

The logo for TOT, consisting of the letters 'TOT' in a bold, white, sans-serif font, set against a red rectangular background.

[www.totbadalona.com](http://www.totbadalona.com)  
Del 28/02 al 06/03 '25  
Num. 337

A person in a vibrant blue and white costume, likely a character from the 'Tot' festival. The person has blue face paint and is wearing a large, ornate headdress with red tentacles and a bunch of grapes. The person is smiling and holding a small basket of food.

Disbauxa  
total!



# SOM

- ▶ Innovació
- ▶ Excel·lència
- ▶ Responsabilitat

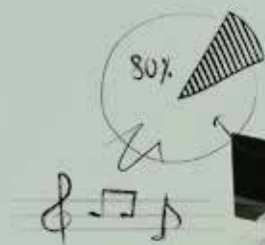


[menarini.es](http://menarini.es)

# EN BUS, PER SEGUIR APRENENT CADA DÍA



+ cívic



+ Lluny



T'acompanyem sempre a classe, i cada trajecte en bus és una oportunitat per aprendre. Cada dia descobreixes coses noves a l'escola o a la uni, però també durant el camí.

La gramàtica i la Revolució Industrial són importants, però el civisme i la cura del medi ambient ho són encara més.



**AMB Mobilitat**

Disponible a App Store i Google Play



@Mobilitat\_AMB  
@Inciden\_Mob\_AMB  
@tusgsal\_oficial



[www.amb.cat/mobilitat](http://www.amb.cat/mobilitat)  
[www.tusgsal.cat](http://www.tusgsal.cat)



@MobilitatAMB  
@tusgsal





A FONTS

## Cristòfol Colom i Badalona: una connexió sense proves

Patrimoni | Redacció

Segons la historiografia acadèmica acceptada, Cristòfol Colom només va trepitjar Catalunya durant un breu període a l'abril i el maig de 1493, després del seu primer viatge al Nou Món. En aquell moment, els Reis Catòlics eren a Barcelona i el navegant hi va anar per informar-los del seu descobriment. No hi ha cap menció a Badalona en els seus escrits ni en les cròniques oficials de l'època. La teoria que vincula Colom amb Badalona sorgeix a principis del segle XX i es basa principalment en les in-

vestigacions de Ricard Carre-ras Valls, un advocat i historiad-or que va relacionar la família patrícia Colom de Barcelona amb diverses propietats a Badalona. Aquesta connexió es va difondre a través d'articles de premsa i llibres d'història locals, sovint sense una base documental clara.

### El manuscrit badaloní i Hernando Colón

Un dels arguments que es va utilitzar per intentar vincular Colom amb Badalona és el fet que el seu fill, Hernando Colón,

va comprar un manuscrit titulat "Praticas e Custumes de la Rectoria de Badalona" (1449), que actualment es conserva a la Biblioteca Colombina de Sevilla. No obstant això, l'autor de l'article remarca que Hernando va adquirir milers de llibres i documents d'arreu d'Europa, i la compra d'aquest manuscrit no implica cap vincle especial entre la seva família i Badalona.

### La llegenda de Sant Jeroni de la Murtra

Un altre dels mites més estesos és que Colom es va entre-



vistar amb els Reis Catòlics al monestir de Sant Jeroni de la Murtra, a Badalona, en el seu retorn d'Amèrica. Albardaner assenjala que aquesta idea sorgeix d'articles periodístics i de tradicions orals, però que no hi ha cap prova documental que ho corrobori. Segons la tradició, va ser a Sant Jeroni, i no a Barcelona, com s'havia afirmat tradicionalment, on els Reis Catòlics van rebre a Cristòfor Colom en tornar del seu primer viatge a Amèrica, comunicant-los la descoberta del Nou Món. Colom arribaria a Barcelona el 20 d'abril i la reunió amb els reis es va dur gairebé en absolut secret a Badalona, perquè les cròniques oficials no en parlen.

### **Va dormir Cristòfor Colom a Badalona?**

A Canyet es troba la Masia Can Pujol, ara dedicada a un hotel rural que porta per nom "Natural Chic". Segons una antiga tradició local, aquest mas seria un dels llocs on Cristòfor Colom va dormir durant un dels seus viatges. Tot i que aquesta afirmació no hi ha cap prova documental ni cap dada que així ho indica. De fet, el nou establiment hotelier "ven" com un dels atractius aquesta història, amb Colom com a protagonista, tot i que no hi ha cap document que ho acrediti, i només alguna llegenda, sobretot oral. Can Pujol és una masia catalogada com a bé cultural d'interès

local. L'edifici es troba sobre les restes d'una antiga vil·la romana al subsòl i és considerada una de les cases més importants de Badalona, a més de ser una de les més grans del barri. Amb tot, la construcció actual és d'origen medieval, documentat al segle XIII. Als segles xiv i xv era propietat de la família Canyet, membre d'una família considerats els primers pobladors de l'indret. La casa va mudar de nom a partir de 1421, quan Valentina, pubilla dels Canyet, filla de Berenguer Canyet, es va casar amb Berenguer Pujol. L'hereu d'ambdós va ser Pere Pujol, i des d'aleshores la casa va ser coneguda com a can Pujol.



## Tres locals d'oci tancats per l'Ajuntament



### Ciutat | Redacció

El Bar Santa Lola, situat dins l'Skate Agora a Canyadó, haurà de cessar la seva activitat

després que l'Ajuntament hagi desestimat les al·legacions presentades per la mercantil Santa Lola BDN SL contra la

resolució del consistori que ordena la recuperació de l'espai. Amb aquest acord, el consistori disposa la recuperació d'ofici de l'espai conegut com a "Skate Park Agora", situat a la carretera de Mataró, 20, i inscriu el seu ús a favor de l'Ajuntament. El tancament del Bar Santa Lola posa punt final a la seva presència dins de l'Skate Agora, un espai emblemàtic per als amants de l'oci i que cada cap de setmana portava molts clients a l'aire lliure. El tancament arriba pocs dies després d'altres tancaments, per manca de llicències, com el The Sand i Mono Beach, al passeig marítim.

## Tiroteig al barri de Sant Roc

El barri de Sant Roc va viure un tiroteig el passat divendres al matí. Els fets van passar a les set del matí a la plaça de Camarón de la Isla, a tocar de l'escola Lestonnac, i els autors dels trets van fugir. Agents ARRO dels Mossos es van desplegar per assegurar la zona. Els trets van cridar l'atenció de molts veïns de la zona, que no van poder veure els autors dels trets.



## Incendi a tres autobusos de l'empresa Sagalés

Un incendi, la matinada de dissabte a diumenge, va cremar tres autobusos de l'empresa Sagalés, al número 759 del carrer de Guifré. 12 dotacions dels

Bombers es van desplaçar al lloc i van observar que les flames estaven totalment desenvolupades a l'interior de la nau, d'uns 600 m².



# PFB

## TANATORI DE BADALONA

### Nova imatge, mateix compromís

A PFB Serveis Funeraris renovem la nostra imatge per reforçar la nostra identitat, mantenint els nostres valors de **professionalitat**, **proximitat** i **innovació**.

El nostre compromís amb les famílies i el medi ambient és al centre de tot el que fem, i es reflecteix en **espais moderns**, **funcionals** i **sostenibles**.

Encarem el futur amb una mirada oberta i amb la confiança que ens ha caracteritzat durant gairebé un segle.



Atenció 24h  
**93 497 0 497**

 **PFB** SERVEIS FUNERARIS

[tanatoribadalona.com](http://tanatoribadalona.com)

## La Mora reclama la descontaminació de la platja i el trasllat del col·lector



Tanques rovellades a la Mora

### **Barris** | Redacció

Els veïns del barri de la Mora fa anys que exigeixen la descontaminació de la seva platja, una zona degradada i envoltada de tanques rovellades que impedeixen l'accés a un espai que hauria de ser un actiu per a la ciutat. Després que recentment s'hagi completat la descontaminació de la platja del Litoral de Sant Adrià, els

residents reclamen que Badalona no es quedi enrere i que s'actui amb urgència per dignificar aquest espai. La reivindicació ve de lluny. No només es tracta de la descontaminació, sinó també del trasllat del col·lector que travessa la zona i de la recuperació de la platja amb un aportament de sorra que permeti que torni a ser un espai d'ús ciutadà.

## Veïns de Bonavista s'oposen a l'enderroc de l'antiga Escola dels Pins

Els veïns del barri de Bonavista reclamen a l'Ajuntament que no tiri a terra l'antiga casa de l'Escola dels Pins, propietat municipal i abandonada des de fa temps. Segons el veïnat, l'edifici podria convertir-se en un equipament de referència per al barri, oferint espais per a l'associació veïnal i altres entitats. L'Ajuntament, però, podria enderrocar l'immoble, fet que ha despertat la inquietud entre els veïns, que consideren que l'edifici forma part del patrimoni local i pot donar resposta a necessitats socials i culturals de Bonavista. Des de l'associació veïnal esperen que el govern local reconsideri la decisió i obri un procés de diàleg per trobar una solució que beneficiï el barri.

## Descontrol de cotxes als camins forestals de la Serralada de Marina

### **Ciutat** | Redacció

Els camins forestals de la Serralada de Marina, com el camí de Cal Dimoni, estan patint un increment preocupant de la circulació de vehicles, segons denuncien els veïns de la zona. L'augment del trànsit i la presència de cotxes mal aparcats enmig dels camins, sovint bloquejant el pas, han generat preocupació entre els residents i els usuaris habituals d'aquest

entorn natural. Els veïns alerten que aquesta situació no només suposa un perill per a l'accés de serveis d'emergència, sinó que també malmet un espai que hauria d'estar protegit. "Cada cap de setmana la situació empitjora, hi ha cotxes aparcats a qualsevol lloc, fins i tot tallant camins per on passen excursionistes o bicicletes", explica un resident de la zona.





## Desgavell amb les places reservades per a persones amb discapacitat



### Ciutat | Redacció

A Badalona, les places d'aparcament reservades per a persones amb discapacitat s'han convertit en font de queixes i polèmiques.

Aquest problema no és nou, però continua sense una solució efectiva. Segons ha pogut comprovar el TOT Badalona, amb testimonis i documentació, hi ha places que fa anys que estan assignades a persones que ja no hi són. En alguns casos, fins i tot, fa més de 10 anys que la persona destinatària ha mort, i la plaça continua existint com si res. Diverses persones del col·lectiu de discapacitats de la ciutat denuncien que no hi ha cap sistema d'actualització o revisió anual d'aquestes places per part de l'Ajuntament de Badalona. "És un caos", admeten algunes veus.

## Badalona commemora el 8M

Amb motiu del Dia Internacional de les Dones, l'Ajuntament de Badalona i entitats de dones de la ciutat han preparat un ampli ventall d'activitats per sensibilitzar i promoure la igualtat de gènere a la ciutat. La programació, que s'estén al llarg de tot el mes de març, inclou tallers, conferències, exposicions i actes culturals adreçats a tota la ciutadania. L'acte institucional tindrà lloc divendres 7 de març, a les 18h, a la plaça de la Vila i la manifestació serà dissabte, 8 de març, a la tarda.

