



TOT

www.totbadalona.com
Del 16/02 al 01/03 '24
Num. 317

Un barri amb racons

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



Gràcies

**al Tot Badalona i als seus lectors
per escollir el nostre croissant
com el millor de Badalona.**

Amb més de cent anys d'història continuem buscant
l'excel·lència utilitzant els millors ingredients
i treballant-los amb respecte.

Veniu al forn o a la nostra cafeteria i gaudiu-lo
acompanyat d'un bon cafè, xocolata o suc de fruita.

Canonge Baranera, 44-46 · Badalona

BERTRAN

• FORN DE PA DES DE 1922 •

La Setmana



Coll i Pujol, un barri en lluita

Ciutat | Redacció

El barri de Coll i Pujol no és un barri densament poblat, de fet l'any 2021 tenia uns 7.600 habitants. El barri fa massa temps que espera grans projectes, però afronta també els problemes d'un barri on no s'ha fet cap manteniment, amb solars abandonats, cuines fantasmes, club cannàbic i dos macroprojectes que fa anys que esperen, el solar de Can Llamas i l'Estrella. Molts veïns i veïnes de Coll i Pujol tenen la sensació que viuen en un barri que és una mena de "porta del darrere", de tot allò

que el Centre de Badalona vol amagar ho trobes en aquest barri. L'AV de Coll i Pujol és una de les més reivindicatives, només cal donar una ullada a les seves xarxes socials. Des de voreres estretes, a solars ocupats, cuines fantasmes que serveixen a la plataforma Glovo o ara la instal·lació d'un club cannàbic, tot plegat en pocs metres i pocs carrers concentrats. A Coll i Pujol, però, no tot és negatiu, el barri encara conserva carrers amb ambient de poble, com si s'hagués aturat el temps, com el carreró situat al carrer Santa Barbarà.

Can Llamas, un solar que fa més de 20 anys espera

Llamas SA fou una empresa catalana de fabricació i lito-grafia d'envasos de llauna, i es va traslladar des de Badalona a Celrà, l'any 2002. Des de llavors, un cop enderrocada la fàbrica, el solar va quedar buit. El va adquirir el Corte Inglés, i durant anys es va anar dient que era imminent la seva construcció. Va arribar la crisi i els grans magatzems van decidir que Badalona no era una ciutat rendible. Des de llavors, especulacions, projectes i massa paraules. Des de les consultes externes



de Can Ruti, a l'edifici judicial o equipaments. Finalment, per les darreres notícies, el solar serà convertit en pisos i més pisos, sense més ni més. Can Llamas, juntament amb l'Estrella, que també està pendent la construcció de més pisos, són dels solars més grans que queden a la zona central de Badalona.

Una mica d'història del barri de Coll i Pujol

El barri de Coll i Pujol deu el seu nom a la casa senyorial, avui desapareguda de can Coll i Pujol, ubicada a la zona del carrer homònim, i propietat de la família Coll i Pujol, que entre els seus membres. La zona més antiga, entre l'avinguda de



Casa Coll i Pujol, any 1902. Fotografia de l'Arxiu Cuyàs

Martí Pujol i el carrer de Santa Bàrbara es va iniciar als segles XVIII i XIX; hi havia diversos habitatges, la masia de Can Tàpies i Can Pi i Gibert, ambdues

enderrocades als anys setanta del segle XX. Més enllà del carrer Santa Bàrbara, els terrenys es van començar a urbanitzar a principis dels anys vint.

El govern tria a dit el dimoni i fa caure el jurat popular

Ciutat | Redacció

Polèmica amb la tria del disseny del dimoni 2024. El govern del PP ha modificat la convocatòria del jurat per escollir el disseny que cremarà la nit del 10 de maig. Segons ha avançat El Diari de Badalona, i ha confirmat la Comissió de Festes en un comunicat, el jurat que ha triat el dimoni està integrat només per personal de l'Ajuntament. Desapareixen del jurat els representants d'entitats culturals, el constructor de la figura, la guanyadora anterior o l'escola Pau Gargallo. El Dimoni ha estat escollit aquest dimarts pel nou jurat. La decisió del govern de canviar el jurat ha aixecat ja una forta polèmica política i les xarxes socials, i ve precedit d'un Carnaval polèmic,



La tria del dimoni 2024 ha aixecat una forta polèmica

amb censura del pregó de la Reina Carnestoltes i el canvi de la Rua Infantil de Bufalà.

Situació límit del mercat de Pomar

Comerç | Redacció

El mercat de Pomar està al límit. Una de les darreres parades en tancar va ser una polleria, el passat dissabte, després d'estar un any oberta. La parada de pollastres és la darrera a tancar, però la situació a Pomar està al límit, fins al punt que alguns paradistes dubten de la continuïtat del mercat. "Ja no entra gent, perquè veuen el panorama de parades tancades". Segons una de les paradistes ja no creuen que l'Ajuntament faci res per revertir la situació i "menys l'actual regidora de mercats, la Rosa Bertran, que no té cap mena d'interès amb nosaltres".



Imatge interior del mercat de Pomar

Menys naixements que mai a Badalona

Ara fa vint anys, l'any 2004, a Badalona van néixer 2.432 infants. Dues dècades després, la xifra ha anat disminuint fins als 1.733 naixements a Badalona, la xifra més baixa des de l'any 1975. Són dades de l'Idescat, que posa sobre la taula la baixada de la natalitat, no només a Badalona, sinó a la resta del país.

El Badalonès comença la construcció d'un nou edifici

El Col·legi Badalonès ha anunciat que comença aquest mes de febrer la construcció d'un nou edifici que dedicarà íntegrament als Cicles Formatius. S'aixecarà al carrer dels Arbres, on actualment hi ha l'antiga casa del doctor Roca, que l'escola va adquirir fa deu anys.

La processonària s'avança a Badalona

Si últimament heu passejat per diversos parcs de Badalona, com Can Solei-Ca l'Arnús o el Turó d'en Caritg, possiblement heu vist que a terra ja hi ha fileres de processonàries. Si aixequeu el cap, trobareu fàcilment els seus nius. De moment, en molts arbres de Badalona no s'ha fet cap mena de tractament.

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 audiòfons
de les millors marques durant
30 dies sense compromís!*

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

CatSalut
Centre acreditat

www.onacustica.net



(+34) 633 100 661



hola@pistapc.com

Els veïns de Canigó recullen signatures per demanar més inspeccions

Ciutat | Redacció

Una setmana després de l'enfonsament de part de l'edifici del carrer Canigó, 9, al Raval, on van morir dues dones i un home, preocupa l'estat dels edificis del mateix carrer. De fet, alguns dels veïns de l'esfondrament han engegat una campanya de recollida de signatures per reclamar una solució digna. A través de la pàgina change.org, centenars de persones han signat per sol·licitar una revisió exhaustiva de tots els edificis del carrer. A més, els afectats també han reclamat als bancs una moratòria de les seves hipoteques. D'altra banda, l'alcalde de Badalona, Xavier Garcia Albiol, ha signat un decret d'emergència amb l'objectiu d'agilitzar tota tramitació administrativa relacionada amb el sinistre. Entre les mesures que es preveuen hi



ha l'assessorament legal als afectats perquè puguin negociar amb garanties amb les respectives companyies d'assegurances.



Els Salesians fan un homenatge a les víctimes del carrer Canigó

La tragèdia de l'edifici del carrer Canigó ha tocat molt de prop a l'escola Salesians. El centre educatiu va reunir tota la comunitat educativa de l'escola, i les famílies que van voler assistir al pati i a l'església de la casa salesiana, per a rendir un sentit homenatge a les víctimes.

20 pisos més desallotjats del número 7 del carrer Canigó per una esquerda

Els Bombers van desallotjar dimecres els vint pisos del número 7 del carrer Canigó, del Raval, situat paret per paret al bloc que ara fa una setmana es va esfondrar. Segons va explicar l'alcalde de Badalona, Xavier Garcia Albiol, el veí del 4t 4a del número 7 havia detectat una esquerda horitzontal, que els bombers van certificar que afecta el forjat. Segons Albiol, l'esclatxa "podria estar motivada per l'esfondrament de la setmana passada". El Grup d'Estructures Col·lapsades dels Bombers (GREC) i l'arquitecte municipal van analitzar la finca i van determinar que el més segur era desallotjar tots els pisos. Els Bombers, consultats pel TOT Badalona, no van confirmar que l'esquerda hagués aparegut dimecres. Mentrestant, els veïns del número 9, esfondrat dimarts passat, van poder entrar a buscar algunes pertinences, sempre acompanyats, també des de dimecres.

