

TOT

www.totbadalona.com
Del 07/03 al 20/03 '25
Num. 338

Torna el Raluy

LLOBET

NETEJA PROFESSIONAL

Contacta'ns

C.Conquista, 3 - 1^o 08912 Badalona
933 992 958

48 anys
fent brillar
el teu espai

info@llobetsa.com
www.llobetsa.com



*Volem celebrar amb tu
el Dia Mundial
de l'Audició!*

*Prevenir la Pèrdua Auditiva
és fonamental!*



• Audiòfons des de **590 €**



• **4 anys** Piles Gratuïtes



• **4 anys** Garantia



• Finançament a **24 mesos**
sense interessos



• Servei de manteniment
dels Audiòfons inclòs

Prova i compara audiòfons de les millors marques durant 30 dies sense cost!

oticon



signia



Starkey



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



Av. Navarra, 6, 08911 Badalona,
Barcelona
Tel. 93 184 79 00
www.hotelbadalonatower.com



**Menú
Calçotada**

Entrants per compartir

Amonida variada
Cargols a la llauna amb allioli
o
Cargols amb salsa
Calçots rostits amb salsa romesco
tradicional
Pa de pagès amb tomàquet i olioli
d'olius

Plat Principal

Croella de corns individual

Botifarra de ravellons
Castells de xai
Consolada
Guarnició
Carxofes rostides
Patates al caliu
Mangotes

Postre

Crema catalana
o
Amonida de fruita de
temporada

Begudes

Vi de la casa o cava
Aigua mineral
Cafè/infusions

39€
IVA inclòs
Menú disponible cap de
setmana



Abierto de lunes
a domingo de 13.00
a 22.00 h
ininterrumpi-
damente

Restaurante
de cocina
mediterránea
con toques propios
de la cocina
catalana



Abierto a todo
el público

disponemos
de plazas
para abonados

**NUEVO SERVICIO
DE CARGA
PARA COCHE ELÉCTRICO**

Más Info:
(+34) 93 184 79 00





A FONTS

Per què tanquen botigues de tota la vida?

Comerç | Redacció

El petit comerç de Badalona, com la resta del país, viu un moment de transformació i d'alguns tancaments de botigues de tota la vida. Després de cinquanta anys d'història, la Ferreteria Prim, un dels establiments més emblemàtics del Centre de la ciutat, abaixarà definitivament la persiana en els pròxims dies. Aquest tancament, que s'afegeix al de diversos negocis tradicionals en els darrers mesos, evidencia la difícil situació que travessa el

comerç local de tota la vida. Segons dades facilitades per l'associació de comerciants Badacentre, la principal causa que empeny els propietaris d'aquests negocis a tancar és l'encariment dels lloguers o bé la manca de relleu generacional. El president de Badacentre, Cintu Gubern –l'entitat que agrupa una bona part del teixit comercial del Centre– ho confirma: "El preu del lloguer és, sobretot, un dels motius principals. Molts negocis familiars no poden assumir els nous costos i es veuen obligats a abaixar la

persiana. Això és especialment greu al Centre, on la demanda d'espais és alta i els preus no paren de pujar." Els propietaris de la Ferreteria Prim reconeixen que l'escalada de preus ha estat factors determinants per posar fi a cinc dècades de servei als veïns de Badalona. "El negoci va bé, però no podem afrontar l'increment del lloguer o el comerç digital", expliquen amb resignació.

Canvis en els hàbits de consum
Més enllà de l'elevat cost del lloguer, altres factors contri-



bueixen al declivi del comerç tradicional. El president de Badacentre apunta que els canvis en els hàbits de consum han trasbalsat profundament el sector, tot i que noten que molta gent ha deixat el comerç digital i torna a la botiga tradicional. "El creixement de la compra en línia i la irrupció de grans superfícies amb horaris amplis han fet que el públic es reparteixi d'una manera molt diferent de com ho feia fa només vint anys. Els comerços de tota la vida ho tenen més difícil per competir, però tenim una cosa que no tenen els grans magatzems, el tracte personal", explica Guibern.

El comerç electrònic, la comoditat de la compra des de casa i els preus ajustats de les grans cadenes posen contra les cordes dels negocis de proximitat, que sovint no poden igualar ofertes ni invertir en plataformes digitals tan potents. Tot i això, molts propietaris intenten adaptar-se introduint serveis a domicili o productes especialitzats, tot cercant noves vies de supervivència.