Tota la gestió de la teva salut  
a l'App **Mi Quirónsalud**

[quironsalud.com](http://quironsalud.com)

Hospital Quirónsalud Badalona / Seu d'Urgències 77 - 08911 Badalona - 93 868 97 00



Les teves  
urgències són  
les nostres

Servei d'Urgències 24 h

On el que és urgent, ets tu

Hospital  
**quirónsalud**  
Badalona

## La 43a Rua de Carnestoltes dóna el tret de sortida al Carnaval



### Carnaval | Redacció

Badalona es prepara per viure un cap de setmana ple de color i disbauxa amb la 43a Rua de Carnestoltes de Llefià, que tindrà lloc

## Rues infantils per diumenge de Carnaval

### Carnaval | Redacció

Diumenge 2 de març, Badalona continuarà la festa amb un Carnaval Infantil que comptarà amb tres rues simultànies, totes amb arribada a la plaça de la Ciutat Romana. Les sortides seran des de Bufalà (parc de Can Barriga), des del Centre (plaça de la Plana) i des de Canyadó (Escola Lola Anglada), a partir de les 11 h. Les tres rues confluiran a la plaça de la Ciutat Romana, on hi haurà una gran festa per rebre la Reina del Carnestoltes. L'animació familiar continuarà amb un ball de disfresses i l'espectacle Disco per Xics, acompanyat de percussió i música en directe. També s'hi ha previst un espai reservat per a persones amb diversitat funcional, per garantir que tothom pugui gaudir de la celebració.

el dissabte 1 de març. La jornada començarà a les 17h amb el Pregó de la Reina Carnestoltes al Centre Cívic Torre Mena, des d'on s'iniciarà la rua a les 17.30h. El recorregut passarà per l'avinguda del Marquès de Sant Mori, el carrer de Pérez Galdós, la ronda de Sant Antoni de Llefià, l'avinguda del Doctor Bassols, fins a arribar a la plaça de Trafalgar, on tindrà lloc el Ball de Disfresses a partir de les 19 h amb l'Orquestra Aquarium. L'espectacle de xanquers Circus i la música de la xaranga Els Poca-soltes acompanyaran la Reina, la seva cort i les comparses durant tota la desfilada.

## FERRETERIA PRIM

### La Ferreteria Prim s'acomiada després de 50 anys de servei

Després de cinc dècades atenent els veïns i veïnes de Badalona, la Ferreteria Prim tanca les seves portes. La prejubiliació d'en Pere i la impossibilitat de garantir la continuïtat del negoci ens porten a acomiadar-nos amb gratitud i nostàlgia.

Durant tots aquests anys, la nostra prioritat ha estat oferir un servei proper i de confiança, escoltant i ajudant els nostres clients amb la màxima dedicació. Ens quedem amb el record de totes les experiències compartides i els moments viscuts dins i fora de la botiga.

Volem expressar el nostre agraïment més sincer a totes les persones que han confiat en nosaltres i ens han acompanyat en aquest viatge. També fem un reconeixement especial als fundadors, Werner i Jordi Hors, i a tots els treballadors que han format part d'aquesta gran família.

Gràcies de cor, Badalona!

## El Badalona se situa a dos punts del play off

**Futbol** | Redacció

Després d'una mala primera volta el Badalona ha agafat un impuls catapultar fins a la zona de play off d'ascens a 2a RFEF. Els escapulats van guanyar a Mollerussa (2-3) amb doblet de David Jiménez i un tercer gol de Mario. El primer gol arribava al minut 25. Jiménez aprofitava una gran jugada de Mario per batre al porter local després d'un retall. Jiménez feia el segon gol a l'inici de la segona part, aprofitant una badada defensiva local. Jaume Piñol tenia el tercer gol a l'abast amb un xut que anava



a l'escaire, però eren els locals els que retallaven distàncies al marcador. Amb un Mollerussa bolcat a l'àrea, Mario feia el tercer gol que deixava la

sentència, malgrat els darrers intents locals i el segon gol al 95. Amb aquest triomf el Badalona és a dos punts de la cinquena plaça de play off.



## El femení de la Peña s'assegura la permanència a LF

**Bàsquet** | Redacció

L'equip femení del Joventut s'ha assegurat la permanència a la màxima categoria, a més de consolidar-se en zona de play off. Les verd-i-negres van guanyar contra l'Isles Canaries (67-58). Les de Jordi Vizcaino van patir durant la primera, cometent les mateixes errades que en el partit anterior disputat també a l'Olimpíic contra el Cadí La Seu. Al descans el

resultat era favorable a l'equip entrenat per l'adrianenc Cesar Aneas (29-33). La Peña millorava a la sortida de vestidors amb un gran treball defensiu, deixant a les insulars en 25 punts en tota la segona part. La badalonina, Anna Cruz, i Delicia Washington, amb 11 punts cadascuna, van acompanyar a Coulibaly (14p) per sumar la tretzena victòria de la temporada.

## Doblet del Tennis Club Badalona en pàdel

Els equips de pàdel del Tennis Club Badalona van sumar un doblet als Campionats de Catalunya. L'equip femení es va proclamar campió de 2a categoria, després de guanyar a la final contra el CT Tarragona. Amb aquest títol les bada-

lonines assoleixen l'ascens a 1a. L'equip masculí va ser campió de 3a, guanyant a la final, també contra els tarragonins, en un campionat disputat a les instal·lacions badalonines. D'aquesta manera, l'equip puja a 2a Categoria catalana.





## DIVENDRES 28 DE FEBRER

**Exposició "J. Torrents Lladó, una mirada íntima"**, al Museu de Badalona

**Exposició sobre els cartells de Carnestoltes de Badalona**, fins al 5 de març al Centre Cívic Torre Mena

**Teatre, Dones de ràdio**, a les 20h, al teatre Zorrilla

**Concert de versions amb Fito&Fitipaldis**, a les 23:30h, al Sarau 08911

## DISSABTE 1 DE MARÇ

**Spanish Open Karate Championship 2025**, al pavelló de Llefia

**Cinema infantil en català: 'Buffalo Kids'**, a les 16h, als cinemes del Màgic

**43a Rua de Carnestoltes a Llefia**, a les 17h, pregó i a les 17:30h, inici de la rua des de Torre Mena

**Ball de disfresses**, a les 19h, amb l'Orquestra Aquarium, a la plaça Trafalgar

**Ball de Carnestoltes**, a les 21h, a la Plana (hi haurà sopar).

**Concert amb Pajaros Mojados**, a les 24h, al Sarau 08911

## DIUMENGE 2 DE MARÇ

**Carnaval infantil**, sortida des de Bufalà, Centre i Canyadó, a les 11h

**Ball de disfresses, "Disco per xics"**, a les 12:30h, a la plaça Ciutat Romana (Dalt de la Vila)



## CONCERT TRIBUT GUNS N'ROSES

Divendres 7 demarç a les 24h, al Sarau 08911

**Gala solidària de màgia**, a les 18h, al teatre Blas Infante

**Espectacle "Sicalíptiques"**, a les 18h, al teatre del Círcol

## DILLUNS 3 DE MARÇ

**"Històries amb nom de dona"**, a la Biblioteca Xavier Soto, fins el 15 de març

## DIMECRES 5 DE MARÇ

**Enterrament de la sardina**, a les 17h, Parc de l'Escorxadador

## DIJOUS 6 DE MARÇ

**Monòlegs amb Roger Coma, "No hi hauria de fer"**, a les 20:30h, al Círcol

## DIVENDRES 7 DE MARÇ

**8M. Acte institucional Dia Internacional de les Dones**, a les 18h, a la plaça de la Vila

**Concert tribut Guns N'Roses**, a les 24h, al Sarau 08911

## DISSABTE 8 DE MARÇ

**8M. Manifestació.** Sortida de la plaça Tarradellas (metro Gorg), i final a la plaça de la Dona. Comissió 8M

**Concert Hotel Cochambre**, a les 24h, al Sarau 08911

## DIUMENGE 9 DE MARÇ

**CinemAprop, "La balena"**, a les 18h, al Círcol

## Centenari de l'Agrupació Excursionista de Badalona

Història | Redacció

L'Agrupació Excursionista de Badalona, fundada el 1925, va ser una entitat molt activa en la vida cultural badalonina, fins al punt que portava a terme les intervencions arqueològiques sota la supervisió de l'Institut d'Estudis Catalans, i va crear el primer Museu de la ciutat, antecedent de l'actual, amb peces tan notables com la Venus o la tabula hospitalis. Clausurada el 1940 a conseqüència de la repressió política, l'Agrupació va tenir continuïtat uns anys després en el Centre Excursionista de Badalona, que també ha portat a terme una significativa



Imatge històrica de l'Agrupació Excursionista de Badalona

labor cultural més enllà de les activitats estrictament pròpies de l'excursionisme. Ara, amb motiu del centenari de l'Agrupació, el Museu oferirà, aquest mes d'abril, una exposició centrada sobretot en els

anys anteriors a la Guerra Civil, en la qual es podran veure imatges fotogràfiques, documents i també algunes peces que formaven part d'aquell Museu que l'entitat va crear el 1933.

## Recta final del Festival Li-Chang

Circ | Redacció

El colofó a la festa d'aniversari del Memorial Li-Chang serà una Gala Solidària de Màgia, aquest diumenge 2 de març a les 18h al Blas Infante, que reunirà cinc dels joves guanyadors del Premi Jove Li-Chang.

Tornaran, per tant, al Blas Infante, el mag badaloní Álvaro Cortés, Premi Nacional de Màgia i Premi Li-Chang a les Gales Internacionals, els joves il·lusionistes Pol Pavo i Aleix Ferrer conixedors de diverses branques de la màgia, com la manipulació, la cartomàgia i la màgia d'escena, i el doble Premi Nacional de Màgia i especialista en màgia de prop Daniel Sánchez, que s'encarregarà de presentar totes les actuacions.

### CONEIXEU SANT JERONI DE LA MURTRA?

Per una modesta aportació, podeu formar part de l'Associació d'amics de Sant Jeroni de la Murtra i contribuir a la reconstrucció del Monestir, tot gaudint de les activitats que s'hi organitzen.

Per inscripció  
Telf +34 933 951 911  
[www.lamurtra.cat](http://www.lamurtra.cat)  
[info@lamurtra.cat](mailto:info@lamurtra.cat)



## Espectacle musical al teatre del Círcol

"Sicalíptiques" és un espectacle inspirat en el Paral·lel de principis de segle XX. A través del cuplet es recull el prodigiós llegat d'aquesta època i geografia, porta d'entrada de la modernitat a Catalunya. Es podrà veure aquest diumenge, 2 de març, a les 18h, al teatre del Círcol.

### El "47" dins del cicle Gaudí

'El 47', la inspiradora història real d'un home, un autobús i el destí del barri de Torre Baró, es podrà veure el pròxim 12 de març, a les 20h, al teatre Margarida Xirgu, dins del cicle Gaudí, que porta cada mes una pel·lícula catalana al teatre badaloní.

## Roger Coma porta els seus monòlegs a Badalona

Amb un humor que reflexiona sobre el comportament i els motius gravíssims que s'amaguen en les accions mundanes, l'actor Roger Coma ens presenta els seus monòlegs, el pròxim dijous 6 de març, a les 20:30h, al Círcol. Les entrades ja estan a la venda.