Demanen analitzar les esquerdes de la Comissaria

Sip-Fepol ha alertat a l'Ajuntament sobre les condicions estructurals crítiques dels edificis que conformen la Guàrdia Urbana. L'organització sindical sol·licita de manera urgent la realització d'una Inspecció Tècnica d'Edificis (ITE) després d'identificar grans esquerdes i desprendiments en les façanes.

La primera planta de Correus acolliran oficines municipals

Ciutat | Redacció

El passat desembre, després d'una dècada d'obres, obria la remodelada oficina central de Correus, ubicat a la plaça Assemblea de Catalunya. L'oficina, però, només ocupa la planta baixa, la situada a peu de carrer. Fa temps que l'Ajuntament negociava amb Correus el lloguer de la primera planta, per tal d'ubicar-hi oficines municipals. Finalment, ara s'ha fet realitat aquest lloguer. A la primera planta s'ubicaran serveis administratius municipals. S'espera que els treballadors municipals puguin ocupar aquest espai a finals de 2025, un cop s'hagin fet les obres d'adequació de l'espai.



A la planta primera s'ubicaran oficines municipals

Una administració repartida

L'Ajuntament de Badalona no té tots els seus serveis administratius al mateix espai, en aquest cas

al Viver. El consistori encara té diverses oficines repartides, des de l'antic Banc Central, o un parell d'edificis al carrer Francesc Layret.

Els veïns de la Mobba tornen a demanar l'enderroc

Ciutat | Redacció

La Plataforma Parc de la Mobba ha demanat la neteja i el buidatge de l'interior de l'antiga fàbrica després que el govern local, diuen, es comprometés a fer-ho el passat mes d'octubre. De moment, segons la Plataforma, no s'ha fet cap actuació. Els veïns demanen l'enderroc de la fàbrica, tal com es va comprometre l'alcalde Albiol.



Els veïns del Remei alerten de la situació de l'antic B9

Els veïns del barri del Remei alerten, a través de les xarxes socials, de l'estat de l'antic institut B9. Segons els veïns fins a 400 persones podrien estar ocupant aquest espai amb els problemes de convivència que comporta.

Comissió Intermunicipal de Seguretat Pública

Badalona, Barcelona, Montcada i Reixac, Santa Coloma de Gramenet i Sant Adrià de Besòs han acordat impulsar una Comissió Intermunicipal de Seguretat Pública per millorar la coordinació policial. L'òrgan es reunirà trimestralment i alternarà les seves sessions entre les diferents Junes Locals de Seguretat de cada municipi.

Les obres de la fuga de Canyet començaran al setembre

L'ATL desdoblarà la canonada que connecta la planta potabilitzadora de Cardedeu amb Barcelona, i des d'on es distribueix a zones com el Barcelonès o el Vallès. L'obra permetrà solucionar la fuga de Canyet, que perd 185.000 litres. Les obres començaran aquest setembre.

La millor pizza de Badalona, segons els lectors del TOT



Dues pizzes de PizzaArt, al barri del Gorg

Gastronomia | Redacció

El passat divendres, 9 de febrer, se celebrava el Dia Mundial de la Pizza. Des del TOT Badalona aprofitàvem aquest dia per preguntar als nostres seguidors de la xarxa d'Instagram on feien la millor pizza de Badalona, tant

per degustar al local o per menjar-la a casa. Més de 3.600 persones han participat en aquesta enquesta, tot un record. Després de fer el recompte, us podem dir quines on fan les millors pizzes de Badalona. Cal destacar que algunes de les pizzeries fa poc

més d'un any que estan obertes. Per cert, l'origen de la paraula pizza no és clar, apareix citat per primera vegada l'any 997 en llatí medieval. A Nàpols al segle xvi s'anomenava pizza a un tipus de galette plana de pa. En aquell temps la pizza s'utilitzava com un sistema de prova per saber si la temperatura dels forns era l'adequada, era un plat de gent pobra que es venia als carrers i no era considerat una recepta de cuina.

La millor pizza de Badalona, segons els seguidors del TOT:

- 1-PizzaArt (Barri del Gorg)
- 2-Fraté Ristopizzeria (Barri del Centre)
- 3-L'antica Pizzeria Da Michele (Barri del Centre)
- 4-CarosOne La Pizza (Barri de Canyadó)
- 5-Pizzalona (Barri de Llefià)

6.000 euros mensuals per llogar un local al carrer de Mar

Comerc | Redacció

Ara mateix al carrer de Mar hi ha uns 8 locals buits, sense activitat. De fet, són locals que fa pocs mesos tenien activitat i ara estan per llogar o traspàs. Segons ha pogut comprovar el TOT, a través de diversos portals immobiliaris, el preu d'un local 2.800 euros als 6.000 euros. Segons el president de Badacentre, Cintu Gubern, la part d'or de Badalona es troba des de l'Ajuntament i fins al carrer Canonge Baranera amb els preus dels locals més alts. De fet, hi ha una diferència de preu entre el primer tram del carrer del Mar, fins a Selecta Vidal, i del carrer d'en Cueta i fins a la

platja. Els preus d'aquest segon tram oscil·len entre els 1.800 i els

2.800 euros, un preu molt inferior que el primer tram de carrer.



Imatge del carrer de Mar

Esports

Segona victòria consecutiva del Badalona (1-0)

Futbol | Redacció

El Badalona va sumar la segona victòria consecutiva contra el CE l'Hospitalet (1-0). Els escapulats van haver de treballar de valent per sumar els tres punts, contra un Hospi que va ser el dominador del partit. A la primera meitat, l'Hospitalet va portar la iniciativa, però va ser el Badalona qui marcava el gol. Al minut 41, Gerard de Marco aprofitava un còrner per batre al porter visitant Aliaga. Els locals van saber aguantar amb l'aparició de Craviotto per evitar el gol. El Badalona, 9è amb 27 punts, visitarà diumenge el camp del líder, la UE Olot.



La Peña entra en play off (78-81)

Bàsquet | Redacció

La Peña guanya a la pista del Baskonia (78-81), entrant en zona de play off a més d'obtenir l'average amb els vitorians. Andrés Feliz (27p, 8r, 7a, 34 val) ajudat per Ante Tomic (15p), i Yannick Kraag (10p) van ser els homes clau per assolir aquest triomf. Dos triples de Guillem Vives, van obrir les primeres diferències (2-11). Els verd-i-negres mostraven més energia,

moment en el qual va aparèixer Markus Howard amb dos triples consecutius, per arribar al descans amb un 36-43. Howard continuava sumant, però Feliz va agafar el timó per redreçar el rumb. Amb empat a 78, el domini va fer el triple que acabaria significat la victòria. Howard i Moneke van tenir a la seva mà forçar la pròrroga, fallant els seus llançaments.



Laia Zurita i Abel Pujol, campions de Catalunya

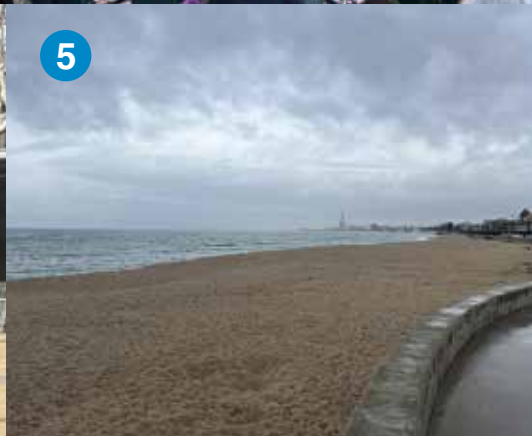
Els atletes de la UGE Badalona, Laia Zurita i Abel Pujol, s'han proclamat campions de Catalunya. Zurita va ser primera en els 200 m. ll. en els campionats de Catalunya sots 20 de pista coberta a Sabadell. Pujol es va proclamar campió, en els 5 km

marxa sots 16, a Viladecans. A més, Ferran Batiste va sumar un subcampionat i un bronze en disc i martell, en categoria M60, mentre que Juan Pedro Crescenti va aconseguir la medalla d'argent en javelina, en M55.