La pèrdua d'identitat al Centre de Badalona

Amb cada tancament, el centre de Badalona perd una part del seu teixit històric i la seva personalitat. Els veïns recor-

den amb nostàlgia l'època en què la ciutat estava plena de negocis familiars on tothom es coneixia pel nom. La Ferreteria Prim n'era un clar exemple: un comerç on trobar-hi eines, assessorament i, sobretot, el caliu d'una relació personalitzada.

Propostes i solucions

"Hem de buscar acords amb els propietaris dels locals per establir o regular els preus de lloguer, així com promoure la digitalització de les botigues i reforçar la formació dels comerciants en màrqueting i venda en línia. Si no ens adaptem, el risc de perdre el comerç de proximitat és molt alt." Per la seva banda, alguns experts proposen seguir models d'èxit d'altres ciutats, on s'han aplicat mesures de protecció al comerç històric, com ara bonificacions per a negocis que mantenen una activitat de més de vint anys o subvencions per a la rehabilitació i modernització d'establiments. Al Centre de Badalona, per exemple, cal que l'Ajuntament activi la remodelació del mercat Maignon i millores urbanístiques als carrers més centrals. Amb el tancament de la Ferreteria Prim, Badalona veu com una altra peça clau del seu patrimoni comercial diu adéu. Les raons són múltiples: lloguers cada cop més alts, canvis en els hàbits de consum i la manca d'eines que permetin la supervivència de les botigues de tota la vida. El repte, ara, és trobar solucions que evitin que la ciutat perdi definitivament el seu teixit comercial tradicional i, amb ell, part de la seva identitat.

L'Ajuntament fa una crida a no alimentar els coloms



Ciutat | Redacció

L'Ajuntament de Badalona continua realitzant control de

plagues de coloms i cotorres, una tasca que es realitza durant tot l'any per minimitzar els

problemes associats a aquests animals a la via pública. En els darrers mesos, s'han dut a terme accions específiques a diverses zones del municipi, sobretot multant a ciutadans que encara donen menjar als coloms. L'Ajuntament recorda que està totalment prohibit alimentar els coloms, ja que aquesta espècie no protegida pot causar problemes de salubritat per les seves defecacions. De fet, fa temps que molts veïns demanen un major control de les plagues d'aquests animals, sobretot pels problemes de salut que s'estan registrant en moltes places i parcs de Badalona.

Badalona impulsarà els punts de recàrrega per a vehicles elèctrics

La Junta de Govern de l'Ajuntament de Badalona aprovarà aquest divendres la instal·lació, el manteniment i l' explotació de diverses estacions de recàrrega de vehicles elèctrics al municipi. Aquesta decisió anirà acompanyada de la convocatòria d'un concurs públic que permetrà a les empreses interessades optar a la seva gestió. La iniciativa busca fomentar la mobilitat sostenible i facilitar l'ús de vehicles elèctrics entre la ciutadania. L'Ajuntament de Badalona espera que, amb l'obertura d'aquest procés de licitació, es millori l'oferta de punts de recàrrega.



15 anys de la nevada del 8 de març de 2010

L'última gran nevada que va portar maldecaps a la ciutat va ser el 8 de març de 2010, ara fa 10 anys. En aquella ocasió no hi va haver cap barri que se salvés de

l'element blanc. Els gruixos de neu van anar dels 5 cm de la platja dels Pescadors fins als 25 cm mesurats al capdamunt de la Coscollada.

III FIRA DE L'ARBRE i LA TERRA

Plaça Pompeu Fabra

BADALONA 15 i 16 DE MARÇ



Ajuntament de Badalona

UNiART

Enderroc imminent del Centre Parroquial de Sant Josep



Ciutat | Redacció

Aquest mes de març s'iniciarà l'enderroc del Centre Parroquial de Sant Josep i de les instal·lacions esportives on, històricament, han jugat els equips del Club Esportiu Sant Josep. L'Arquebisbat de Barcelona, propietari de tota l'illa, ha convocat recentment els representants de les diverses seccions del Club i del Centre Parroquial per informar-los que disposen d'uns dies per buidar tot el material que encara es troba dins l'edifici, precintat el juny de 2021. Durant aquest termini, els responsables

de cada secció estan fent un inventari detallat de tot el que encara s'hi conserva. Entre els elements que caldrà moure hi ha l'utilitatge esportiu de la pista d'hoquei, el material d'arxiu del Centre Parroquial i també part del material de teatre. El nou projecte que s'ubicarà en aquest espai inclourà equipaments relacionats amb la salut de l'esport, l'atenció a la salut mental i espais destinats a la gent gran. D'aquesta manera, es busca donar un ús renovat a l'antic emplaçament, adaptant-lo a les necessitats actuals de la ciutat.