## Claudi Mans presenta el llibre "La textura de la xocolata"

El badaloní Claudi Mans acaba d'editar i presentar el llibre, "La textura de la xocolata". L'objectiu és analitzar, amb llenguatge comú i arguments científics, què és la xocolata i per què un mateix producte genera a la major part de la població sensacions tan variades i plaents. Per fer-ho, seguirem l'estructura clàssica de l'aproximació a un aliment. Seguint el camí de les ciències de l'alimentació, veurem l'aliment des de l'arbre a la boca, és a dir, què és la xocolata i quina composició té. Justament, aquest passat dimecres, es va presentar el llibre a la llibreria badalonina Saltamartí Llibres. Claudi Mans i Teixidó (Badalona, 1948) és Doctor en Química per la Universitat de Barce-

lona (1974). Ha estat catedràtic d'Enginyeria Química i col·laborador del Campus de l'Alimentació de Torribera, de la Universitat de Barcelona.



Imatge del llibre de Claudi Mans

## Sarria actuarà a l'Estraperlo

Música | Redacció

Amb una combinació de talent i autenticitat, Sarria ha irromput amb força en l'escena nacional, revitalitzant el rock dels anys 60 i 70 des d'una perspectiva contemporània. El seu segon àlbum, 'El món és cruel (però crec en ell)', llançat sota el segell Esmerarte, consolida la seva aposta pel Rock Retrofuturista, una mescla innovadora que fusiona l'esperit del rock clàssic. El 28 de març, la banda actuarà a la sala badalonina Estraperlo, a partir de les 22h





## Torna la Dansa Metropolitana amb espectacles a Badalona

### Dansa | Redacció

Dansa Metropolitana és un festival que llueix un nom ben explicatiu: dansa en dotze municipis de l'àrea metropolitana de Barcelona i que celebra la seva nova edició aquest mes de març. Diferents escenaris, alguns al carrer, uns altres en sales conegudes i teatres magistrals, es repartiran entre Badalona, i altres ciutats de l'entorn, acollint companyies locals i també internacionals que oferiran espectacles de totes les mides i per a tots els públics. Una de les propostes a la ciutat serà l'espectacle de Cia. Brodas Bros, "Petit Break", el diumenge 16 de març, a les 18h, al Zo-

rilla. El 22 de març, a les 20h, la companyia Oulouy arribarà a Badalona amb l'espectacle "Afrikan Party". En dies vinents

es donaran a conèixer la resta d'espectacles,. Sobretot de carrer, que s'organitzaran a Badalona.



Imatge de l'espectacle "Petit Break"

### CARTA OBERTA A LA FERRETERIA PRIM

Pot semblar surrealista escriure una carta a una ferreteria.

Sens dubte ho és, si no es té en compte, si els implicats ho entendran que posar aquí els noms de tantes persones, corrent el risc d'oblidar-ne alguna, fa que el fet no sigui tan surrealista.

I què podem dir de la bona gent que ha passat per aquesta botiga?... doncs només que paraules d'agraïment per la seva professionalitat, pels seus consells, per la seva diligència o sobretot per la seva paciència que han demostrat amb una atenció tan personalitzada, fos quin fos l'import de la compra que fessis en cada moment. Alguns dels treballadors els hem vist créixer com aquell que diu, i els anys han anat passant i hem pogut constatar que sempre han treballat amb la mateixa il·lusió del primer dia.

Quan la ferreteria ja tenia una bona panòpia de productes, ho completava amb un servei de fusteria que cal no oblidar.

Tot plegat ha tingut com a resultat donar un bon servei al barri i a Tot Badalona.

I crec que no m'equivoco si aquests agraïments, que aquí vull fer palès, el faig no solament en el meu nom i de la meva família, sinó també en nom del barri sencer i de molts badalonins.

Cal dir que aquests últims anys no han estat favorables al petit comerç.

Es pot dir que tot s'ha girat en contra: els costos de personal, els preus dels lloguers, la voracitat i la insolidaritat dels bancs, la competència deslleial. Les vendes per internet també ha perjudicat el manteniment d'aquest sector de la societat que potser no valorem prou i que plorarem quan el perdrem del tot.

A tots vosaltres, amics, els nostres millors desitjos pel vostre futur i el de les nostres famílies.

Un vell client, fidel i agraït

Badalona, 26 de febrer del 2025



## Com fomentar que els nostres fills estudiïn

Eva Remolina / amic.cat

El tema d'estudiar en moltes llars, sovint genera tensions i maldecaps a petits i grans. Tot i que cada nen té el seu propi ritme i interessos, és natural que els pares vulguin assegu-

rar-se que els fills aprofiten al màxim el seu temps d'estudi i desenvolupament. Però, què podem fer per fomentar que els nostres fills estudiïn quan mostren resistència? Abans de tot, és fonamental

intentar entendre el perquè abans d'actuar. La resistència a l'estudi pot venir de diversos factors, com l'estrès, la falta de confiança o la percepció que no li agraden les assignatures. En lloc de castigar o imposar

**CENTRE OCUPACIONAL "VERGE DE L'ALEGRIA"**  
per a persones amb discapacitat intel·lectual

**NENDÉU**  
FUNDACIÓ

**Vine a conèixer-nos**  
Entrevistes i visites personalitzades  
**93 395 46 11**

**3.000m<sup>2</sup> envoltats de natura a Tiana**

**Servei de transport**

mesures estrictes, podem:

Conversar amb el nen per saber com se sent respecte a l'estudi i què li resulta difícil.

Buscar suport educatiu extern, com un professor particular, que pot fer que el nen se senti més segur.

Oferir recompenses raonables, com petits privilegis després de sessions d'estudi.

Provar diferents mètodes d'estudi per veure si troba alguna tècnica que li agradi més.

Sobretot, el més important

és tenir paciència i perseverança, ja que fomentar un hàbit d'estudi és un procés llarg. Cada pas és important i, amb temps i constància, els nens poden aprendre a veure l'estudi com una part essencial i valuosa del seu creixement. Recordem que l'objectiu final és que aprenguin per interès propi i no només per complaure els pares o obtenir bones notes.

Veiem quines són algunes de les estratègies més efectives que podem implementar quan el nostre fill no vol estudiar:

1. Crear un ambient d'estudi positiu i adequat  
És fonamental que el nen dis-

posi d'un espai tranquil i ordenat per estudiar, lliure de distraccions. Si els nens estudien en un lloc caòtic, sorollós o desorganitzat, és molt probable que es distreguin fàcilment. Com a pares, podem ajudar-los a establir un racó d'estudi amb tot el necessari: llibres, llapis, llibreta, etc. Això els ajudarà a concentrar-se i associar aquest espai amb el moment de treball.

2. Establir una rutina d'estudi  
Un dels grans reptes per a molts nens i adolescents és la constància. Per tal de crear un hàbit d'estudi sòlid, és recomanable establir una rutina, fixant

CICLES FORMATIUS		
INSTITUT EUGENI D'ORS	TORN DE MATÍ	TORN DE TARDA
	<ul style="list-style-type: none"><li>- CFGM TÈCNIC EN CURES AUXILIARS D'INFERMERIA</li><li>- CFGM TÈCNIC EN FARMÀCIA I PARAFARMÀCIA</li><li>- CFGM TÈCNIC EN ATENCIÓ A LES PERSONES EN SITUACIÓ DE DEPENDÈNCIA</li><li>- CFGS TÈCNiques D'ACTUACIÓ TEATRAL</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- CFGM TÈCNIC EN CURES AUXILIARS D'INFERMERIA</li><li>- CFGS TÈCNIC SUPERIOR EN LABORATORI CLÍNIC I BIOMÈDIC</li><li>- CFGS TÈCNIC SUPERIOR EN INTEGRACIÓ SOCIAL</li><li>- CFGS TÈCNIC SUPERIOR EN DOCUMENTACIÓ I ADMINISTRACIÓ SANITÀRIA</li><li>- CFGS TÈCNIC SUPERIOR EN EDUCACIÓ INFANTIL</li></ul>
		

Av. del Maresme, 192, 08918 Badalona - Tel. 933 87 58 66



horaris diaris dedicats a l'estudi. Aquests horaris haurien de ser flexibles, però constants, de manera que el nen s'acostumi a estudiar a una hora determinada del dia, per exemple, després de berenar. Una rutina clara ajuda a disminuir la resistència a l'hora d'estudiar, ja que es converteix en una part natural del seu dia a dia.

3. Motivar amb objectius clars i assolibles

És molt útil que el nen tingui objectius d'estudi clars i assolibles, ja sigui completar una tasca, millorar en una assignatura específica o preparar-se per a un examen. Aquests objectius



poden ser definits conjuntament entre els pares i el nen, de manera que ell mateix tingui una motivació per assolir-los. També és positiu celebrar els

petits èxits, ja que això pot reforçar el seu interès per l'estudi.

4. Evitar la pressió excessiva  
La pressió excessiva sovint

# Col·legi Cultural

Infantil - Primària - Secundària - Batxillerats - Cicles Formatius

Totes les etapes concertades

El 8 de març  
de 10 a 13h  
vine a visitar  
totes les etapes!

Visites personalitzades  
Cita prèvia  691256122

**PORTES OBERTES**

Junts vivim emocions



produeix l'efecte contrari. És normal que els pares tinguin expectatives, però si el nen sent que se li exigeix massa, pot acabar frustrat o, fins i tot, desenvolupar una actitud negativa cap a l'estudi. Per tant, és essencial donar suport, reconèixer els esforços i comprendre que cada nen té el seu propi ritme.

5. Mostrar interès per les seves activitats acadèmiques  
Els nens acostumen a respondre positivament quan veuen que els seus pares estan interessats en els seus estudis. En lloc de limitar-nos a preguntar "has fet els deures?", podem fer qüestions més concretes: "Què

heu après avui a classe?", "Com et va amb aquesta assignatura?" o "Hi ha alguna cosa que et costi més?". Aquesta actitud de suport i escolta activa ajuda a establir una relació de confiança i a fer que els nens vegin l'estudi com una cosa positiva, no només com una obligació.

6. Oferir suport quan troben dificultats  
És molt comú que els nens es frustrin quan troben dificultats en certes assignatures. Davant d'això, és important oferir suport en lloc de recriminar o castigar. Si un nen no vol estudiar, potser és perquè se sent aclaparat per alguna tasca o

tema difícil. En aquests casos, oferir-se a ajudar-lo, buscar un professor particular o fins i tot recórrer a recursos en línia pot fer que el nen recuperi la confiança en si mateix.

7. Fer servir tècniques d'estudi dinàmiques  
No tots els nens tenen el mateix estil d'aprenentatge. Algunes tècniques, com el resum, l'ús de mapes mentals o la creació de targetes de memòria, poden ser més efectives i, a més, fer l'estudi més amè i motivador. Trobar activitats que s'adaptin als interessos i l'estil de cada nen pot fer que estudiar sigui més interessant i menys feixuc.



## BATXILLERAT totes les modalitats

Assegura't  
la teua plaça pel  
proper curs!