La setmana en imatges

- 1 El Carnaval de Llefià omple de color els carrers del barri
- 2 La Rua Infantil aplega centenars de famílies durant el diumenge de Carnaval
- 3 La 147a Passada de Sant Antoni surt un any més pels carrers de Badalona
- 4 Una casa del carrer Sant Felip i d'en Rosés escenari constant de rodatges
- 5 La platja de la Barca Maria recupera part de la sorra perduda durant els darrers anys



EL PERSONATGE ►

Enric Magoo, director del Festival de màgia Li-Chang

Ara fa 24 anys, a punt del quart de segle, Enric Magoo era el promotor del festival de Màgia de Badalona, el Memorial Li-Chang. Durant aquests anys, el mag Magoo, ha fet gran el festival i l'ha posat en el mapa dels festivals internacionals. De fet, el festival s'ha convertit en un dels esdeveniments culturals imprescindibles que es fan a Badalona. A punt dels vint-i-cinc



anys, el festival ha permès a molts joves badalonins tenir passió per la màgia, i en part això és gràcies a l'Enric. Segur que molts l'heu vist en algun espectacle, a qualsevol biblioteca de la ciutat o festa

de carrer. L'Enric és d'aquelles persones apassionades amb la seva feina, la màgia, i també amb Badalona, que ha apostat per un festival que té un segell propi i fa ciutat.



cccanya
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.

Aquesta ciutat està molt pel posturing, però a l'hora d'executar projectes "res de res". A Badalona, després de l'alcalde Joan Blanch no ha tingut cap projecte ambiciós de ciutat [@bdn_elio](#)

Dins del parc de l'antic Excorxador de Badalona encara hi és el plànol gegant de com quedaria la futura L1 i l'allargament de la L2 fins a Can Ruti. Ho veurem algun dia? [@barcelo_jose](#)

L'AV Morera juntament amb l'AV Bufalà i altres veïnes i veïns, hem participat a la rua infantil de Badalona reivindicant la rehabilitació de Ca l'Andal ja!

[@AvvMorera](#)

Pregó, sense "filtres", que no van poder llegir la reina Carnestoltes, per ordre del seu cap, a Llefià i menystenint la Comissió de Carnestoltes

[@AlbaRosado](#)

Censura del PP. Els mateixos que censuren obres de teatre. Ara Albiol ha censurat el pregó reivindicatiu de la Reina Carnestoltes al Carnaval

[@DaniSosak](#)



Entrava en funcionament l'estació de la ITV al carrer Indústria



Foto: Revista de Badalona

Fa 40 anys era notícia a Badalona ►

El Departament d'Indústria i Energia de la Generalitat de Catalunya posava en funcionament, el febrer de 1984, una xarxa d'estacions fixes per la inspecció tècnica dels vehicles, amb la finalitat d'aconseguir una millor servei en la circulació

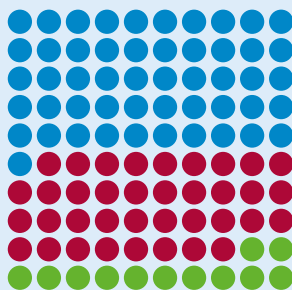
pels carrers i carreteres de Catalunya. A Badalona s'inaugurava l'anomenada Estació Barcelonès Est, que se situava al carrer de la Indústria, davant del carrer de Tortosa, enfront de l'antiga estació de RENFE de la Cros. 40 anys després, l'estació de ITV, continua al mateix lloc. Per a fer aquest servei, la

ENQUESTA ►

via Twitter @totbadalona

Des de l'entrada en vigor del decret de sequera estalvies aigua a casa vostra?

Sí, miro d'estalviar-ne **51%**
Com sempre **37%**
No, no n'estalvio **12%**



653 vots

Generalitat va optar per la fórmula de la gestió indirecta de les estacions. És a dir, concedir-ne l'explotació a empreses privades. Per mitjà de concursos públics de concessió administrativa, ha concedit l'explotació a un total de tres empreses.



HO HEM VIST AL FACEBOOK DEL TOT ►

La matinada de divendres es van produir nombroses bretolades, sobretot als barris del Centre, Casagomes i Canyadó. Es va veure afectat mobiliari urbà, façanes, cotxes i motos. També van rebre les terrasses de la Rambla.

Ramon Borràs: Salvatges!

Montse Hernàndez: Albiol ha de posar càmeres de vídeo vigilància per saber qui són per poder ser identificats, multats a fer feines a la comunitat i pagar desperfectes.

Dolors Arenas: ...i tot això, a quatre passes de l'Ajuntament

Mercè Garin: On eren tots aquells urbans nous que ens han promès?

Agenda

| DIVENDRES 16 DE FEBRER

Exposició "Hiverns a Badalona", fins al 31 de març, al Museu de Badalona

Exposició dedicada al modista Joan Antoni Fàbregas, fins al 31 de març, al Museu

Exposició "Forjadors de la Festa. El patrimoni festiu de Badalona" a la sala Josep Uclés del Centre Cultural El Carme

Visita guiada a l'exposició "La voz del hilo", a l'Espai Betúlia, a partir de les 18h

Laboratori de poètica tèxtil, de 10h a 13h, a l'Espai Betúlia

Moreno's Ramazzotti Tribut Eros Ramazzotti al Sarau08911, a les 23:30h

| Dissabte 17 de febrer
'Màgia i humor' - Festival Internacional de Màgia / Li-Chang 2024, a les 20h, al teatre Margarida Xirgú

Turbo Mambo Festival! a partir de les 20h, a l'Estraperlo

Hotel Cochambre Els incombus-tibles, al Sarau 08911, a partir de les 23:30h

| Diumenge 18 de febrer
Visita a la fàbrica de l'Anís del Mono, durant el matí, a la mateixa fàbrica. Informació al Museu

L'univers en miniatura de No-No' - Pack Màgic, a les 12h, al teatre Margarida Xirgú



Concert tribut Eros Ramazzotti

Divendres 16 de febrer a les 23,30h, al Sarau 08911

| Dilluns 19 de febrer
Per fi és dilluns! Eleni Araglopou, Sofia Ribeiro & Bart Barenghi, a les 20h, a l'escola de música moderna de Badalona

| Dijous 22 de febrer
Cicle "Ja és dijous", "Ressona la trompeta!", a les 18:30h, al Conservatori

Presentació del llibre "1962. Badalona nevada" de Facu Martínez de la Concepción a l'Espai Betúlia, a les 19h

| Divendres 23 de febrer
Presentació del llibre "Estación laberinto" de Félix Pelegrín Rumin a l'Espai Betúlia, a les 19h

Festival Internacional de Màgia / Li-Chang 2024, Gales Internacionals, divendres, dissabte i diumenge al Zorilla

Tribut d'U2, a les 23:30h, al Sarau 08911

| Dissabte 24 de febrer
Teatre "La llàntia meravellosa (Cia.Festuc) a les 17h, al Círcol

Espectacle "Una tarda d'assaig" de la companyia de teatre amateur El Nucli Teatre, a les 21h, al Cor de Marina

Versión Imposible "Versions pop nacional-internacional" a les 23:30h, al Sarau 08911

| Diumenge 25 de febrer
Cinemaprop "One Piece Film Red", a les 18h, al Círcol

| Dimecres 28 de febrer
"Upon Entry" Juan Sebastián Vázquez, Alejandro Rojas – Cicle Gaudí. Cinema, a les 20h, al teatre Margarida Xirgú

Arriben les gales internacionals de màgia al Zorrilla

Presentació del llibre "1962. Badalona nevada"

Llibres | Redacció

No era la primera vegada que nevava a la ciutat, però sí que va ser la primera que ho feia d'aquella manera: la "Gran nevada". Facu Martínez de la Concepción és l'Administradora de "Badalona Recuerdos" i autora del llibre. Serà presentat el 22 de febrer, a les 19h, a l'Espai Betúlia.



Adrián Carratalá, concursant de Got Talent, presentarà les gales

Andrea Motis actuarà al Círcol

Concert amb majúscules a El Círcol. Una d'aquelles ocasions on a la nostra sala de Teatre aflora de manera més clara que mai el seu valor íntim, proper, místic i de culte. Andrea Motis i Josep Traver actuaran el dia 16 de març, a partir de les 19:30h, al teatre badaloní. Entrades a la venda.

Màgia | Redacció

Els dies 23, 24 i 25 de febrer, el Zorrilla acollirà la Gala Internacional de Màgia XXIV Memorial Li-Chang, presentada pel semifinalista de Got Talent Adrián Carratalá acompanyat de Katerina Muzychuk, en la qual actuaran artistes de gran renom que presentaran els seus espectacles d'èxit internacional. Entre les propostes, destaca un espectacle de màgia teatral arribat des de Moscou,

de la mà d'Elena Gordeeva i Vadim Gordeev, que endinsarà als espectadors al món dels invents. La poesia enguany arribarà des de Corea del Sud amb una actuació de Young-Min Kim que presentarà un espectacle místic i visual que l'ha fet guanyador del Premi Mundial de Màgia (FISM), entre altres reconeixements. D'altra banda, aquest dissabte 17 tindrà lloc la gala de màgia i humor amb l'artista argentí Christian Miró.