Menys trens aquest cap de setmana

A causa de les obres del viaducte del canal del Gorg, durant aquest cap de setmana del 8-9 de març, el servei de la línia R1 de Rodalies es reprograma i l'oferta serà de dos trens per hora i sentit en el tram entre El Clot i Badalona. El servei ferroviari es prestarà en via única entre aquestes estacions i, per tant, hi haurà una reducció de la capacitat d'operació.



30.100 metres quadrats de sorra menys en 5 anys

Ciutat | Redacció

L'Àrea Metropolitana de Barcelona (AMB) adverteix que les platges del nord de Barcelona han perdut uns 30.100 metres quadrats de sorra en els darrers 5 anys. Segons dades que recull 'l'Estudi sobre les tendències de canvi climàtic a les platges metropolitanès', caldrien 965.045 metres cúbics de sorra per regenerar les platges més afectades, com les



de Badalona i Montgat, que segueixen en un estat crític i de vulnerabilitat extrema. En el cas d'aquesta darrera, ha perdut el 70 % de les seves platges en quatre anys fruit dels temporalos que han afectat el litoral. Amb tot, destaquen que el nivell del mar ha pujat uns 14 centímetres en 25 anys, i que les onades que es produeixen durant els temporalos han crescut 30 centímetres.

Precinten una "perruqueria" del carrer del Mar



Ciutat | Redacció

L'Ajuntament de Badalona va precintat, el passat dijous, un establiment del carrer de Mar que acumulava denúncies

per insalubritat i manca de llicència. La imatge de rates a l'aparador de l'antiga perruqueria havia estat l'última gota per als veïns, que des de feia mesos denunciaven la situació. "Era una vergonya, tothom ho veia i ningú hi feia res", lamenta una veïna del carrer Sant Pere. Els residents asseguren que el local estava ple de brutícia i que l'olor que sortia era insuportable. Alguns expliquen que part del personal vivia a la planta superior i que presumptament també s'oferien serveis sexuals, fet que encara havia generat més malestar. A més, segons els veïns, veient coses molt estranyes, des de roba, unghes o mantes.

Preus cada cop més alts en l'accés a l'habitatge

Un nou informe de la societat de taxació Tinsa assenyalava que l'accés a l'habitatge s'està complicant cada cop més a la demarcació de Barcelona, situant-se en nivells "crítics" en alguns municipis. Segons l'estudi, la capital catalana continua experimentant un impuls de preus superior a la mitjana, amb un 50% de la renda familiar destinat a pagar el lloguer o la hipoteca. Aquesta situació també afecta ciutats properes com l'Hospitalet (45%), Sant Adrià de Besòs (44%), Cornellà de Llobregat (43%) i Badalona, on la xifra s'enfila fins al 41%.

Nova regulació per als pisos turístics legals a Badalona

Ciutat | Redacció

El ple municipal d'aquest mes de març ha donat vist alta a la modificació del Pla General Metropolità, actualitzant l'ordenança que regia des de 2015 i preveu l'atorgament de 200 noves llicències per a habitatges d'ús turístic. La votació ha comptat amb el suport del govern, mentre que el grup municipal del PSC s'ha abstenut i la resta de l'oposició ha votat en contra.

Segons la nova normativa, que entrarà en vigor a partir del 2026 un cop finalitzi la suspensió de llicències aprovada el 2024, per poder crear nous habitatges turístics l'edifici haurà d'estar completament destinat al lloguer turístic i haurà de mantenir una distància mínima

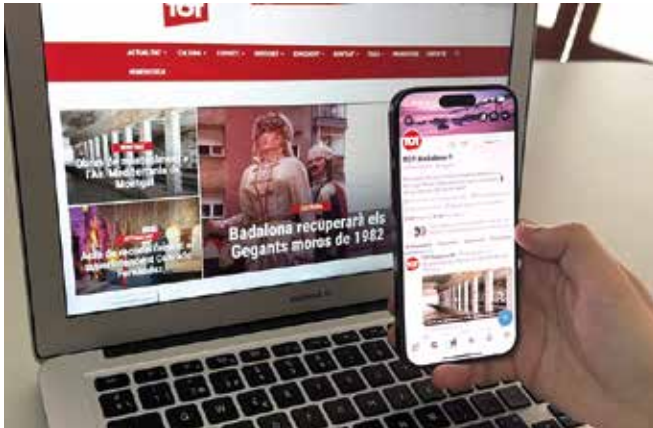


Imatge d'un pis turístic a l'avinguda Martí i Pujol

de 300 metres entre blocs. A més, les llicències d'activitat seran intransferibles i no es podran concedir en habitatges de protecció social. Un altre punt

serà el carrer on estaran situats els pisos turístics, que hauran de mesurar més de 8 metres, cosa que afectarà sobretot en zones com Dalt de la Vila.