### CIÈNCIES I TECNOLOGIA

- Matemàtiques
- Biologia
- Tecnologia i Enginyeria
- Química
- Dibuix Tècnic

### HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

- Llengua i Cultura Llatines
- Matemàtiques aplicades a les Ciències Socials
- Història de l'art
- Economia

### ARTS PLÀSTIQUES, IMATGE I DISSENY

- Dibuix Artístic
- Disseny
- Dibuix tècnic aplicat a les arts plàstiques i el disseny

### MÚSICA I ARTS ESCÈNIQUES

- Arts Escèniques
- Anàlisi Musical
- Cor i Tècnica Vocal
- Literatura Dramàtica

**PORTES OBERTES**  
dimecres 26 de març a les 18h.



Av. del Maresme, 192, 08918 Badalona - Tel. 933 87 58 66

## Els comerços de Badalona s'engalanen per celebrar el Carnestoltes

Badalona respira ambient de Carnestoltes, i els establiments comercials de la ciutat s'han sumat a la festa decorant els seus aparadors amb màscares, disfresses i tota mena d'elements carnavalescos. Aquesta iniciativa dona un toc de color i alegria als carrers i convida els badalonins a gaudir d'aquests dies de disbauxa amb esperit festiu. Moltes botigues han aprofitat l'ocasió per engalanar els seus espais amb temàtiques divertides i creatives,



convertint els seus aparadors en una autèntica exhibició de l'essència del Carnaval. Aquesta acció no només contribueix a ambientar la ciutat, sinó que també fomenta la participació del comerç local en una de les celebracions més esbojarrades

de l'any. Amb aquesta iniciativa, els comerços de Badalona es converteixen en part activa de la festa, animant els veïns i visitants a endinsar-se en l'esperit carnavalesc i a gaudir d'unes jornades plenes d'alegria i color.

## Qui fa anys?

### 75 anys de Can Margenat

Amb motiu dels seus 75 anys, Can Margenat celebra una història plena de passió i qualitat en la xarcuteria artesanal. Fundada fa tres generacions pels avis, l'empresa familiar ha anat evolucionant sense perdre l'essència de la seva tradició, afegint novetats i millores en cada etapa. Des de les seves arrels, Can Margenat ha treballat amb matèria prima de qualitat i ingredients reals, factors que han consolidat la seva reputació. Els productes s'elaboren en el seu propi obrador a Badalona, on la cura artesanal es combina amb processos moderns per mantenir

l'excel·lència que els distingeix. Amb dos punts de referència al carrer Santiago Rusiñol i al carrer Martí i Pujol, Can Margenat ha consolidat la seva presència local, oferint als badalonins

l'oportunitat de gaudir d'una xarcuteria de confiança i tradició. Aquest compromís amb la qualitat i el servei ha estat clau per a la seva permanència en el mercat durant set dècades.





## Fet a Badalona

### El vi Murtra, la joia vinícola de Badalona

Badalona continua recuperant la seva tradició vinícola amb l'arribada al mercat de les primeres ampolles del vi Murtra, elaborat als voltants del monestir de Sant Jeroni de la Murtra. Es tracta d'un vi únic dins la DO Alella, ja que és l'única malvasia del territori, fruit del projecte Vall de Betlem, que ha impulsat la recuperació de les vinyes històriques en aquest emblemàtic entorn badaloní. L'any passat, alguns afortunats ja van tenir l'oportunitat de tastar-lo en una primera presentació, sumant-se a altres vins de la ciutat com el vi



Orígens o el vi de Can Coll. Aquesta iniciativa no només contribueix a la producció vinícola local, sinó que també posa en valor el patrimoni històric i natural de Badalona, connectant la ciutat amb la seva tradició agrícola

i oferint un producte de qualitat amb identitat pròpia. Amb el llançament del Murtra, Badalona reafirma el seu paper dins el món del vi i convida els amants d'aquesta beguda a descobrir un nou referent enològic amb arrels ben arrelades a la ciutat.

### Nou espai per a esdeveniments a Tiana: l'Espai Can Marí

S'acaba d'inaugurar l'Espai Can Marí al Casino de Tiana. El nou espai està pensat per acollir esdeveniments d'empresa i altres celebracions singulars, amb l'objectiu de convertir-se en un punt de referència al municipi. Divendres es va inaugurar l'espai i va comptar amb un aperitiu de benvinguda, a càrrec de Pastisseria Comas, i va permetre als assistents conèixer de primera mà les característiques i possibilitats que ofereix l'espai. Els impulsors de Can Marí han destacat la ubicació privilegiada i la



singularitat arquitectònica, factors que el converteixen en un lloc idoni per a tota mena d'esdeveniments. Amb aquesta inauguració, Tiana suma un nou equipa-

ment que aspira a dinamitzar l'activitat empresarial i cultural de la zona, alhora que amplia l'oferta d'espais polivalents del municipi i als seus voltants.

## Badalona en IA

Com veu XatGTP el Carnestoltes de Badalona



## Playlist

A la nostra llista musical d'aquesta setmana del TOT us proposem una peça de sardana. La Cobla Sant Jordi-Ciutat de Barcelona i Marc Timón van crear la sardana "Badalona 2007 d.C.Pt.II, amb una munió d'instruments. De fet, a diverses plataformes musicals podreu trobar sardanes dedicades a Badalona, des de "L'Aplec de Badalona", a la mateixa ciutat.



**el TOT** Badalona Montgat · Tiana

Dal 13 al 20 de febrer de 18 - www.totbadalona.com - 93699 1878

Ajuntament | Federació Catalana d'Esports de Persones amb Discapacitat | Heu de parlar amb el vostre gestor de Montgat

El preu gratuït de servei social de l'Ajuntament de Badalona ha reduït 3.000 trucades en un any

**Preparats per la disbauxa!**

Laura

## El TOT d'abans

Ara fa just 10 anys, el 2015, el TOT Badalona dedicava la seva portada a la festa de Carnestoltes. Una imatge de la rua servia per il·lustrar la festa, que com cada

any tenia el punt central amb les cercaviles en diversos espais de la ciutat. A més, el TOT també explicava en portada que el telèfon gratuït de serveis socials de l'Ajuntament de Badalona havia rebut 3.000 trucades en un any.

## Badalona en xifres

Segons dades de l'Idescat, a Badalona hi ha un total de 279 espais esportius de tota mena d'esports

Pel que fa a les sales esportives, a la ciutat hi ha un total de 197

Dins del terme municipal, hi ha un total de 12 hectàrees de terres llaurades. En total, segons l'Idescat, hi ha 37 hectàrees declarades com a superfícies agrícoles utilitzada.

Amb dades de 2010, a la ciutat hi ha un total de 10 explotacions agràries amb SAU

## Badalonins: Jordi Fernández, millor entrenador català de l'any

El tècnic badaloní Jordi Fernández, actual entrenador principal dels Brooklyn Nets de la NBA, ha estat reconegut com el millor entrenador català de l'any en la 28a Festa de l'Esport Català. Aquests premis, organitzats pel Departament d'Esports de la Generalitat de Catalunya i la Unió de Federacions Esportives de Catalunya (UFEC), reconeixen els esportistes, clubs i figures més destacades de la temporada. Jordi Fernández, que aquest any ha fet història en convertir-se en el primer entrenador principal català d'un equip de la NBA, ha estat una figura clau en el bàsquet internacional. A més



del seu pas pels Cleveland Cavaliers i Denver Nuggets com a tècnic assistent, també ha dirigit la selecció canadenca, aconseguint un històric bronze al Mundial de bàsquet del 2023. Aquest premi rea-

firma la importància de Fernández en l'escena esportiva catalana i internacional, consolidant-lo com una referència per a les futures generacions d'entrenadors i esportistes del país.

### Moments

La Minerva Garcia ens envia aquesta setmana una imatge captada des del Port de Badalona d'una tarda d'aquest mes de febrer. De fet, encara podem veure una posta de sol d'hivern al litoral de la ciutat, durant

aquestes setmanes, sobretot els dies que hi ha sol i que ens acompanya els núvols, una bona postal de la nostra ciutat. Us animem, com sempre, a fer-nos arribar les vostres imatges a la nostra Redacció.



### El viral del TOT

Uns okupes expulsen una colònia de gats d'un solar a la Salut @TotBadalona

Tanca la Ferreteria Prim, un referent històric amb més de 50 anys oberta al Centre de Badalona @TotBadalona

Un Tesla ha perdut el control i ha xocat contra la façana d'un edifici del carrer Termes Romanes, a Dalt de la Vila. La conductora no ha patit ferides de gravetat @TotBadalona

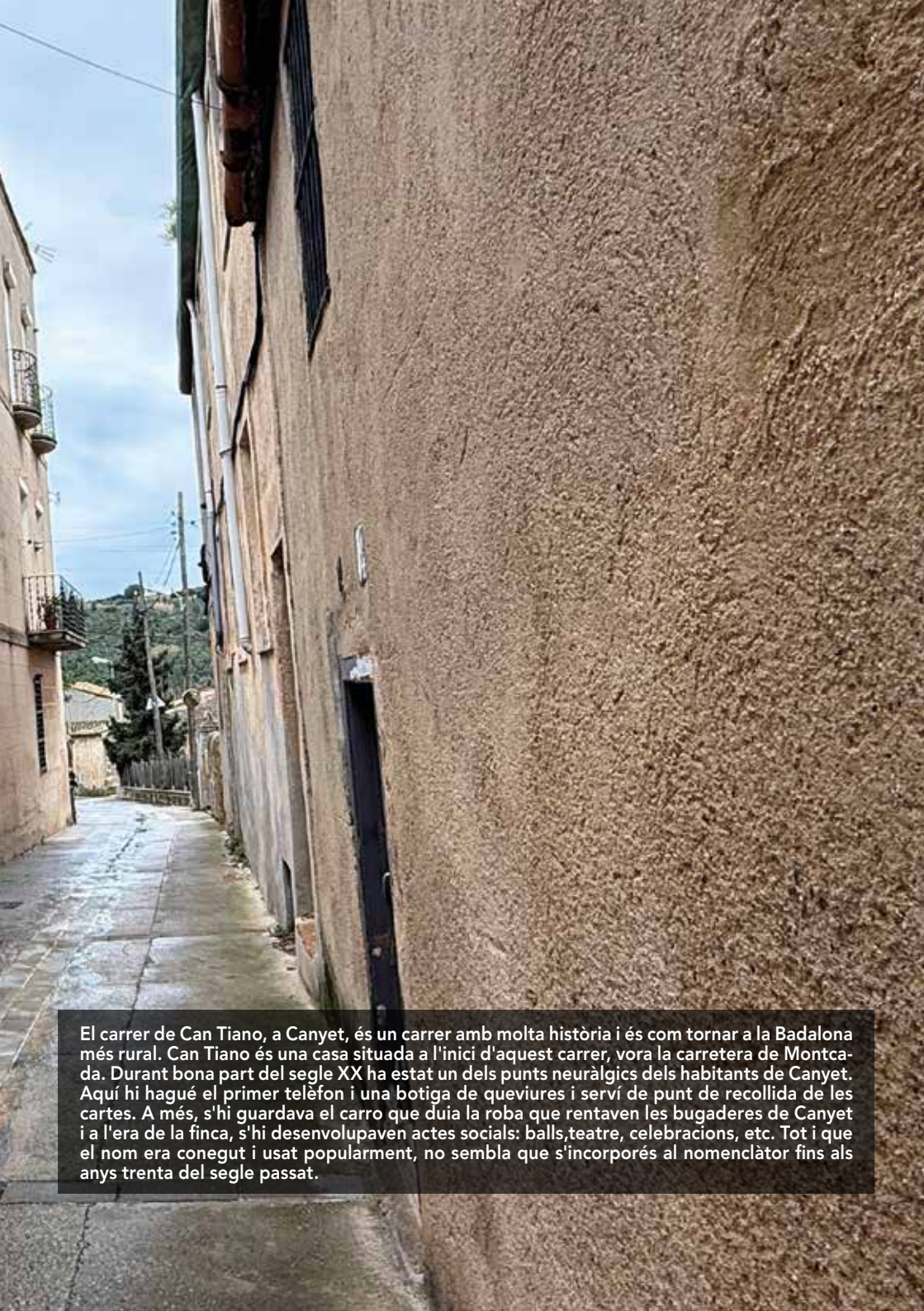
Una emprenadora de Badalona crea un dispositiu per combatre l'assetjament al carrer @TotBadalona

Un allotjament de Badalona es fa viral per les crítiques negatives a les plataformes de reserves @TotBadalona









El carrer de Can Tiano, a Canyet, és un carrer amb molta història i és com tornar a la Badalona més rural. Can Tiano és una casa situada a l'inici d'aquest carrer, vora la carretera de Montcada. Durant bona part del segle XX ha estat un dels punts neuràlgics dels habitants de Canyet. Aquí hi hagué el primer telèfon i una botiga de queviures i serví de punt de recollida de les cartes. A més, s'hi guardava el carro que duia la roba que rentaven les bugaderes de Canyet i a l'era de la finca, s'hi desenvolupaven actes socials: balls, teatre, celebracions, etc. Tot i que el nom era conegut i usat popularment, no sembla que s'incorporés al nomenclàtor fins als anys trenta del segle passat.