El badaloní Marc Orts s'endú el seu setè Goya

Cinema | Redacció

El badaloní Marc Orts va guanyar, dissabte passat, el seu setè premi Goya pel so de 'La societat de la neu'. Un guardó que també va recollir la montgatina Laura Pedro pels efectes especials de la mateixa pel·lícula. Agraït i satisfet però amb els peus a terra. Així es mostra el badaloní Marc Orts, i és que va assegurar que és molt conscient de la situació i que s'ha de continuar treballant per mantenir la qualitat del so a les pel·lícules.



Imatge del badaloní Marc Orts

L'ex Txarango Sergi Carbonell presentarà el seu treball al Círcol

Música | Redacció

El cantautor Sergi Carbonell, ex membre de banda Txarango, ha publicat l'EP 'Crisàlide' (Halley Records), que engloba els temes que el cantant ha anat publicant al llarg de tot el mes de gener. De fet, aquest dijous ha tret el tema 'Carta de comiat', que tanca el treball. L'EP narra una història d'amor entre dues persones dividida en sis cançons, que comença amb 'Carnaval'. perquè "tota història d'amor comença amb una gran festa", fins a la 'Carta de comiat' amb una carta que escriu una persona a la seva antiga parella. Produït amb Dani



Sergi Carbonell actuarà al Círcol el 10 de març

Lopez, 'Crisàlide' ja està disponible a totes les plataformes digitals. Carbonell presentarà

'Crisàlide' en directe el pròxim 10 de març al Teatre El Círcol de Badalona.

L'Oliva de Canyet s'estrena com espai cultural

Cultura | Redacció

La Societat Cultural l'Oliva, a Canyet, és una de les entitats històriques de Badalona, fundada l'any 1901. Ara, gràcies a un nou impuls, es vol obrir encara més a la ciutat amb la idea de poder programar diverses activitats, més enllà del Centre de Badalona. Un

exemple és L'Oliva – Jam! Un espai on ens podrà gaudir de la música en directe i poder tocar tots plegats, tots els instruments i estils són benvinguts. Per aquesta sessió es comptarà amb el grup "Willio", que estrenen videoclip. Serà aquest divendres, 16 de febrer, a partir de les 20:30h.



La Societat Cultural l'Oliva està situada a Canyet

Tanca la llibreria la Gaia Books



Lletres | Redacció

El tancament d'una llibreria sempre és una mala notícia. A principis d'aquest febrer va tancar "La Gaia Books", una llibreria oberta l'estiu de 2020 a l'Avinguda Martí i Pujol, a pocs metres de l'estació de Renfe. La llibreria estava especialitzada en llibres d'ocasió i per a col·leccionistes. A més, la llibreria oferia diverses activitats complementàries, com concerts o presentacions de llibres.

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

Les motos a la Plana

Un grup de pares i mares de la Plana

Fa temps, i no és d'ara, que l'aparcament de les motos a la plaça de la Plana és un desgavell i també representa una manca de seguretat. Ho és per la proximitat amb el parc infantil, on sobretot a les tardes, s'apropen moltes criatures a jugar i a córrer. Ja s'ha viscut algun ensurt

en aquest parc, perquè alguns conductors de motos, una minoria per sort, van a tota velocitat per deixar la seva moto en aquest espai. Fa temps que els pares i mares demanen un canvi d'ubicació de l'aparcament per a motos de la Plana, perquè amb el que hem exposat en aquest escrit un dia podem tenir un ensurt greu.



Les plaques dels carrers



Sóc veïna de Nova Lloreda i vull fer una reflexió sobre les plaques dels carrers de Badalona. Hem vist per les xarxes socials que l'Ajuntament té previst canviar-les per nova. I aquí la meva sorpresa, que les plaques dels carrers tornaran a ser metàl·liques. Com a

ciutat marinera, aquest material s'ha acabat deteriorant molt, fins al punt que des de fa anys tenim moltes plaques que no es pot ni llegir el nom del carrer. La meva pregunta és, no podríem tenir a Badalona plaques amb un altre material, com a Barcelona? *Isabel Garcia*

Un espai degradat

Fa molt de temps que hi passejo per la zona del Cristall, realment amb els edificis nous s'ha creat un barri, però no entenc la degradació, cada dia pitjor, de la part baixa de la Riera Canyadó. A part de les naus ocupades, la zona de l'aparcament, que, per cert, hi ha un senyal que indica que no s'hi pot aparcar, presenta un estat deplorable. La vorera està trencada i s'acumulen moltes deixalles. Per tot plegat aprofito aquesta secció dels lectors del TOT per demanar a l'Ajuntament que arregli aquest espai.

Francesc Fernández





La importància de l'educació ambiental per els més petits

Contingut.amic.cat

És important inculcar el respecte pel medi ambient des d'una edat primerenca. En aquest sentit, l'educació ambiental pot convertir-se en una llavor crucial per a l'amor per la natura.

En primer lloc, l'educació ambiental permet que els infants connectin emocionalment amb

la natura. Explorar a l'aire lliure, observar la diversitat de vida i comprendre la interdependència dels ecosistemes estimula una estima genuïna pel món natural. Iniciar l'educació ambiental des de la infància és clau per a formar ciutadans responsables. Els nens i nenes aprenen sobre la importància de prendre

decisions conscients que impactin positivament en el medi ambient.

De la mateixa manera, l'educació ambiental fomenta el pensament crític i la resolució de problemes. Els infants aprenen a analitzar situacions ambientals, identificar possibles solucions i comprendre les

PORTES OBERTES

dissabte 4 de febrer
dissabte 11 de febrer



Farem 2 torns:
a les 10h i a les 12h

Vine a veure'ns!



Per a més informació:

info@escolabetulia.cat



JORNADA DE PORTES OBERTES

EDUCACIÓ
INFANTIL
25 DE FEBRER
10:30 A 13H

COL·LEGI
MONTSERRAT



C/CASAS I AMIGÓ, 74
(BADALONA)

933880039 - 933880045
WWW.COLEMONTSERRAT.CAT

LLAR
D'INFANTS
21 D'ABRIL
10:30 A 13H

conseqüències de les seves accions en l'entorn natural.

Així mateix, explorar la biodiversitat a través de l'educació ambiental ajuda els més petits a comprendre la varietat de vida en la Terra i la importància de preservar la riquesa d'espècies per a l'equilibri dels ecosistemes.

En aquest sentit, l'educació ambiental fomenta valors ètics com la responsabilitat, el respecte i l'empatia cap a totes les formes de vida. Els infants aprenen a considerar l'impacte ètic de les seves decisions en el medi ambient.

Introduir els nens en pràctiques sostenibles des dels primers anys d'edat estableix les bases per a l'adopció d'hàbits respectuosos amb el medi ambient. Des de l'ús conscient de l'aigua



fins a la pràctica de la jardineria, els nens poden aprendre a cuidar i respectar els recursos naturals.

Cal destacar que l'educació ambiental per a infants es beneficia enormement de l'aprenentatge experiencial. Excursions a l'aire lliure, projectes pràctics i activitats interactives permeten que els nens

apreguin de manera divertida i memorable.

A l'hora d'educar els nens i nenes sobre els desafiaments ambientals actuals i futurs, se'ls prepara per ser agents de canvi. La comprensió de problemes com el canvi climàtic i la pèrdua de biodiversitat prepara els nens per a prendre mesures positives en un futur.



COLLEGI CULTURAL

17 de febrer
Infantil

24 de febrer
Infantil - Primària - ESO -
Batxilletat - Cicles Formatius

PORTES OBERTES
10-13h

VISITES PERSONALITZADES



Us hi esperem!!

Totes les etapes concertades

Esteu buscant escola?

Visita l'escola en funcionament

16, 21 i 28 de febrer i 1 de març

Entrevistes personalitzades

Concerteu cita al **93 464 50 90**

Reserva aquí



Portes Obertes

Dissabte 24 de febrer a les 10 del matí sessió informativa
A partir de les 11, xocolatada solidària
oberta a les **famílies de l'escola**

escoles mingue**lla**

Educació Infantil, Primària i Secundària

Tendències

Les últimes tendències en ulleres de visió

amic.cat

Les ulleres no només són una eina essencial per a corregir problemes de visió, sinó que també s'han convertit en

un accessori de moda que reflecteix l'estil personal de cada individu. Explorem les tendències actuals en ulleres de visió.

Disseny minimalista i elegant: Les ulleres amb dissenys minimalistes i línies netes estan guanyant popularitat. Muntures primes i colors neutres es combinen per a crear un aspecte elegant i contemporani que s'adapta a diverses ocasions.

