Sofà llit: la solució per a convidats i espais multifuncionals



arquitecturaideal.com - amic.cat

Qui no ha desitjat alguna vegada tenir un espai extra per a rebre als convidats a casa sense sacrificar la comoditat de cada racó? La solució: el sofà llit. Aquest magnífic moble no sols compleix amb la seva funció estel·lar d'oferir-te un còmode seient, sinó que es transforma en un tancar i obrir d'ulls en un llit per a rebre a qui necessiti passar la nit. Conèixer les meravelles d'aquesta versàtil peça de mobiliari és indispensable per a saber què buscar en adquirir-ne un. Per això, compartim els tres avantatges més destacats dels sofàs llit.

1. Optimització d'espais.

Cada metre quadrat de la llar

compta, i poder aprofitar-ho al màxim és una necessitat. El sofà llit permet tenir un espai de descans extra sense haver de disposar d'una habitació addicional. Ideal per a espais petits, habitacions compartides, estudis o sales d'estar.

2. Comoditat i funcionalitat.

Els sofàs llit moderns estan dissenyats per a proporcionar la màxima comoditat tant en el seu ús diürn com nocturn. Els seus sistemes d'obertura i tancament són cada vegada més senzills i pràctics, sense complicacions!

3. Estil i personalització.

Un sofà llit no té per què ser un moble avorrit i sense estil. Existeixen una infinitat de dissenys que s'adapten a dife-

rents estils de decoració, des dels més clàssics fins als més moderns. Segur que trobaràs un sofà llit que reflecteixi la teva personalitat.

Abans de llançar-te a comprar el teu sofà llit, és essencial que consideris alguns factors clau. Primer, l'espai disponible que tens a casa, perquè el sofà llit que triïs encaixi perfectament. Segon, l'ús que li donaràs, perquè no és el mateix usar-lo ocasionalment que cada dia. Tercer, el tipus d'obertura que prefereixes, ja que alguns sistemes són més senzills que uns altres. I finalment, però no menys important, l'estil i disseny del sofà llit han d'harmonitzar amb la resta de la teva decoració.

Com crear un espai de ioga en la teva llar

arquitecturaideal.com - amic.cat

Alguna vegada has desitjat tenir un oasi de tranquil·litat i benestar en la teva pròpia llar? Si és així, anima't a crear el teu propi espai de ioga a casa. El ioga és una pràctica que et permet connectar amb tu mateix, trobar equilibri i optimitzar la teva qualitat de vida. Disposar d'un espai adequat a casa teva on puguis practicar ioga és genial; per això, compartim algunes idees que et portin a crear un ambient únic. Comença sempre per buscar un punt tranquil a la teva casa, en el qual les distraccions no siguin presents perquè puguis connectar-te i gaudir al màxim de l'experiència. Aprofita la llum natural, això influirà en el teu estat d'ànim i t'ajudarà a refrescar la teva ment mentre practiques ioga. En les parets del teu racó iogui, utilitza colors suaus. El blau, el verd o el blanc són perfectes per a la relaxació. La decoració minimalista és ideal per a aquests racons on es busca pau. Agrega elements decoratius que et produeixin tranquil·litat com a bols de meditació, velles aromàtiques o imatges inspiradores. També inclou roques i plantes que ajudin a purificar l'aire i crear una connexió amb la naturalesa. La comoditat és fonamental a l'hora de practicar ioga. Usa una estoreta de bona qualitat o, si és necessari, un matalàs o catifa que et serveixi de suport. Personalitza el teu espai amb música o sons suaus i



inclou aromes que augmentin l'atmosfera de relaxació i t'ajudin a trobar la calma i la concentració.

És necessari que mantinguis sempre ordenat el teu lloc per a ioga.

No hi ha res millor que un mirall de cos sencer per a col·locar en aquest espai que

estàs condicionant. T'ajudarà a avaluar les teves postures i millorar-les cada dia.

Una vegada tinguis llest el teu lloc, fes un compromís amb tu. Obliga't a practicar de forma regular ioga perquè obtinguis tots els beneficis que aquest exercici físic i mental et pot aportar.