## El calçat adequat: Salut podològica en totes les edats

**Carolina Pérez / Dos cachorritos**

La cura dels nostres peus és essencial per mantenir una bona salut general i qualitat de vida. Els peus són la base del nostre cos, suporten el nostre pes i ens permeten desplaçar-nos. Per això, escollir el calçat adequat és fonamental per prevenir problemes podològics i afavorir un desenvolupament òptim, especialment en infants, adults i persones grans.

### En la infància: Fonamental per a un desenvolupament saludable

Durant els primers anys de vida, els peus dels infants estan en constant desenvolupament.

Un nadó neix amb una estructura òssia tova que es va enfortint a mesura que comença a caminar i explorar el seu entorn. Un calçat inadequat pot interferir en aquest procés, provocant deformitats (tan comunes en les generacions d'adults actuals) i afectant la seva manera de caminar. Un error comú és creure que els infants necessiten sabates rígides per donar "suport" als seus peus. En realitat, els peus es reforcen quan tenen llibertat de moviment. Estudis han demostrat que caminar descalçat o amb calçat flexible ajuda a:

- Millorar l'equilibri i la propiocepció.

- Afavorir l'alineació correcta dels ossos i articulacions.
- Desenvolupar una petjada natural sense compensacions posturals.

### En adults: Prevenció i benestar

L'ús d'un calçat adequat és

**CALÇATS**  
Des de  
l'any 1939

**Sotero**

• Calçats per a plantilles  
• Peus delicats • Amples especials

Sant Joaquim, 30 • Tel. 933 891 569  
calsats\_sotero@telefonica.net



essencial per prevenir lesions i mantenir una postura correcta. El nostre cos no està dissenyat per caminar amb una diferència d'altura entre el taló i la punta del peu. Els talons i les cunyes no aporten cap benefici a la salut postural. Fins i tot les sabatilles esportives han estat dissenyades per a pràctiques específiques i no són la millor opció per caminar diàriament, com moltes persones fan. El calçat que promou una petjada més natural i enforteix la musculatura del peu i la cama és la millor manera de prevenir problemes futurs.

### En persones grans: Seguretat i comoditat

Amb el pas dels anys, els peus experimenten canvis com la pèrdua d'elasticitat i força, així com deformitats provocades per problemes mèdics. Un calçat inadequat pot augmentar el risc de caigudes i agreujar problemes ja existents. Per això, és essencial que les persones grans utilitzin calçat que ofereixi bon suport, estabilitat i comoditat. Aquest ha de tenir:

- Sola antilliscant per evitar rellicsades.
- Sistema de tancament fàcil per posar i treure sense esforç.
- Forma adaptada a possibles canvis en el peu, com la inflamació o els galindons.

Si els nostres avis i àvies utilitzessin un calçat ade-

quat, tindrien moltes menys caigudes, guanyant així en qualitat de vida i salut. El calçat convencional ha estat promogut per la moda i les tendències estètiques, però el seu impacte en la salut és evident. Per contra, el calçat respectuós busca preservar la funció natural del peu, millorant la postura, evitant dolors i permetent una mobilitat més saludable.

### Beneficis del Calçat Respectuós per a la Salut dels Peus i del Cos

1. Afavoreix el Desenvolupament Natural del Peu
  - Permet que els músculs, tendons i lligaments del peu treballin sense restriccions.
  - Millora l'alineació dels ossos, reduint el risc de deformitats com galindons o dits en urpa.
2. Millora la Postura i la Distribució del Pes

**DOS CACHORRITOS**

WhatsApp: 685680340  
Instagram: dos\_cachorritos

GUIFRÉ 228, BADALONA  
www.doscachorritos.com

**NIÑOS Y ADULTOS CALZADO RESPETUOSO**

Basta ya de esto!!!  
Mayor equilibrio  
Movimiento natural



- Evita el desequilibri postural provocat per l'elevació del taló.

- Distribueix el pes de manera uniforme, reduint la pressió en genolls, malucs i esquena.

3. Enforteix la Musculatura del Peu i de la Cama

- Caminant de manera més natural, els músculs del peu i de la cama s'activen i s'enforteixen.

4. Augmenta la Propiocepció i l'Equilibri

- La sola prima i flexible permet percebre millor el terreny, millorant l'estabilitat i la coordinació.

- Redueix el risc de caigudes, especialment en infants i persones grans.

5. Redueix el Risc de Lesions i Dolors

- Prevé esquinços de turmell en permetre un millor control del moviment.

6. Facilita una Circulació Sanguínia Òptima

- No comprimeix el peu, permetent una millor circulació.

7. Millora la Mobilitat i la Flexibilitat

- Permet que el peu es mogui lliurement, evitant la rigidesa

que provoca el calçat convencional.

- Afavoreix una major agilitat al caminar i fer activitats físiques.

8. Redueix la Pressió i el Dolor als Dits

- La puntera ampla evita que els dits es comprimeixin, reduint el risc d'ungles encarnades i durícies.

- Permet l'expansió natural del peu en caminar, augmentant la comoditat.

9. Afavoreix una Petjada més Natural i Eficient

- Promou un patró de petjada menys agressiu, reduint l'impacte en les articulacions.

10. Major Confort i Adaptabilitat

- S'adapta millor a la forma real del peu, sense necessitat d'amortir-se amb el temps.

### Conclusió

L'ús d'un calçat anatómic i respectuós és una inversió en salut i benestar. Aporta beneficis tant a nivell estructural com funcional, ajudant a prevenir problemes als peus, millorar la postura i afavorir una petjada més natural. Deixar enrere el calçat convencional i optar per un que respecti la forma i funció del peu pot marcar una gran diferència en la nostra qualitat de vida.

**CLÍNICA PODOLÒGICA  
COLL I PUJOL**

**C/ Coll i Pujol, 200, baixos 1a  
08917 Badalona**

**93.460.20.30  
628.10.73.85**

**A prop teu per cuidar-te**

- **Prevenió i tractament del dolor i deformitats del peu.**
- **Ortopodologia.** Plantilles personalitzades i pròtesis de silicona.
- **Estudis biomecànics.**
- **Atenció integral al peu diabètic** (conveni amb CatSalut)
- **Podologia pediàtrica, geriàtrica i esportiva.**
- **Ortonixia.**
- **Servei a domicili.**

# El peu i la podologia

## Podologia / redacció

El Peu és una de les parts del cos que més abús sofreix i menys cuidem; suporta el pes del cos, ens ajuda a caminar, ballar, esport i només ens recordem d'ell quan ens fa mal. Els peus són forts i flexibles, amb una estructura de 26 ossos, 107 lligaments, 33 articulacions i 20 músculs.

El professional sanitari especialista en el tractament i cura integral del peu és el Podòleg/a.

El podòleg/a és el professional sanitari universitari amb els coneixements, habilitats i aptituds per a realitzar les activitats dirigides a la prevenció, al diagnòstic i tractament de les afeccions i deformitats dels peus, mitjançant procediments terapèutics podològics. Actua de manera autònoma o dins d'un entorn pluri o multidisciplinari, amb una identitat ben definida.

La Podologia és la branca de les ciències de la salut que s'encarrega de l'estudi, diagnòstic i tractament de les patologies, malalties i alteracions que afecten el peu. El seu camp professional se circumscriu a diagnosticar, prescriure, administrar i aplicar tractaments farmacològics, ortopodològics, físics i quirúrgics en les malalties i deformitats dels peus. Al nostre país i segons l'article 7.2.d) de la Llei 44/2003, de 21 de novembre d'Ordenació de les Professions Sanitàries es defineix

al professional de podologia com a autònom en la realització de les activitats dirigides al diagnòstic i tractament de les malalties i deformitats dels peus mitjançant les tècniques terapèutiques pròpies de la seva disciplina. D'altra banda i d'acord amb l'article 6.2.a) de la Llei 55/2003, de 16 de desembre de l'Estatut Marc del personal estatutari dels serveis de salut, es classifica al podòleg/a com a personal universitari i en l'actualitat amb els plans d'estudi de Títol de

Grau.

Acudeixi al podòleg/a davant qualsevol malaltia dels seus peus.

## Funcions del podòleg/a.

El podòleg/a és un professional de la salut que després d'una formació universitària està capacitat per a tractar totes i cadascuna de les afeccions del peu.

El seu treball es desenvolupa en diversos camps, complint la normativa vigent.



## PODOLOGIA INTEGRAL PEDIÀTRICA, ESPORTIVA I GENERAL

Jordi Molina Torres

Podòleg Col. 1642



[www.podologiactp.com](http://www.podologiactp.com) · [ctpbadalona@gmail.com](mailto:ctpbadalona@gmail.com)  
933 84 40 11 · 630746460 · @ctpbadalona  
C/ Santa Maria, 16 baixos 08911 Badalona





- Quiropodia. Talli i fresat d'ungles, eliminació de he-lomas i hiperqueratosis i poli-ment i hidratació del peu i talons.

- Biomecànica de la marxa. Estudi de marxa normal i pato-lògica; la distribució dinàmica i estàtica de les pressions que rep el peu, i com això afecta a la resta del cos.

- Farmacologia. El podòleg/a o podiatra està habilitat per a la preinscripció de fàrmacs igual que el metge i l'odontòleg.

- Ortopodologia. Tractament del peu a través de ortosis de silicones, suports plantars, fè-rules nocturnes i diürnes, co-rrecció d'ungles (ortonixia).

- Cirurgia podològica. Totes les tècniques quirúrgiques per sota del turmell, per a solucio-nar la patologia del peu

Podologia pediàtrica. Espe-cialitzada al peu del nen i les seves afeccions més comunes.

- Podologia esportiva. Espe-cialitzada en el gest de l'esportista i en les seves afec-cions més comunes.

- Podologia geriàtrica. Espe-cialitzada al peu de l'ancià.