Muntures oversize: Per la seva banda, les muntures oversize continuen sent una tendència de moda. Aquestes ulleres grans i cridaneres no sols proporcionen una cobertura visual excel·lent sinó que també agreguen un toc de



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

glamour.

Estil retro i vintage: Les ulleres d'estil retro, inspirades en les dècades passades, continuen sent populars. Des de muntures d'ull de gat fins a estils inspirats en els anys setanta, el toc vintage afegeix un element de nostàlgia a la moda contemporània.

Muntures transparents: Les muntures transparents, sigui en colors sòlids o acabats translúcids, estan en tendència. Aquest estil lleuger i modern agrega un toc de frescor a l'aparença de les ulleres.

Lents foto-cromàtiques: Les lents foto-cromàtiques, que s'enfosqueixen automàticament en resposta a la llum solar, són una tendència en augment. Ofereixen comoditat i versatilitat en adaptar-se a les condicions canviants d'il·luminació.

Ulleres amb filtres de llum blava: Amb l'increment del temps que passem davant de les pantalles digitals, les ulleres amb filtres de llum blava s'han tornat populars. Aquestes ulleres ajuden a reduir la fatiga ocular i minimitzen l'exposició a la

llum blava potencialment perjudicial.

Muntures metàl·liques primes: Les muntures metàl·liques primes, en acer inoxidable o titani, estan en tendència. Aquestes ulleres lleugeres i duradores ofereixen una aparença moderna i elegant.

Buscant un look clàssic o modern, o prioritant característiques tecnològiques avançades, les ulleres de visió ofereixen més opcions que mai per a expressar el seu estil i cuidar de la seva visió de manera òptima.



16 PREMIS GAUDÍ
Acadèmia del Cinema Català

jorgc COL·LECCIÓ OFICIAL DE JOIES D'ARTISTES DE PELLERINERS I JOIERS GEMMÒLEGS DE CATALUNYA

Seleccionats al catàleg oficial de joies dels Premis Gaudí

Joies i Gemmes
Taller de Reparació
gratuït

FABRE
GEMMÒLEGS

C / LLEÓ 28
08911 Badalona
www.fabregemmolegs.cat

Gastronomia

Idees per elaborar sopes i cremes originals



amic.cat

La sopa i les cremes són plats reconfortants que ofereixen infinites possibilitats creatives en la cuina. Trenca amb la monotonia i porta les teves habilitats culinàries a noves altures amb aquestes idees innovadores per a sopes i cremes que despertaran el teu paladar i delectaran els teus sentits.

Sopa de mango i alvocat amb coriandre Combina la dolçor del mango amb la cremositat de l'alvocat en una sopa freda. Afegeix-hi coriandre fresc, un toc de llima i chiles picats per donar-li un gust tropical.

Crema d'espàrrecs amb formatge de cabra i llimona La suavitat dels espàrrecs combina a la perfecció amb la cremositat

del formatge de cabra. Un toc de llimona fresca agrega un toc cítric que eleva aquesta crema a una experiència gourmet.

Sopa de llenties vermelles amb coco i curri Barreja llenties vermelles amb llet de coco i curri per a una sopa plena de sabor. Les espècies aromàtiques i la textura suau fan d'aquesta sopa una opció reconfortant



Menú del día por 14,95€

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



Restaurante japonés de estilo fusión

Plaza Alcalde Xifré, 26 | 93 102 56 25

amb un toc exòtic.

Crema de remolatxa amb iogurt i anet La remolatxa aporta un bell color i sabor dolç a aquesta crema. L'addició de io-

gurt i anet fresc crea una combinació equilibrada de sabors que és tan nutritiva com deliciosa.

Sopa de tomàquet rostit amb alfàbrega i parmesà Millorar la

clàssica sopa de tomàquet rostit amb alfàbrega fresca i formatge parmesà. Rostir els tomàquets intensifica el seu sabor, i el toc final d'alfàbrega i parmesà agrega una dimensió gourmet. costats.

Desxifrant els temps de congelació: Guia per a un consum Intel·ligent

amic.cat

Des dels temps antics, les comunitats han utilitzat el fred per preservar els aliments i estendre la seva durada de consum. Avui en dia, amb l'avanç de la tecnologia, la congelació és una pràctica comuna en les llars i la indústria alimentària. Això no obstant, per mantenir la seguretat alimentària i la qualitat dels productes congelats, és essencial entendre els temps de congelació i els límits del consum.

La congelació és un procés de conservació d'aliments que implica reduir la temperatura dels productes per sota del seu punt de congelació, generalment a -18 °C o més baix. Aquesta baixa temperatura retarda el creixement bacterià i la descomposició dels aliments, conservant-los frescos durant períodes prolongats de temps.

La seguretat alimentària és una prioritat quan es tracta de consumir aliments congelats. Tot i que els aliments congelats poden conservar-se indefinidament a -18 °C o més baix, la seva qualitat i sabor poden veure's afectats amb el temps. És recomanable consumir els productes congelats abans que passi el seu temps de

conservació màxim per garantir la millor experiència gastronòmica i evitar riscos per a la salut.

Abans de consumir un producte congelat conservat durant molt de temps, és aconsellable inspeccionar-lo visualment. Si hi ha signes de deteriorament, com ara formació de cristalls de gel excessius, l'embolcall està deteriorat o obert, o hi ha canvis en el color o

olor, és millor descartar-los.

Els temps orientatius de consum serien:

- Peixos blaus: 3 mesos.
- Peixos blancs: 6 mesos.
- Carns magres: 12 mesos.
- Carns grasses: 3-5 mesos.
- Estofats i plats cuinats: 4-5 mesos.
- Marisc: 12 mesos.



Motor

Consells a tenir en compte abans de comprar un vehicle de segona mà



Eva Remolina / AMIC - AMIC

La compra de vehicles de segona mà està en auge, tant, que l'any passat, 2 de cada 3 cotxes que es van vendre, eren usats. I no és d'estranyar, tenint en compte la pujada de preus dels automòbils nous.

Adquirir un cotxe que no sigui nou, pot suposar-nos un gran estalvi en la nostra butxaca, per la qual cosa és una bona opció a tenir en compte si no volem o no podem dedicar molt de pressupost a aquesta finalitat. No obstant això, abans de decidir-nos a comprar, hem de tenir en compte una sèrie

d'aspectes per a no portar-nos cap sorpresa desagradable amb posterioritat.

Aquests són els passos més aconsellables que haurem de seguir sempre:

- **Busca i compara prèviament entre diverses ofertes**, i decideix-te per un model que s'adeqüi a les teves necessitats. No pel fet que estigui més barat, hem de comprar un més gran o més luxós del que realment ens fa falta.

- **Sol·licita un informe de titularitat a la DGT.** Aquest tràmit només costa 9 euros i es pot realitzar o a través d'una

gestoria o bé directament en la pàgina web. És un document que ens donarà molta informació sobre tots els propietaris que ha tingut l'automòbil, si té la ITV passada o si existeix algun embargament sobre aquest.

- **Sol·licita el llibre de manteniment per a veure si totes les revisions estan al dia.** En la mesura que ens sigui possible, és aconsellable que li doni un cop d'ull també un mecànic de confiança.

- **Fes una revisió ocular exterior exhaustiva.** Comprova punts importants com l'estat de la xapa i la pintura, el funcio-



funcionament: estat dels frens, canvi de marxes, aire condicionat i calefacció, etc.

- Informa't de les garanties que t'ofereixen. Si la compra és a un particular, aquest no té per què donar cap, però almenys has de saber que existeix un període de sis mesos contra els viciis ocults que pogués tenir el vehicle. Si la compra és a una empresa de compravenda o a un concessionari, el mínim concedit de garantia serà d'un any.

- Comprova que se't fa el lliurament de tota la documentació original del vehicle: fitxa tècnica, permís de circulació, contracte de compravenda, ITV en vigor, justificant del pagament de l'últim rebut de l'impost de circulació, contracte de compravenda i document del canvi de titularitat.

- Prioritza la compra de cotxes de fabricació posterior al 2015, sobretot si vius o circules per zones de baixes emissions.



nament de les llums o l'estat dels pneumàtics.

- Sol·licita una prova de conducció per a observar el comportament del cotxe en

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



Osteonecrosi: Quan els ossos s'escolten

Eva Remolina - amic.cat

L'Osteonecrosi, coneguda també com a necrosi avascular o necrosi isquèmica, és una afectació que afecta els ossos a causa de la interrupció del flux sanguini. Aquesta manca d'irrigació sanguínia pot ser causada per diversos factors, com ara lesions traumàtiques, ús prolongat de corticoesteroides,

alcoholisme, malalties de coagulació de la sang o malalties dels vasos sanguinis.