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

ALFA SINGER wertheim PFAFF
REFREY SIGMA BERNINA brother

A. RAMOS



687 701 933

tecnicmaquinacosir@gmail.com

Sòls vinílics: característiques i avantatges per a la llar



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

Estàs considerant renovar la teva llar i donar-li un aspecte fresc i nou? No busquis més, ja que els sòls vinílics podrien ser la solució perfecta. Els sòls vinílics són un material sintètic dissenyat per a imitar l'aparença d'opcions de sòls més costoses. Estan fets d'una combinació de resina de PVC, plastificants i estabilitzadors, la qual cosa els confereix durabilitat i versatilitat.

Característiques dels sòls vinílics:

Durabilitat: Són resistents a les esgarrapades, les taques i l'aigua.

Manteniment fàcil: Són fàcils de netejar i només necessiten escombrar regular-

ment i fregar ocasionalment perquè llueixin com a nous.

Àmplia varietat de dissenys:

Hi ha una àmplia gamma de dissenys, colors i patrons, la qual cosa et permet triar l'estil perfecte que s'adapti a la teva decoració.

Comodat en caminar: A diferència d'altres opcions de sòls durs, els sòls vinílics ofereixen una superfície més suau i còmoda per a caminar. A més, proporcionen aïllament que ajuda a reduir el soroll en la teva llar.

Els sòls vinílics ofereixen nombrosos avantatges que els converteixen en una excel·lent opció:

Assequibilitat. Són relativament econòmics en comparació amb altres materials de sòls, com la fusta dura o els

taulells de ceràmica. Proporcionen una solució rendible per a propietaris amb un pressupost ajustat.

Instal·lació fàcil. El procés d'instal·lació dels sòls vinílics és relativament senzill i moltes vegades pot fer-se com un projecte de bricolatge.

Resistència a la humitat.

Són una excel·lent opció per a banys, cuines o soterranis. Les seves propietats resistents a l'aigua ajuden a protegir els teus sòls de possibles danys causats per vessaments o humitat.

Longevitat. Amb una cura i manteniment adequats, poden durar molts anys.

Versatilitat. Es poden instal·lar en qualsevol habitació de la teva llar, gràcies a la seva flexibilitat i adaptabilitat.

Un racó de lectura a casa amb encant i estil

Decoracion2.com - amic.cat

No es necessita molt espai per a tenir un lloc on gaudir de llargues hores de lectura. Hi ha detalls que són imprescindibles per a definir-lo. I en aquest cas, per a donar-li personalitat i aportar-li el màxim confort, és fonamental triar una butaca, petit sofà, o cadira que sigui realment còmoda.

Pots personalitzar el teu espai de lectura al màxim. Però no oblidis que aquest ha de combinar amb l'estètica de l'entorn on el col·loquis, tret que tinguis espai per a un racó de lectura totalment independent dels altres ambients.

A més, hi ha una varietat de mobles que pots aprofitar per a estar còmoda mentre llegeixes. Per descomptat, has de tenir una tauleta, per a col·locar una llibreta, un berenar... Si hi ha espai, pots posar una taula, perquè es pugui convertir en una petita zona de treball.

Si hi ha lloc suficient, podràs tenir algun moble auxiliar, com un petit organitzador per a les teves lectures actuals. I potser alguns elements decoratius, o una manteta per a quan ve de gust abrigar-se. Sent un espai que has triat per a tu, ha de reflectir el teu gust personal. Així que pots posar-te molt creativa, triant els detalls decoratius que més t'agradin. Tria un bonic llum, i, si et ve de gust, un joc d'espelmes



aromàtiques que creïn una atmosfera ideal quan et relaxes. També pots decorar les parets amb quadres que estiguin inspirats en la lectura. Tot això realçarà detalls que són imprescindibles com la llum natural per a quan llegeixis de dia. I la llum artificial per a les nits. I no t'oblidis d'agregar detalls que ho embelliran al màxim i contribueixen a l'atmosfera de confort que ha de tenir en tot moment. Una bona butaca, cadira o sofà, molta llum artificial, unes cortines, si són necessàries, que siguin

suaus i de colors clars, llum natural col·locant els teus mobles prop d'una finestra, i jardineres amb les teves plantes d'interior preferides.

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

Horòscops

Facilitat Roser Bona · AMIC



Àries (Del 21/3 al 20/4)

L'aspecte Mart/Saturn facilita l'estabilitat laboral o que assoleixis un repte personal que fa temps persegueixes. Podria sorgir una connexió amorosa en una xarxa social.