- Peu diabètic.

- Dermopodologia. Tracta-ment d'ungla incarnada o en-carnada, onicomicosis, berru-gues plantars "papel·lomes", lesions dèrmiques

### Decàleg per a mantenir sans els peus

- Examini regularment els seus peus encara que no li facin mal. És el seu mitjà de locomoció per a tota la vida.

Renti's els peus diàriament i assequi'ls bé, especialment entre els dits.

- Talli les ungles dels peus de manera recta, però no massa curtes i vigili qualsevol altera-ció com a engruiximent, can-vi de color etc ja que poden amagar diferents malalties.

- És molt important l'elecció del calçat adequat. Compri'ls al final del dia quan els peus estan més dilatats. Ha de pro-tegir el peu, ajustar-se al ma-teix sense oprimir-lo i ser de

materials naturals. El taló no ha de sobrepassar els 4 o 5 centímetres i la capdavantera serà prou àmplia.

- Selecció el tipus de calçat en funció de l'activitat que realitzarà (caminar, treballar, esport...)

- Utilitzi més d'un parell de sa-bates i alternació el seu ús. Rebutgi'ls si estan gastats o deformats.

- Eviti caminar descalç, els seus peus estan més exposats a lesions i infeccions, encara que els banys en la mar són reco-manables.

- Sigui cautelós amb els remeis casolans, l'autotractament pot donar lloc no sols a no eliminar el dolor sinó a provocar uns altres.

- Controli les esquerdes i feri-des en la pell, poden anunciar-li patologies solapades.

El dolor de peus no és normal. Si aquest es produeix i persis-teix, consulti al seu podòleg/a.



**M**  
ORTOPÈDICS  
SOCIETAT LIMITADA  
IFN: FMO 273 CAT

## TENS DOLOR DE PEUS?

VISITA

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

140€

\*Producte ortopèdic i més subjecte a prescripció facultativa

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

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

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

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

# Què sabem dels galindons?

**Podologia / Quirón Salud**

L'hàlux valgus, popularment conegut com a galindó, és una deformitat progressiva del dit gros del peu que es desvia cap a la resta de dits, arribant a superposarse, deformant-los de manera secundària, i causant una protuberància en la vora medial del antepie, part anterior del peu formada pel metatarso i les falanges. Els galindons poden aparèixer a causa de múltiples causes com a malalties reumàtiques, components genètics o anatòmics del peu o a l'ús de calçat inadequat, encara que en aquest últim punt no es posen d'acord els experts.

"El signe més característic del galindó és l'aparició d'una prominència òssia en la part medial de l'avantpeu que pot produir per conflicte amb el calçat: inflor, enrogiment, callositats, dolor entorn a l'articulació, limitació del moviment del dit i alteració del patró de la marxa. Davant la presència d'aquests símptomes és important acudir a un especialista en peus i turmell per a realitzar un estudi complet i plantejar opcions terapèutiques per a evitar complicacions i millorar la simptomatologia" especifica la doctora Núria Pons de la Unitat del Peu i Turmell del servei de Cirurgia Ortopèdica i Traumatologia de l'Hospital Universitari General de Catalunya.

La deformitat del galindó inclou canvis en tot el suport del peu. El primer metatarsià es desvia cap a medial i el dit gros del peu es desplaça cap a lateral, cap a la resta de dits, fins i tot pot arribar a col·locar-se sota o damunt del segon dit. Això s'acompanya d'una pèrdua del suport del primer metatarsià, alterant la forma normal del peu, i el de tota la planta. "Aquest canvi en el suport sol comportar complicacions associades com la metatarsàlgia per transferència, que causa dolor i inflor en la zona del coixinet plantar, dits en arpa, inflamació del nervi interdigital (neuroma) o bursitis", apunta la doctora Pons.

## Per què es produeixen els galindons?

L'Hàlux valgus acostuma a veure's en diferents membres de la mateixa família en compartir característiques genètiques com pot ser una forma determinada del peu o dels dits com el peu egipci, amb el primer dit més llarg o el índex minus amb el primer metatarsià curt, o la manera de caminar. A més de l'anatomia, la genètica, la biomecànica o uns certs factors hormonals, l'aparició de galindons també es relaciona amb l'ús de determinat tipus de calçat, com les sabates de punta o molt estrets o els talons alts. Els galindons afecten més les dones que als homes.



**Vols els peus sans?  
Vine a Peu Sa!**

**CENTRE PODOLÒGIC PEU SA**

- Prevenció i tractament del dolor i deformitats del peu.
- Plantilles personalitzades.
- Pròtesis de silicona.
- Estudis biomecànics.
- Conveni amb CatSalut pel peu diabètic
- Podologia pediàtrica, geriàtrica i esportiva.
- Ortonixia.

**C/ Lleó Fontova, 47,  
local 1  
08913 Badalona**

**93.387.17.72**



"Existeix un ampli ventall d'abordatges per als galindons, aquests van des de l'ús de antiinflamatoris per a alleujar els símptomes, estudi de la trepitjada per a descartar que el galindó és degut a causes biomecàniques, l'ús de plantilles a mesura, si escau, protectors, ortesis de silicona o fèrules nocturnes per a corregir la posició dels dits, fisioteràpia i enfortiment muscular, col·locació de calçat adequat per a alleujar els símptomes o prevenir l'aparició de galindons i, finalment, la cirurgia quan el dolor, la simptomatologia i la progressió de la malaltia suposen una limitació per a qui sofreix aquesta patologia. En cas de plantejar opció quirúrgica, existeixen múltiples tècniques que es valoren de manera individualitzada per a cada cas. En els casos lleus es pot plantejar cirurgia mínimament invasiva, que permet realitzar correccions amb mínimes incisions i amb recuperació més ràpida. En casos moderats i severes es plantegen diferents tipus d'osteotomies correctores. En tots els casos es planifica la cirurgia per a cada pacient, i posteriorment es realitzen seguiments setmanals durant el primer mes. Amb la millora de les tècniques anestèsiques aconseguim que el pacient pugui anar-se d'alta el mateix dia de cirurgia sense dolor, inici de càrrega immediata i col·locació de calçat ample a les 3 setmanes de la cirurgia." afirma la doctora Pons.



CLÍNICA  
**RIGARD MEGÍAS**  
PODÒLOGIA · FISIOTERÀPIA · ORTESIS · CIRURGIA

Rambla del Gorg 20,  
08912 Badalona  
604 49 23 25

## Clínica Ricard Megías Podología

- Podologia general
- Biomecánica y plantillas
- Cirugía de juanetes
- Cirugía de dedos en martillo
- Cirugía de callos
- Cirugía de uñas clavadas
- Cirugía de verrugas
- Cirugía de IPK

**20%**  
**descuento**  
en todas  
las cirugías





## Dijous gras, dijous llarder

### Redacció / amic

*El Dijous Llarder, botifarra,  
botifarra,*

*El Dijous Llarder, botifarra  
menjaré;*

*I si és Dijous Gras, botifarra,  
botifarra,*

*I si és Dijous Gras, botifarra  
menjaràs.*

Aquest és un dels poemes més coneguts, juntament amb altres dites com "Per dijous gras...botifarra fins al nas", que fan referència al Dijous Gras o Dijous Llarder que se celebra enguany el 27 de febrer.

En aquesta festa, és tradició

menjar Botifarra d'ou, coca de llardons i la tradicional truita. És un dia que representa el tret de sortida del Carnestoltes, i l'inici d'una setmana marcada per la festa i els excessos, abans de la preparació de la Quaresma i la posterior Setmana Santa. La botifarra d'ou és un embotit cuït típicament català elaborat amb papada de porc, magre, ou, sal i pebre. El seu color és d'un groc apagat i la seva textura granel·luda.

Cada any es celebra el Concurs Nacional de Botifarra d'ou Artesanal, promogut

per la Fundació d'Oficis de la carn i amb el Suport de la Federació Catalana de Carnissers i Cansaladers-Xarcuters. La finalitat del concurs és promoure els productes de proximitat i millorar la qualitat d'aquest embotit tradicional de la nostra cuina. A Badalona, hi ha nombroses xarcuteries que elaboren botifarres d'ou artesanes, algunes de més d'una vintena de farcits, des de formatge, calçots, truita de patates, ceba o la singular que fa des de fa dos anys Can Margernat, la botifarrada de tornemi, una botifarra molt badalonina.



## Les infermeres poden indicar el tractament amb medicaments per deixar de fumar

Salut / redacció

Des del 9 de desembre, amb la implementació d'un nou protocol, les infermeres i infermers de Catalunya poden indicar i autoritzar diferents tractaments farmacològics per deixar de fumar. Fins el 31 de gener, 2.355 professionals ja han fet com a mínim una indicació amb la guia del tabac a un total de 7.637 persones. El protocol reforça el paper clau de les infermeres en l'atenció primària i comunitària. Aquesta nova competència millora l'accés a la medicació per a la ciutadania, reforça l'autonomia de les infermeres i infermers de Catalunya en el context dels programes de cessació, en els quals ja tenen un paper

**Bm**  
Boramar *Serveis*

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

**Persones que cuiden de persones**  
Els serveis domèstics i d'assistència domiciliària de la teva zona

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

clau com a agents de salut, i incrementa l'eficiència del sistema. El protocol no només autoritza la prescripció, sinó que formalitza i potencia la tasca que les infermeres ja desenvolupaven en l'acompanyament de les persones que volen deixar de fumar.

El protocol ha estat elaborat i aprovat pel Programa d'Harmonització farmacoterapèutica del Servei Català de la Salut, en coordinació amb l'Agència Salut Pública de Catalunya i les xarxes d'Atenció Primària i d'Hospitals sense Fum. També hi han participat activament la Gerència de Cures



Infermeres del Servei Català de la Salut i diverses entitats sanitàries, com ara la Unitat de Coordinació i Estratègia del Medicament (UCEM) de l'Institut Català de la Salut

(ICS); el Consell de Col·legis d'Infermeres i Infermers de Catalunya, i institucions com el Consorci d'Oncologia i Badalona Serveis Assistencials (BSA), entre d'altres.

**Soledad Velasco**  
Terapia individual y grupal  
Presencial y online

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

**LLÁMAME, puedo ayudarte**

Carrer dels arbres 27 entl. 1ª Badalona  
svelasco9857@gmail.com  
@soledad\_terapiagestalt • 637513916





## Els avantatges de tenir un tocador de maquillatge a casa

**Eva Remolina / amic.cat**

Disposar d'un tocador de maquillatge a casa pot semblar un luxe, però en realitat és una inversió pràctica i funcional

que pot millorar la teva rutina diària. Aquest espai personalitzat no només facilita l'organització dels teus productes de bellesa, sinó que

també crea un ambient dedicat al benestar i la cura personal. Els principals avantatges de disposar d'aquest espai a casa, són:

### 1. Millor organització i ordre

Un dels principals beneficis és la possibilitat de mantenir tots els teus productes de maquillatge, cosmètics i accessoris ben ordenats i accessibles. Amb calaixos, separadors i compartiments específics, pots evitar la pèrdua de productes i reduir el desordre al bany o a altres espais de la casa.