Aquesta patologia pot impactar diversos ossos del cos, incloent-hi els genolls, els malucs, els turmells i els omòplats. És important comprendre els símptomes i el tractament, per tal d'abordar aquesta malaltia de manera efectiva.

Els símptomes de l'osteonecrosi poden variar segons la ubicació i l'extensió de l'afectació. En general, les persones amb aquesta condició poden experimentar dolor persistent a l'articulació afectada, limitació de moviment, inflamació i sensibilitat localitzada. En les etapes avançades, pot aparèixer la deformació de l'articulació afectada.

El tractament de l'osteonecrosi depèn de diversos factors, com ara l'edat del pacient, l'extensió de la malaltia i l'articulació afectada. Les opcions terapèutiques poden incloure teràpia farmacològica per reduir la inflamació i el dolor, teràpia física per millorar la mobilitat i l'elasticitat, o cirurgia per reparar o reemplaçar l'articulació danyada.

L'osteonecrosi pot afectar significativament la qualitat de vida dels pacients, especialment si no es detecta adequadament. Amb un tractament adequat, que pot incloure medicaments, teràpia física i cirurgia, moltes persones experimenten una millora dels símptomes i poden continuar gaudint d'una vida activa i plena.



Boramar Serveis

Telf. 93 464 21 34

Avd. President Companys, 57 - 08911

Atenció domiciliària sanitària

Serveis domèstics a la llar



SOM

- ▶ Innovació
- ▶ Excel·lència
- ▶ Responsabilitat



menarini.es



PROYECTOS Y PLANOS

.

CONSTRUCCIÓN

.

REHABILITACIÓN

.

REFORMAS INTEGRALES

Alfons XIII, 434-436, local izq.

08914 Badalona

Tel. 93 399 71 44

Fax 93 398 34 80

Podologia

Talons esquerdat: Com prevenir-los i curar-los



Eva Remolina - amic.cat

Els talons esquerdat, coneguts també com a talons secs, són un problema comú que pot afectar la salut dels peus. Aquesta condició no només és estèticament desagradable, sinó que també pot causar molèsties, dolor i fins i tot infeccions si no es tracta adequadament.

Les causes que provoquen les esquerdes als peus són:

- Manca d'hidratació: La pell seca és una de les causes principals, i per això s'ha de proporcionar prou hidratació a la pell dels peus, perquè no sigui propensa a esquerdar-se.
- Pressió excessiva: Caminar descalç o utilitzar calçat inadequat pot provocar pressió ex-

cessiva sobre els talons, contribuint a la formació de fissures.

- Condicions climàtiques: L'exposició a condicions climàtiques extremes, com ara l'aire sec o temperatures molt altes, pot afectar la hidratació de la pell dels peus.
- Malalties específiques de la pell: Algunes malalties com la dermatitis o la psoriasi, poden



ORTOPÈDICS
SOCIETAT LIMITADA
Pb: FMO 273 CAT



TENS DOLOR DE PEUS?



VISITA
+ ESTUDI BIOMECÀNIC DEL PEU
+ PLANTILLES ORTOPÈDIQUES
+ REVISIÓ ALS 6 MESOS
120€

Producte ortopèdic a mida subjecte a mesuració facultativa.

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



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



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



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

contribuir als talons esquerdat.

Per tal de prevenir aquesta afecció, cal:

- Aplicació d'una crema hidratant específica per als peus diàriament. Presta atenció especial als talons i assegura't de mantenir-los ben hidratats.
- Exfoliació regular: Usa una pedra tosca o una llima per eliminar les cèl·lules mortes i evitar l'acumulació de pell seca als talons.
- Calçat adequat: Assegura't de portar sabates còmodes i ben

ajustades.

- Estar alerta a les condicions climàtiques: En condicions extremes, com l'hivern sec o l'estiu calorós, intensifica els teus esforços per mantenir els peus hidratats i protegits.

- Per a curar els talons un cop ja els tenim esquerdat, podem fer aquestes rutines:

- Remull dels peus en aigua tèbia amb sal per suavitzar la pell i facilitar la seva eliminació.

- Aplicació de cremes o locions específiques per als peus secs i esquerdat. Algunes conte-

nen ingredients com àloe vera o urea, que ajuden a hidratar i reparar la pell.

- Ús de mitjons de cotó: Dormir amb mitjons de cotó després d'aplicar una crema hidratant pot ajudar a mantenir la humitat i millorar la condició dels talons.

Consultar amb un professional:

Si els talons esquerdat persisteixen malgrat els tractaments casolans, és aconsellable consultar amb un podòleg o dermatòleg per obtenir assessorament i tractament addicional.

Fasciïtis Plantar: Com prevenir, diagnosticar i tractar aquesta dolorosa afecció del peu

Eva Remolina - amic.cat

La fasciïtis plantar es caracteritza per un fort dolor a la planta del peu, especialment al voltant del taló causat per la inflamació de la fàscia plantar, una banda de teixit connectiu que uneix l'os del taló amb els dits. Aquest dolor pot ser més intens al matí o després de períodes prolongats d'estar dret. Moltes persones descriuen la sensació com una punxada aguda o una molèstia constant. És

crucial prestar atenció als símptomes i buscar ajuda professional si se sospita la presència de fasciïtis plantar. Generalment, el facultatiu que se n'ocupa del diagnòstic sol ser un podòleg, un ortopedista, un reumatòleg o un traumatòleg, i es pot diagnosticar mitjançant una revisió clínica i, en alguns casos, amb estudis d'imatge com ara radiografies, ecografies o una ressonància magnètica. És important comunicar de manera

precisa els símptomes i la durada del dolor per ajudar el professional a determinar el millor pla de tractament.

La fasciïtis plantar pot tenir diverses causes, incloent-hi l'ús excessiu del peu, la mala biomecànica del peu, la sobrecàrrega, l'obesitat i l'edat. Corregir algunes d'aquestes causes pot ser part del pla de tractament per prevenir la recurrència de la fasciïtis plantar.

CALÇATS
Des de
l'any 1939



• Calçats per a plantilles
• Peus delicats • Amples especials

Sant Joaquim, 30 • Tel. 933 891 569
calsats_sotero@telefonica.net



Centre PODOLÒGIC

Gemma Riera Fonollà
Col. 680

Avda. Martí Pujol, 301, Esc. 8 Local A
Tel. 93 384 24 50 Hores convingudes



- El tractament de la fasciïtis plantar pot ser multifacètic i variar segons la gravetat del cas. Algunes de les opcions de tractament més comunes inclouen:

- Reposició i estiraments: Descansar el peu i realitzar estiraments específics pot ajudar a alleujar la inflamació i millorar la mobilitat.

- Gel fred i calor local: L'aplicació de gel fred pot reduir la inflamació, mentre que l'ús de calor local pot alleujar el dolor i millorar el flux sanguini.

- Antiinflamatoris no esteroïdals (AINEs): Medicaments com l'ibuprofèn o el naproxèn poden ser receptats per reduir el dolor i la inflamació.

- Plantilles i calçat adequat: L'ús de plantilles ortopèdiques pot ajudar a corregir problemes biomecànics que podrien contribuir a la fasciïtis plantar. Calçat adequat amb un bon suport pot ser essencial per prevenir recurrències.

- Teràpia física: Un fisioterapeuta pot dissenyar un programa d'exercicis específics per alleujar la fasciïtis plantar i millorar la força i la flexibilitat del peu.

En casos greus i resistents als tractaments conservadors, la cirurgia pot ser una opció per alliberar la tensió de la fàscia plantar.

Prevenir la fasciïtis plantar implica mantenir un pes saludable, utilitzar calçat adequat, evitar ac-

tivitats que puguin causar sobrecàrrega en els peus i realitzar estiraments regulars dels músculs de la cama i el peu.



PODOLOGIA INTEGRAL PEDIÀTRICA, ESPORTIVA I GENERAL

Jordi Molina Torres
Patricia Diez Elípe

Podòleg Col. 1642
Podòloga Col. 2106



www.podologiactp.com · ctpbadalona@gmail.com
933 84 40 11 · 630746460 · @ctpbadalona
C/ Santa Maria, 16 baixos 08911 Badalona

Llar

Com millorar la il·luminació a la teva llar



amic.cat

La il·luminació en la teva llar exerceix un paper crucial en el nostre benestar i comoditat. Una mala il·luminació pot afectar negativament el nostre estat d'ànim, productivitat i salut visual. Et compartim algunes estratègies pràctiques per a pal·liar els efectes d'una il·luminació deficient a casa, creant un ambient més acollidor i saludable.