Taure (Del 21/4 al 20/5)

Ets més conscient del teu costat difícil i que coneix poca gent. Si tens parella podeu fer una inversió econòmica plegats, com ara un negoci o la compra d'un habitatge.



Bessons (Del 21/5 al 20/6)

Mercuri entra a Capricorn i sents que has de parar el teu ritme habitual per assegurar cada acció que vulguis dur a terme. Això aplica especialment a l'àmbit de l'economia.



Cranc (Del 22/6 al 21/7)

Mercuri comença a transitar per Casa VII i entres a una etapa més comunicativa. Si tens parella, potser cal tenir una xerrada per solucionar les diferències que tingueu.



Lleó (Del 22/7 al 23/8)

Noves reestructuracions al sector laboral que suposaran més desplaçaments. Podries conèixer una persona d'allò més interessant i atractiva en una reunió o conferència.



Verge (Del 24/8 al 23/9)

Mercuri entra a la teva Casa V i inclina a viure una etapa més activa i comunicativa. Si tens fills, comparteix més activitats lúdiques amb ells i us ho passeu molt bé.



Balança (Del 24/9 al 23/10)

Es poden presentar assumptes relatius a la comunitat de veïns que cal gestionar. Ha començat un nou any i aprofites per implementar millors hàbits pel que fa a la salut.



Escorpi (Del 24/10 al 22/11)

Et prens les coses amb més calma i et compres una agenda per no oblidar-te dels compromisos i obligacions. Una persona t'atrau secretament i deixes volar la imaginació.



Sagitari (Del 23/11 al 21/12)

Si eres un pèl introvertit, el teu caràcter s'està tornant més extravertit i espontani. Estigues atent a la bústia perquè algú podria estar robant la teva correspondència.



Capricorn (Del 22/12 al 20/1)

Mercuri transita el teu signe. Si a això li sumem el Sol i Mart, la combinació pot ser explosiva en sentit literal. Compte fins a deu abans de dir-li a algú el que penses.



Aquari (Del 21/1 al 19/2)

Al sector professional podries patir l'enveja d'una persona egocèntrica. Estàs en bona connexió amb el que sents i la teva intuïció és molt accentuada. Fes-li més cas.



Peixos (Del 20/2 al 20/3)

A la feina t'anirà bé no parlar massa i mantenir-te al marge de les tafaneries. En el teu grup d'amistats pot sorgir una atracció fatal. Fas plans pel futur professional.

Frases cèlebres

«No t'estic dient que sigui fàcil. T'estic dient que valdrà la pena.»

Anònim

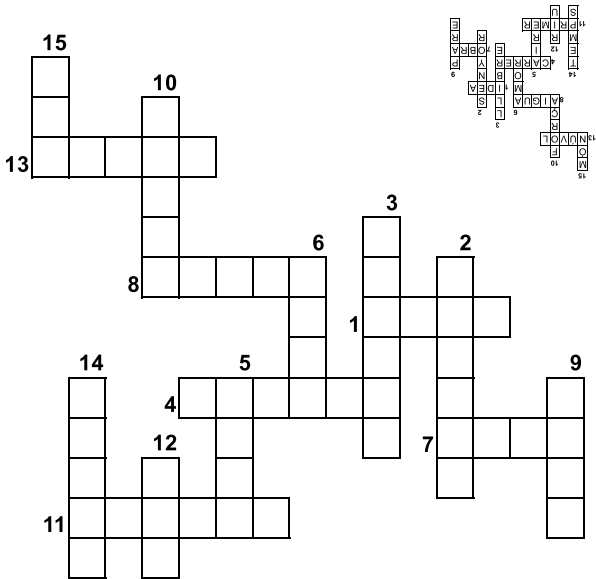
Dites

«Si vols estar ben servit, fes-te tu mateix el llit.»

Explicació: Es diu per recomanar a algú que faci les coses ell mateix sense esperar ajuda de tercers.