### 2. Comodat i eficiència

Un tocador et permet tenir un lloc específic per arreglar-te



city business & spaces

### REHABILITACIONS I REFORMES INTEGRALS DE:

Habitatges, Cuines, Lavabos, Locals, Vestibuls d'entrada, Comunitats de veïns, Comerços, Patis de llum, Oficines, Parkings, Naus industrials, Centres educatius, etc.

• Pintura • Alumini • Impermeabilitzacions • Instal·lacions

**Infomació i  
pressupostos  
sense compromís!!!**

Tels 93 148 47 92 / 613 93 73 99 [www.citybusinessandspaces.com](http://www.citybusinessandspaces.com)  
[info@citybusinessandspaces.com](mailto:info@citybusinessandspaces.com)

Horari d'atenció: Dilluns a dijous 8:30 a 13:30 i 15:30 a 18:00 h. Divendres: 8:30 a 14:30 h.

cada dia, evitant la necessitat de buscar miralls o llums adequades en altres llocs de la casa. A més, si inclou una cadira còmoda i un bon mirall amb il·luminació adequada, podràs optimitzar el temps que dediques a la teva rutina diària.

### 3. Millor il·luminació

Molts tocadors estan equipats amb miralls amb llums LED, que proporcionen una il·luminació uniforme i natural. Això és essencial per aconseguir un maquillatge més precís i evitar errors causats per la mala il·luminació, com l'aplicació desigual de la base o ombres d'ulls massa carregades.

### 4. Espai per relaxar-te i cuidar-te

Més enllà del maquillatge, un tocador també pot ser un espai dedicat a la cura personal i al relaxament. Pots utilitzar-lo per aplicar tractaments facials, cuidar els teus cabells o simplement tenir un moment de tranquil·litat mentre et prepares per començar o acabar el dia.

### 5. Estètica i personalització

Un tocador ben dissenyat pot ser un element decoratiu molt atractiu per a l'habitació o el vestidor. Pots personalitzar-lo amb miralls decoratius, llums càlides i detalls que s'adaptin al teu estil personal, creant així un racó acollidor i elegant a casa teva.

### 6. Evita compartir espai al bany

Si convius amb altres persones, un tocador pot ser una solució pràctica per evitar aglomeracions al bany. Això et permet tenir el teu propi espai sense interrupcions, especialment en els moments de més activitat del matí o de la nit.



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

**G RIFELL**  
SERVEIS DE NETEGES. S.L.

**URGENCIAS  
24H**

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

**DESATASCOS DE TUBERÍAS**



**INUNDACIONES Y  
VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS**

admin@grifells.com



## Sostre panoràmic en un vehicle: val la pena?

Eva Remolina / amic.cat

El sostre panoràmic és un sostre, generalment fet de vidre, que ofereix una visió oberta al cel i cobreix una part o tota la superfície del sostre del vehicle. Tot i aportar una conducció molt lluminosa i agradable, hi ha inconvenients que també cal tenir en compte abans de decidir si optar per instal·lar-lo o no al nostre cotxe.

Entre els avantatges principals, trobem:

### **Major lluminositat i sensació d'espai**

El sostre panoràmic permet

que entri més llum natural a l'interior del cotxe, creant una sensació de major amplitud i fent que els viatges siguin més agradables, especialment per als passatgers dels seients posteriors.

### **Experiència de conducció més agradable**

Un sostre transparent pot oferir una experiència de conducció més plaent, sobretot en trajectes per zones paisatgístiques o en nits estelades, cosa que permet gaudir millor del

paisatge.

### **Millor ventilació**

En els models de sostre panoràmic practicable, es pot obrir parcialment per millorar la ventilació natural del vehicle, reduint la necessitat d'usar l'aire condicionat i fent el viatge més fresc i confortable.

### **Augment del valor del vehicle**

Els cotxes equipats amb sostre panoràmic solen tenir un major valor de revenda, ja que aquesta característica





afegeix un pes extra al cotxe, la qual cosa pot afectar lleugerament el consum de combustible i el rendiment general del vehicle.

#### **Pèrdua d'eficiència tèrmica**

En dies molt calorosos, el sostre panoràmic pot provocar un augment de la temperatura a l'interior del cotxe, fins i tot quan compta amb proteccions solars. Això pot incrementar la necessitat d'usar l'aire condicionat, fent que el consum de combustible sigui més elevat.

#### **Fragilitat i risc de desperfectes**

Tot i que els vidres utilitzats són resistents, un impacte fort podria provocar esquerdes o trencaments. A més, la reparació o substitució d'un sostre panoràmic pot ser cara i complicada.

és molt apreciada per molts compradors.

D'altra banda, els inconvenients amb els què ens trobem són:

#### **Major cost**

Incorporar un sostre panoràmic

suposa un sobrecost en el preu del vehicle, tant en la compra com en el manteniment i possibles reparacions.

#### **Augment del pes del vehicle**

El vidre del sostre panoràmic

#### **Possibles sorolls i filtracions**

Amb el pas del temps, els mecanismes d'obertura o els segells de seguretat poden desgastar-se, donant lloc a sorolls molestos durant la conducció o fins i tot a filtracions d'aigua quan plou.

**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



# PROPER SUPLEMENT EMPRESES DE NETEJA

TOT

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



**BADALONA ▶**

Arribada del Rei de Carnestoltes a Badalona, a la plaça de la Vila, durant els anys 80, amb l'animació del grup Can Boter.

*Museu de Badalona-  
Al-Fotogràf desco-  
negut-2.*

**LA FOTO DELS LECTORS ▶**

Carnestoltes al carrer del Carme, al Centre de Badalona, l'any 1955. A la imatge, en Josep i Àngels.

*Foto cedida al TOT Badalona per l'Àngels Tolrà.*



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





## Àries (Del 21/3 al 20/4)

Reflexiones sobre quin rumb has de donar a la teva vida. Posa atenció als somnis perquè revelen les teves veritables preocupacions. Sorgeix una atracció sobtada amb algú.



## Taure (Del 21/4 al 20/5)

Si per atendre obligacions varies has deixat de fer amics, comences per afegir-te a un grup per conèixer gent nova. Amb la parella teniu algunes diferències i en parleu.



## Bessons (Del 21/5 al 21/6)

Posa atenció als missatges al mòbil perquè podrien estafarte. Tensió amb una persona d'autoritat que no entén el teu esperit lliure. Fas una excursió de cap de setmana.



## Cranc (Del 22/6 al 21/7)

Si darrerament has connectat sentimentalment amb algú, continueu amb el vostre vincle per veure cap on us porta. Et fas enrere en una compra o gestió que havies iniciat.



## Lleó (Del 22/7 al 23/8)

Pots estar una mica enfadat amb el món perquè les coses no surten com vols. Deixa que passin uns dies i et sentiràs millor. Continues endavant amb un projecte laboral.



## Verge (Del 24/8 al 23/9)

Podries conèixer a una persona de més edat que tu i que et resultarà molt interessant. Sorgeix l'oportunitat de fer una activitat per treure't uns diners extra al mes.



## Balança (Del 24/9 al 23/10)

Amb Venus retrògrad mires al passat amb una mica d'enyorança i intentant entendre millor el present. Tens una actitud més serena davant els problemes que es presentin.



## Escorpí (Del 24/10 al 22/11)

Sorgeix l'oportunitat de poder treballar a una empresa del teu interès. Es pot donar una relació sentimental amb algú de signe Cranc o que té una Lluna molt prominent.



## Sagitari (Del 23/11 al 21/12)

Si arrossegues un trauma, no t'ho quedés a dins, parla-ho amb algú de confiança. Amb Venus retrògrad per la Casa V un amor del passat podria posar-se en contacte amb tu.



## Capricorn (Del 22/12 al 20/1)

Si havies deixat a partada una activitat que t'agradava molt per manca de temps i energia, ara la reprens. Trobada amb una persona de la família a qui fa temps que no veus.



## Aquari (Del 21/1 al 19/2)

Algú et pot fer sentir insegur amb les seves paraules i la millor resposta serà el silenci. Nova trobada amb una persona a qui has conegut recentment i que t'atrau força.



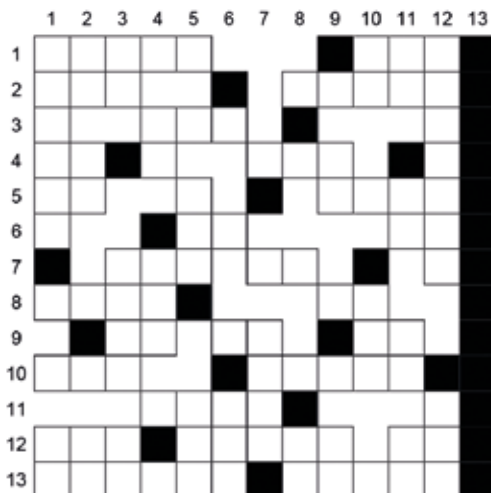
## Peixos (Del 20/2 al 20/3)

Si tens fills petits/adolescents, venen despeses extra. Vols fer dieta i estàs disposat a fer bondat. Si no t'agrada el teu habitatge, comences a mirar que hi ha al mercat.

## Mots encreuats per Pau Vidal

**HORIZONTALS:** 1. Com a bon licor francès, en aparença és dòcil. No gasta ni cinc en gillettes / 2. És clavada al gos de casa, la molt puta. Instrument de percussió que es toca de nadó / 3. En deien de les dones ben cosades. Menestral de confraria, el noi / 4. Això no té ni cap ni peus. Brancatge. El nucli de la qüestió / 5. Raïmat amagat sota l'escenari. Pedres capaces de liquidar els polisacàrids / 6. Origen de tot bon sionista. Assignatura preferida dels metges en pràctiques / 7. Si no harmonitzaràs, almenys acordaràs. Meitat de preu / 8. Condueixo per la banda occidental de Menorca. Revaloritza aviam si la plusvàlua... / 9. Al peu de la lletra. Impulsada a muntar gairebé una empresa. Mal nat / 10. Per fer-ho ja cal que n'hi hagi. Li sembla que és música tradicional cubana / 11. Curaré l'Arregui, però quedarà irreconeixible. El castell els queda vistós, però efímer / 12. Gen amb malformacions. Els enigmes de la vida i sobretot del més enllà / 13. Seient ideal per a tot cerimonial. Desocupat, tot i que no figura a les llistes de l'Inem.

**VERTICALS:** 1. Pedres per recolzar-s'hi, amb bustos i tot, a mirar. Territoris laterals que poden esdevenir magres / 2. Artesà gràcies al qual jo puc treballar i tu jugar. Apogeu domèstic de l'Eugènia xava / 3. Si és suec rai, el problema el té si és italià. Plovent amb aquella gasiveria / 4. Galvanitzi la paella. Atrapar la morta al vol, desllorigada. Interromp el servei / 5. S'amorraran al muçró de sota estant. Com a recompensa per guanyar és més aviat magra / 6. La grega per excel·lència. Deixaré anar gasos. Grill escapat i escuat / 7. Flor per anar assaborint. Escaires, angles, racons / 8. Arrenquen a córrer. Envait per una passió d'ascendit. L'únic que dóna de franc el director / 9. Generosa en pigmentació foscant. Asfíxia asmàtica / 10. Desitgem totes les malvestats. Penqui a gairebé tots els racons del laboratori / 11. Elongació abreujada. Administració amb connexió en la prostitució / 12. Veuran venir sense mirar. Trio sibil·lant.