Llum natural: Aprofitar al màxim la llum natural és fonamental. Mantingues cortines i persianes obertes durant el dia per a permetre que la llum del sol entri en la teva llar.

Llum ambiental equilibrada: Cerca un equilibri en la llum ambiental utilitzant combinacions d'il·luminació general, com a llums de sostre, amb fonts de llum més especifi-

ques. Això crea un ambient equilibrat i redueix les ombres molestes.

Ús estratègic de miralls: Col·locar miralls estratègicament pot ajudar a reflectir la llum i fer que l'habitació sembli més lluminosa. Col·loca miralls enfront de les finestres per a maximitzar l'entrada de llum natural i distribuir la llum artifi-

cial de manera efectiva.

Bombetes LED: Utilitzar bombetes LED d'alta qualitat amb una reproducció de color precisa és essencial. Aquestes bombetes proporcionen una il·luminació clara i nítida, millorant la visibilitat i reduint la fatiga visual.

Il·luminació direccional per a tasques específiques: Per a

**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



activitats que requereixen major concentració, com llegir o treballar en projectes, utilitza il·luminació direccional. Llums d'escriptori ajustables o aplicacions en àrees específiques poden millorar la visibilitat i reduir l'esforç visual.

Fer servir colors clars en la decoració: Els colors clars en parets i mobles reflecteixen la llum, contribuint a una sensació d'amplitud i lluminositat en l'espai. Opta per colors neutres i tons suaus per a maximitzar aquest efecte.

Llums regulables: Instal·lar interruptors de llum regulables permet ajustar la intensitat de la il·luminació segons les necessitats. Això és especialment útil per a crear ambients més relaxats.

Implementa aquestes estratègies per a pal·liar els efectes d'una mala il·luminació, creant un ambient casolà més saludable i acollidor.

Com incorporar la sostenibilitat a la teva llar

amic.cat

Viure de manera sostenible no sols beneficia al medi ambient, sinó que també crea una llar més saludable i eficient. Des de l'elecció de materials fins a les pràctiques diàries, hi ha moltes formes en les quals pots fer que la teva llar sigui més ecològica.

Eficiència energètica: Canvia les bombetes tradicionals per opcions LED de baix consum. Aquestes no sols duren més, sinó que també consumeixen menys energia. De la mateixa manera, en comprar nous electrodomèstics, tria aquells amb qualificació d'eficiència energètica.

Gestió de residus: Estableix un sistema de reciclatge a casa. Separa plàstics, paper, vidre i altres materials reciclables. Informa't sobre els programes de reciclatge locals. Així mateix, crea un com-

postatge per a deixalles de cuina com a restes de fruites, verdures i cafè.

Materials sostenibles: Opta per mobles fets amb materials reciclats o mobles de segona mà. Això redueix la demanda de recursos naturals. En pintar la teva llar, tria pintures sense compostos orgànics volàtils (VOC). Aquestes pintures emeten menys substàncies químiques nocives en l'aire.

Energies renovables: Si és possible, considera la instal·lació de panells solars en la teva llar. Això pot ajudar a generar part o tota l'energia que necessites. Aprofita al màxim la llum natural durant el dia per a reduir la necessitat d'il·luminació artificial.

Adopta aquests consells ecològics i converteix la teva llar en un espai més sostenible i amigable amb la Terra.

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



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



¡SUBE TU LOGO!



Agenda Cannes - Negro

Precio desde **4.11€**



Bidón Dokath - Naranja

Precio desde **1.46€**



Memoria USB Yemil 32GB
- Blanco

Precio desde **3.2€**



Set Cafey - Verde
goma y sacapuntas

Precio desde **0.52€**

Más de 20.000 productos personalizables "con un solo click"



Temporizador Holly
- Blanco

Precio desde **1.23€**



Sudadera Adulto con Capucha "keya" SWP280 - Rojo

Precio desde **12.14€**



Mochila Empire - Negro

Precio desde **4.2€**



Llavero Moneda Antibacteriano Portis

Precio desde **0.23€**

Horòscops

Facilitat Roser Bona · AMIC



Àries (Del 21/3 al 20/4)

Mart entra a Casa XI i poses més energia i valentia en els teus plans de cara al futur. Podries deixar enrere la feina per embarcar-te en un projecte laboral en solitari.



Taure (Del 21/4 al 20/5)

Si a la feina has de tractar amb gent difícil, pots acabar enfadant-te. Si-gues més llest i no perdis els nervis. El contacte amb la naturalesa, t'ajudarà a sentir-te millor.



Bessons (Del 21/5 al 20/6)

Més desplaçaments per qüestions laborals o potser has d'anar a viure a un altre indret per poder treballar. Sospeses ser pare/mare encara que no tinguis parella estable.



Cranc (Del 22/6 al 21/7)

Amb la Lluna Nova a Casa VIII és moment de fer-te conscient d'allò que habitualment fas de manera inconscient. Poses al dia l'economia i els assumptes fiscals o patrimonials.



Lleó (Del 22/7 al 23/8)

Et poden proposar un negoci en companyia d'un o més socis. Si ja tens feina, caldria valorar-ho. Una persona que ja coneixes té interès sentimental en tu i t'ho farà saber.



Verge (Del 24/8 al 23/9)

Al sector laboral pots viure alguna lluita d'egos. En l'amor pots sentir-te atret per una persona que viu una mica lluny o bé que té punts importants al signe de Sagitari.



Balança (Del 24/9 al 23/10)

Si tens fills adults podrieu treballar plegats en un projecte laboral. Sents la necessitat de practicar esport amb més intensitat. Pel que fa a l'amor, prens la iniciativa.



Escorpi (Del 24/10 al 22/11)

Temps de canvis pel que fa a la llar. Pot ser que facis una mudança o que comenci una reforma de la casa. Hauràs de gestionar el ressentiment cap a una persona del passat.



Sagitari (Del 23/11 al 21/12)

Si fa un temps que no t'acabaves de decidir a iniciar una activitat, amb Mart a la Casa III, ho portes a la pràctica. Pots fer noves amistats en els llocs més estranys.



Capricorn (Del 22/12 al 20/1)

Defenses el que consideres teu amb vehemència. Et poses seriós amb la dieta i comences a descartar aliments. Per guanyar diners extra, poses coses a la venda per internet.



Aquari (Del 21/1 al 19/2)

Amb Mart transitant per Aquari podries sentir una gran dosi d'energia. Això pot ser bo per treballar i posar-te reptes, però compte amb abusar de la salut. Descansa més.



Peixos (Del 20/2 al 20/3)

Tendència a cert aïllament i a cercar més temps per estar sol. En l'amor pots tenir dubtes sobre la teva relació. També és una etapa que inclina a viure relacions ocultes.

TOT

Dipòsit Legal:
B 11724-2015
Núm. 317

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. Disseny: Marc Gasau · Comercial: Pilar Rigol

651 976 517 · totbadalona@gestiacomunicativa.com

Acudits



Sudoku

Dificultat: Baixa

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

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

Dificultat: Molt Alta

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

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

Anuncis per paraules

VARIS

PARA AUTÓNOMO tienda o mini empresa se ofrece informático para llevar cuentas, facturación, presupuestos, impuestos, páginas web. 628 921 054 toursmpc@gmail.com

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

TREBALL

SEÑORA SE OFRECE para limpieza 686 089 972

SEÑORA RESPONSABLE busca trabajo por horas 688 424 694

BUSCO TRABAJO cuidando personas mayores y limpieza 602 598 764

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

SEÑORA BUSCA TRABAJO cuidado personas mayores y niños y limpieza con referencias 602 077 212

SEÑORA BUSCA TRABAJO cuidando a niños, personas mayores y limpieza con referencias 634 171 399

CHICA BUSCA TRABAJO por horas, tardes y noches, para cuidado personas mayores 631 773 657

BUSCO TRABAJO cuidando personas mayores y limpieza 603 836 565

SOFIA, BUSCO TRABAJO de limpieza, cuidado personas mayores y niños, de lunes a sábado 641 459 957

CHICA BUSCO TRABAJO de limpieza, cocina, cuidado personas mayores, niños, interna o externa 613 438 743

SEÑORA DE 35 AÑOS BUSCA TRABAJO por horas día o noches, de limpieza, cuidado personas mayores, niños con referencias y disponibilidad 688 246 529

SEÑORITA SE OFRECE para cuidadora de niños y mayores, limpieza, disponibilidad horaria, responsable con referencias 624 039 371

AMISTAT

HOMBRE 65 AÑOS BUSCO MUJER ESPAÑOLA LATINA amistad relacion estable o lo que surja 698 243 029

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

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... Resolución inmediata y garantizada. ¡llamad!