Mots encreuats

1. Representació mental d'una cosa. 2. Caballero. Terme de cortesia. 3. Conjunt de fulls manuscrits o impreses i reunides formant un volum. Volum, tom. 4. Via pública. Via urbana. 5. Gas atmosfèric respirable. Barreja gasosa composta en la seva major part per oxigen i nitrogen i, a més, petites quantitats d'argó, àcid carbònic i vapor d'aigua, que forma l'atmosfera terrestre. 6. Afecte íntim. 7. Tasca. Qualsevol producte intel·lectual en ciències, lletres o arts, i amb particularitat el que és d'alguna importància. 8. Líquid (H2O). 9. Progenitor, creador, cura. 10. Potència. Vigor, capacitat de resistència. 11. Que ocupa el lloc número u en una sèrie ordenada. Dit d'una persona o d'una cosa: Que precedeix a les altres de la seva espècie en ordre, temps, lloc, situació, classe o jerarquia. 12. Torrente constant d'aigua. 13. Dissolució coloidal d'un gas o vapor en un altre. Per exemple, la condensació del vapor d'aigua en l'aire per disminució de la temperatura atmosfèrica. Massa de vapor a l'atmosfera . 14. Ordenació cronològica, estat atmosfèric. 15. Creació. Tot el creat.



Sudoku

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

VARIS

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

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

TREBALL

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
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 35 años para el cuidado de personas mayores y niños y tareas del hogar interna o externa, disponibilidad inmediata 674 648 911 Elisa

SOY PAULA BUSCO TRABAJO cuidado personas mayores, niños, limpieza hogar, por horas o interna, disponibilidad inmediata dispongo NIE. 613 831 636

CHICA BUSCA TRABAJO cuidado personas mayores, niños o limpieza, mañanas de 9 a 18h o fin de semana con experiencia 605 754 688

COMUNICA'T AMB EL WHATSAPP DEL TOT

651 976 517 DAES DEL TOT US CONVIDEM



A ENVIAR-NOS EL QUE CREIEU QUE POT SER NOTÍCIA A BADALONA.

651 976 517

**ES NECESSITEN
PEIXATERA I CAIXERES
AMB EXPERIÈNCIA PER
SUPERMERCAT DE
BADALONA**

Interessats/des enviar
C. Vitae a merixell_ayra@condis.es



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

MINUT A MINUT, L'ACTUALITAT DE BADALONA **AL WEB DEL TOT**



SEGUEIX TAMBÉ LES NOSTRES XARXES SOCIALS, FACEBOOK, TWITTER I INSTAGRAM PER ESTAR AL DIA DEL QUE PASSA A BADALONA

TOT

WWW.TOTBADALONA.CAT
EL PORTAL DE REFERÈNCIA DE LA CIUTAT



La Badalona d'abans

BADALONA ►

Can Tàpies, a l'actual
barri de Coll i Pujol.
[1950-1960]

MB. Al. Fons
i fotògraf
Josep Cortinas



LA FOTO DELS LECTORS ►

Casa pairal a Mas
Ram, any 1950,
residents Sr.Periz.
Foto. Pere Periz



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



RENOVACIÓ ►
Francesc Layret, 205
93 389 21 13

Horari:

dilluns a divendres de 9.00 a 13:30 i 16:30 a 20:30 i
dissabtes de 9:00 a 13:30

Per què continues de distribuïdor del TOT?

El Tot és un clàssic de Badalona. És una forma molt fàcil d'arribar a la gent del barri ja que és una revista molt establerta a nivell de comerç.



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

Cadix, 4
934 642 677

XARCUTERIA

ARGUDO

Carrer de Mar, 38
933 848 061

CASAL DE GENT

GRAN DEL CENTRE

Ignasi Iglesias, 38
933 892 948

FABRE GEMMÒLEGS

Lleó, 28 · 931 703 479
fabregemmolegs.cat

FRUTAS CUEVAS

Lleó, 65 · 934 640 179

FORN BERTRAN

Mar, 5 · 93 384 60 52

DROGUERIA BOTER

Mar, 71 C.Baranera, 2e
933 845 464

FIMONS BAR

Mossen Anton, 29
93 389 11 38

SABATERIES

GUBERN

Mar, 54 · 93 384 50 03

CONGELATS

FANTASY FRED

Canonge Baranera, 54
933 894 619

FERRETERIA PRIM

Prim, 113-117

933 844 151

ferreteriaprim.com

PAM I PIPA

LLAMINADURES

Prim, 195 · 936 111 466

FLORISTERIA

JOSEP M^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



Rebajacks

30%



WWW.JACKBEDS.COM

*Consulta condicions.

Carrer de Francesc Layret, 111 - Badalona, 08911
+34 934 27 99 18 - badalona@jackbeds.com