**VARIS**

**COMPRO** comics, discos, àlbums de fùtbol, Playmobil, Scalextric, Geyperman, Madelman, muñecas, Tente, Rico, Paya y Antigüedades en general. **679 736 491.**

**SE VENDE MAQUINA** de coser overlock industrial de 5 hilos y una maquina refrey, hace ojales, borda, etc, todo por 800€  
**667 712 917 MAICA**

**TREBALL**

**CHICA BUSCA** trabajo de cuidadora personas mayores, niños y limpieza, con mucha experiencia de 9 a 16H.  
**605 754 688**

**SE OFRECE SEÑORA** responsable para trabajo de cuidado de personas mayores y limpiezas en general  
**677 892 273**

**CHICA RESPONSABLE** con experiencia se ofrece para cuidado personas mayores, niños o limpieza disponibilidad inmeniat  
**677 176 065**

**SEÑORA SE OFRECE** para limpieza por horas  
**642 489 672**

**SEÑORA SE OFRECE** para limpieza por horas y cuidado de personas mayores de lunes a viernes **672 178 222**

**SOY VICTORIA OFREZCO** mis servicios cuidado yayos, externa interna de lunes a Viernes o limpieza en general por horas con buenas referencias  
**613 888 473 - 631 945 010**

**BUSCO TRABAJO** cuidando personas mayores, limpieza, externa **624 069 207**

**BUSCO TRABAJO** de limpieza o cuidado personas mayores externa **632 225 671**

**M'OFEREIXO** per cuidar persones grans de dia o de nit  
**626 270 553**

**CHICA BUSCA** trabajo para cuidar mayores y lipieza fines de semanas por horas o la noche del sabado  
**632 107 544**

**CHICA BUSCA** trabajo fines de semana ,limpieza o cuidado de mayores  
**662 339 687**

**JOVEN AUXILIAR DE ENFERMERIA** con experiencia ofrece cuidado para personas mayores, limpieza de hogar, con buenas referencias y disponibilidad inmediatea  
**674 046 678**

**SEÑORA RESPONSABLE,** con años de experiencia, busca empleo cuidado personas mayores, limpieza. Disponibilidad inmediatea  
**617 517 164**

**AMISTAT**

**VIUDO 67 AÑOS,** sincero, cariñoso, busco chica mujer española o extranjera amistad relación estable  
**698 243 029**

Mercat municipal



**La Salut**

**PARADAS DISPONIBLES**

Para la venta de alimentación

**Inf.: 649 199 883**

**INSERTA EL TEU CLASSIFICAT AL TOT BADALONA** Preu: 0,35€/paraula



**ARA ES**



Cartutxos, tòner i paper per impressores. Reparació de mòbils





RENOVACIÓ ►  
Prim, 195  
93 611 14 66

Fem la vida més dolça. Horari de dilluns a divendres de 09:30 a 13:30 i de 16:30 a 20:30  
Caps de setmana i festius: de 11:00 a 14:00 i de 17:30 a 21:00 Fem bosses i pastissos de llaminadures a mida i tenim una gran varietat de regalèssies i pegadolces. T'esperem!

#### Per què continues de distribuïdor del TOT?

Perquè és una revista que informa de l'actualitat de la ciutat i ens agrada molt



## Vols distribuir el TOT al teu comerç?

Posa't en contacte amb nosaltres:  
**651 976 517**

[totbadalona@gesticomunicativa.com](mailto:totbadalona@gesticomunicativa.com)

## ARTIGUES

**FORN DE PA FIGUERA**  
Crtra. de Santa Coloma, 2  
93 399 02 06

## BUFALA

**BON ÀREA**  
Independència, 156  
93 460 55 16

**CONDIS**  
Independència, 186-188  
93 388 65 08

**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

**ESTANC CANONGE**  
Canonge Baranera, 100  
93 384 39 09

**LA BOTIQUE DEL PEIX**  
Canonge Baranera, 42  
93 130 05 69

**COSTA SERRA**  
Baldomer Solà, 1  
93 399 57 18

**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**  
Cadis, 4 - 93 464 26 77

**CASAL DE GENT GRAN DEL CENTRE**  
Ignasi Iglesias, 38  
93 389 29 48

**FABRE GEMMÒLEGS**  
Lleó, 28 - 93 170 34 79

**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

**FERRERIA PRIM**  
D'en Prim, 113-117  
93 384 41 51

**PAM I PIPA LLAMINADURES**  
D'en Prim, 195 - 93 611 14 66

**VENTURA FLORISTES**  
President Companys, 18  
93 389 44 21

**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

**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**  
Martí Pujol, 192 - 93 389 36 25

**ESTANC BENEYO**  
President Companys, 57-61  
93 384 55 54

**FORN LAIA**  
Av. President Companys, 45  
93 384 53 57

**FORN DIMA**  
President Companys 55  
676 368 583

## 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

**MERCAT LA SALUT**  
Marqués de Sant Mori, S/N  
93 383 32 61 - 649 199 883

**CARNICERIA CHARCUTERIA MARI LA EXTREMEÑA**  
Quevedo, 18 - 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

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

## LLOREDA

**FORN SWING**  
Catalunya, 39 - 93 460 66 70

**DIETETICA SANDRA**  
Rambra Sant Joan, 81  
93 387 28 24

## MORERA

**BON ÀREA (MORERA)**  
Morera, 101 - 93 395 50 12

## POMAR

**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 - 93 388 45 76

**CAN MIXO**  
Tot per la teva mascota  
Roger de Flor, 82 - 93 388 74 57

**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**  
Conquista 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



## Telèfons d'emergències

**Emergències:** 112

**Guàrdia Urbana de Badalona:** 092/ 93 483 29 01

**Mossos d'Esquadra:** 088/  
93 497 72 00

**Bombers:** 112

**Bombers caserna de Badalona:** 93 395 00 13

**Polícia Nacional, comissaria Badalona:** 93 497 24 60



## Telèfons de salut:

**Sanitat respon 24 hores:**  
061

**Servei a les persones grans:**  
900 502408

**Hospital Municipal:**  
93 464 83 00

**Hospital Can Ruti:**  
93 497 88 00/ 93 465 12 00

**CAP Doctor Robert:**  
93 384 24 24

**Centre ajuda drogodepen-  
dència:** 93 384 66 56



## Serveis municipals:

**Ajuntament de Badalona:**  
93 483 26 00

**Servei de recollida mobles**  
901 114 115

**Dipòsit grua municipal:**  
93 460 09 00

**Atenció al ciutadà:**  
93 483 26 00

**Serveis socials**  
93 483 26 00 (ext. 3149 o  
3081)

**Departament d'informació  
al consumidor:**  
93 483 27 44

**Oficina de turisme de  
Badalona:**  
93 483 29 90

**Defensor del ciutadà de  
Badalona:** 93.389.55.02

## Altres telèfons d'interès:

**Generalitat de Catalunya:**  
012

**Atenció víctimes situació  
violència de gènere** 016/  
900 900 120

**Infància respon** 116.111

**Emergències de persones  
amb discapacitat auditiva  
(SMS)** 679 436 200



## Transport públic:

**Tusgsal, servei d'atenció al  
client:** 900 909 061

**Metro (TMB)** 900 701 149

**Rodalies RENFE** 900 410 041

**Tramvia (TRAM-BAIX)**  
900 701 181

**Ferrocarrils de la Generali-  
tat (FGC)** 012

## Comerços:

**Federació de comerciants  
de Badalona:** 692 343 693

## Que sona a Badalona?

**Ràdio Ciutat de Badalona:**  
94.4FM

**Ona Mar:** 88.0FM

**Ràdio Pomar:** 101.2 FM

## Portals informatius:

**El TOT:** [www.eltotbadalona.cat](http://www.eltotbadalona.cat)

**Diari de Badalona:**  
[www.diaridebadalona.com](http://www.diaridebadalona.com)

## Webs municipals:

**Badalona:** [www.badalona.cat](http://www.badalona.cat)  
**Montgat:** [www.montgat.cat](http://www.montgat.cat)  
**Tiana:** [www.Tiana.cat](http://www.Tiana.cat)

**El temps a Badalona:**  
[www.meteobadalona.com](http://www.meteobadalona.com)

# Las ventajas de la cirugía de mínima incisión

## Clínica Podológica Ayesa

Esta técnica resuelve problemas como **juanetes** o **dedos en garra**, con una mínima agresión y con una rápida recuperación.

"Nuestros pies son como las ruedas del coche, si no están bien, nada funciona como debe". Con esta comparación, el equipo Ayesa quiere concienciar sobre la importancia del **cuidado de los pies para nuestro bienestar y salud general**.

Javier, Alex y Alberto son los responsables de Clínica Podológica Ayesa, una clínica referente en la resolución de todo tipo de patologías y molestias que condicionan la vida de las personas. Son especialistas en cirugía de mínima incisión, una técnica que con una mínima agresión a los tejidos y con una recuperación muy rápida permite resolver problemas como juanetes, dedos en garra, en martillo, desalineaciones digitales, espón de calcáneo, etc. Imparten, además, todos los tratamientos existentes en el mundo podológico: análisis de la pisada, plantillas, infiltraciones, cuidado general del pie, etc.

Volviendo a la cirugía de mínima incisión, repasamos con el equipo Ayesa las principales ventajas de esta innovadora técnica, que se pueden resumir en 4 apartados: anestesia local y ambulatoria, menor dolor, menor riesgo de infecciones y un coste menor.



Alex Ruiz en la izquierda, Alberto de la Cruz en el centro y Javier Ayesa en la derecha.  
CEDIDAS

### % ANESTESIA LOCAL Y AMBULATORIA

Sin tornillos, sin agujas, sin placas.

Valoración quirúrgica gratuita y si precisa de una intervención, se llevará a cabo una consulta prequirúrgica. Procedimiento ambulatorio mediante anestesia local con una duración entre 30 y 40 minutos, explica el equipo Ayesa.

### % MENOR DOLOR

El paciente se marcha con los vendajes y un calzado adecuado.

"Con incisiones de 2mm conseguimos corregir grandes deformidades, con una vuelta muy rápida a la vida cotidiana. Como se respetan las estructuras del pie, la recuperación es más breve y la calidad de vida del paciente mejora considerablemente"

### % MENOR RIESGO DE INFECCIONES

Se reduce el riesgo de infección y los tejidos cicatrizan mejor.

"La intervención se realiza mediante técnicas mínimamente invasivas. Nuestro proceso postquirúrgico se incorporan terapias láser que reducen considerablemente el periodo de curación y cicatrización.

### % COSTE MENOR

No precisa de hospitalización y la recuperación es rápida.

El paciente tan solo acude a la clínica una vez por semana durante 4-6 semanas supervisado en todo momento por el equipo Ayesa"

"El paciente llega a la clínica caminando y se va caminando"

## NUEVA CIRUGÍA [MIS]

### MÍNIMAMENTE INVASIVA

Juanetes  
Neuromas  
Dedos en garra  
Callos  
Fascitis  
...

VALORACIÓN QUIRÚRGICA GRATUITA

¡ADIÓS JUANETES!



PLANTILLAS PERSONALIZADAS A MEDIDA



934 098 174

BADALONA  
Plaça de Pep Ventura 2  
9:00 - 13:30  
15:00 - 19:30

barcelona@clínicaayesa.es  
www.clinicaayesa.es