638 32 03 49

INSERTA EL TEU CLASSIFICAT AL TOT A

Preu: 0,35€/paraula

prink

**Cartuchos
y Tóner
para todas
las impresoras**

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

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

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 ►

La plaça de la Plana i el monument en homenatge a la sardana, inaugurat quan Badalona va ser Ciutat Pubilla de la Sardana

Francesc Josa/Museu de Badalona.
Al. Fons Francesc Josa



LA FOTO DELS LECTORS ►

Imatge de l'antiga fàbrica Piher, durant els anys 80, vista des de l'autopista A-19 (nom antic de la via)



Si voleu enviar les vostres fotos:
badalona@totbadalona.com o
WhatsApp, 651 976 517

Distribuïdors

Troba la teva
revista als
distribuïdors
oficials del TOT



RENOVACIÓ ►
Roger de Flor, 82
93 388 74 57

Horari:

De dilluns a divendres de 9:30 a 13:30
i de 17:00 a 20:00 i dissabtes de 10:00 a 14:00

A la nostra botiga especialitzada trobaràs per a la teva mascota una gran varietat de productes de les millors marques a preus ajustats

Per què continues de distribuïdor del TOT?

Perquè és la revista de la nostra ciutat i ens manté informats de l'actualitat



RENOVACIÓ ►
Mossèn Anton, 29
93 389 11 38

Horari:

7h a 0:00h de dilluns a divendres
8h a 1:30h Dissabte · 9h a 0:00h Diumenge

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 ►
Passeig de la Salut, 76
93 387 46 90

"Artesans en xurreria
des de 1970"

Horari: De dilluns a divendres: 8,00 a 13,00 / 16,30 a 20,00
Dissabtes : 8,00 a 14,00 · 17,00 a 21,00
Diumenges i festius : 8,00 a 13,00

Xurros i Porras · Churros banyats en xocolata · Xurros
Farcits · Xocolata a la tassa · Patates Fregides · Cornes
de Blat i més productes de snack

Per què continues de distribuïdor del TOT?

Ens hem fet distribuïdors del Tot de Badalona perquè els nostres clients ens demanen aquest setmanari per el seu contingut sobre Badalona.



Distribuïdors oficials

ARTIGUES

FORN DE PA FIGUERA

Ctra. de Santa Coloma, 2
93 399 02 06

BUFALÀ

BON ÀREA

Independència, 156
93 460 55 16

CONDIS

Independència, 186-188
93 388 65 08

FORN DE LLENYA LA RIERA

Martí Pujol, 350 - 352
93 399 62 52

CONDIS

Martí Pujol, 495-519
93 497 01 25

CAN CLARIS

EL POLLASTRE ANGLÈS

Pau Claris, 1-3
93 387 79 97

CASAGEMES

LA BOTA DE ARAGÓN

Santa Madrona, 122-123
93 389 30 80

RESIDENCIA DANAE

Santa Maria, 178-180
93 384 72 40

EL CELLER

Prim, 11 · 93 464 31 99

LA TARTELETA

Santiago Rusinyol, 108
93 389 17 63

CENTRE

KARNS FIBLA

Arnús, 26-28
93 384 66 54

EL VERMUT COROMINAS

Canonge Baranera, 45
647 520 697

ELS DIARIS

Canonge Baranera, 98
93 389 56 47

LA BOTIQUE DEL PEIX

Canonge Baranera, 42
93 130 05 69

CUINEM

Canonge Baranera, 84
93 464 19 76

GRANJA FIMONS

Colón, 68
93 464 33 86

CALÇATS VILALTA

Francesc Layret, 24
93 389 48 61

DECORACIÓ GONZALEZ

Canonge Baranera, 27
666 755 283

FLORISTERIA

MORERA

Francesc Layret, 40
93 384 26 53

PERRUQUERIA

BARBANY ART

Francesc Layret, 147
93 464 11 41

MERCAT MAIGNON

Avda. Martí Pujol 70
93 483 29 24

FARMACIA BETULO

C/ Francesc Llairet 205
93 389 21 13

PRELUDI

Cadís, 4

93 464 26 77

XARCUTERIA

ARGUDO

Carrer de Mar, 38
93 384 80 61

CASAL DE GENT

GRAN DEL CENTRE

Ignasi Iglesias, 38
93 389 29 48

FABRE GEMMÒLEGS

Lleó, 28 · 93 170 34 79

fabregemmolegs.cat

FRUTAS CUEVAS

Lleó, 65 · 93 464 01 79

FORN BERTRAN

Mar, 5 · 93 384 60 52

DROGUERIA BOTER

Mar, 71 C.Baranera, 2e
93 384 54 64

FIMONS BAR

Mossen Anton, 29
93 389 11 38

SABATERIES GUBERN

Mar, 54 · 93 384 50 03

CONGELATS

FANTASY FRED

Canonge Baranera, 54
93 389 46 19

FERRETERIA PRIM

Prim, 113-117
93 384 41 51

ferreteriaprim.com

PAM I PIPA

LLAMINADURES

Prim, 195 · 93 611 14 66

FLORISTERIA

JOSEP M^a VENTURA

President Companys, 18
93 389 44 21

BAR REST. EL NIU

Ribas i Perdigó, 18
93 384 82 01

ADESLAS

D'en Prim 66
93 802 87 10

FLECA SANT PERE

Sant Pere, 38
659 220 589

J.CAMPS S.L.

Sta. Madrona, 45
93 118 42 32

MARGENAT

Santiago Rusinyol, 3
Martí Pujol, 131 93
389 48 20

FARMÀCIA CAIRÓ

Canonge Baranera 60
93 384 04 53
655 039 269

SPORT DREAMS WEAR

De Mar, 126
93 389 45 61

XTU CUINEM CUINA

CATALANA PER

EMPORTAR

Arnus 31
93 185 05 69

640 919 332

LA MODERNISTA

Maignon, 15
93 389 15 19

COLL I PUJOL

EL ESCONDRIJO

Coll i Pujol, 26
93 387 10 83



DALT LA VILA

PASTISSERIA LA VILA

Marti Pujol, 192 ·

93 389 36 25

ESTANC BENEYTO

President Companys,
57-61

93 384 55 54

FORN LAIA

Av. President
Companys, 45

93 384 53 57

FORN DIMA

President Companys 55
622 86 71 99

GORG

FARMÀCIA OLÍMPIC

Alfons XIII 127

93 387 93 50

LOTERIA SORS

Joaquim Ruyra, 1 - 3

93 387 17 97

REST. SHAN HAI CITY

M. Mont-Roig, 72-74

93 397 91 63

LA SALUT

CARNISSERIA HERNANDO

Pau Pífferrer, 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
93 383 97 06

ABACUS

De la Concòrdia, 1
93 511 72 44

XURRERIA RODRÍGUEZ

Passeig de la Salut, 76
93 387 46 90

LLEFIA

JOSE TOMAS

M. de Sant Mori, 112
93 387 79 77

QUEDA POLLO

Avda. St Salvador, 80-84
93 388 48 27

LLOREDA

FORN ANA I ELI

Avda. Lloreda, 55
93 603 06 15

FORN SWING

Catalunya, 39
93 460 66 70

DIETETICA SANDRA

Rambla Sant Joan, 81
93 387 28 24

FARMACIA MONGUIÓ

Rambla Sant Joan, 180
93 387 38 93

MORERA

BON AREA (MORERA)

Morera, 101
93 395 50 12

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
93 388 74 57

PIT I CUIXA

Güell i Ferrer, 33
93 464 30 87

LOTERIA MUSSOL MÀGIC

Alfons XIII, 6
640 662 756

CONDIS

Guifré, 100-108
93 464 69 89

JOIERIA LA PLANA

Guifré, 82
93 397 71 56

ALFA BADALONA CENTRE – MAR

Indústria 143 – 149 local
93 397 59 65

CONDIS

Torner, 5-7
93 461 07 70

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
93 461 04 05

VISITES

PERSONALITZADES

durant tot el curs



salesians
BADALONA

Pep Ventura



Salesians Badalona -
Sant Domènec Savio



OFERTA EDUCATIVA

EDUCACIÓ INFANTIL
EDUCACIÓ PRIMÀRIA
EDUCACIÓ SECUNDÀRIA
FORMACIÓ PROFESSIONAL

Reserva cita prèvia al nostre web

933 87 72 54 badalona.salesians.cat