El TOT Badalona es consolida com a líder digital a la ciutat



Comunicació | Redacció

El TOT Badalona continua creixent en l'àmbit digital i ja supera els 125.000 seguidors a les seves diferents xarxes socials. Aquesta xifra confirma la

La Fira de l'Arbre i la Flor tornarà a Pompeu Fabra

Fires | Redacció

Els propers 15 i 16 de març, la plaça Pompeu Fabra de Badalona es transformarà en un espai ple de vida gràcies a la Fira de l'Arbre i la Flor. A partir de les 10 h, l'acte inaugural donarà el tret de sortida a dos dies en què flors, plantes i arbres seran els grans protagonistes. Aquesta fira és una oportunitat única per descobrir i adquirir productes de jardineria de qualitat a preus competitius, a més de gaudir d'un ambient festiu ideal per a tota la família. El certamen, que comptarà amb diverses paraades especialitzades, permetrà als visitants conèixer de primera mà una àmplia varietat d'espècies vegetals, rebre consells d'experts i endur-se a casa tot el necessari per donar un toc verd als seus espais.

posició del mitjà com el més seguit a la ciutat, gràcies a la seva presència a totes les plataformes en línia i la proximitat informativa que ofereix.

Un dels exemples més destacats d'aquest èxit es troba a Instagram, on el TOT ha assolit un nou rècord, tant en nombre de seguidors com en visualitzacions, que durant l'últim mes han superat els 10 milions. Aquesta fita reforça el lideratge del mitjà a l'hora de difondre continguts d'actualitat i entreteniment de manera immediata i atractiva. A més, el portal web del TOT Badalona s'ha convertit en una referència ineludible per estar al dia de tot allò que passa a la ciutat.

JJ Finques Badalona

registre d'agents immobiliaris
de Catalunya alcat 8884

api

*Confianza y
profesionalidad*

Mare de Déu de Lorda, 170 • Badalona

Tels. 936 814 317 / 687 226 257

www.jjfinquesbadalona.es

La Peña té la victòria a tocar a La Laguna

Bàsquet | Redacció

La Peña es va quedar a les portes de guanyar en la seva visita a Tenerife (82-81). Els de Dani Miret van tenir dos tirs a la darrera possessió de partit. Ni Guillem Vives ni Artem Pustovyi van encertar els seus tirs. Els verd-i-negres es presentaven a La Laguna amb la baixa de Sam Dekker per molèsties a l'espatlla. Després d'un inici favorable als locals, gràcies al seu encert en el tir exterior, la Peña va entrar en el partit fins a arribar al descans amb avantatge al marcador (38-41). Liderats per un gran Devon Dotson



(21p), la Peña va tenir un avantatge d'onze punts (42-53). El Canàries va reaccionar sota la tutela del veterà, Marcelinho Huertas. Dos triples des de la

cantonada, de Joan Sastre i Tim Abromaitis, van capgirar el marcador al darrer minut de partit, amb un Joventut que no va aprofitar el seu darrer atac.



El Seagull es consolida a la quarta plaça de la classificació

Futbol | Redacció

El Seagull va sumar un valuós empat en la seva visita al camp del Font Santa Fatjó (2-2). Un gol de Queralt Ping al minut 87 va salvar un punt per a les gavines. Les de Pol Fernández van dominar durant la primera, però sense generar gaires ocasions de gol. En una de les poques de les que van gaudir, Sara Codina feia el primer gol al minut 30 amb un

xut potent des de l'interior de l'àrea. Les locals empataven a la darrera jugada de la primera part. A la segona meitat van ser les de Cornellà les que van portar el control del partit, fent d'aquesta manera el gol que capgirava el marcador. Al minut 87, Ping feia el gol de l'empat en un tir lliure indirecte a l'interior de l'àrea rival. Amb aquest empat, el Seagull és quart a la classificació.

Badalona Dracs, a semifinals de la LNFA

Badalona Dracs s'ha classificat matemàticament per a les semifinals de la LNFA després d'una treballada victòria contra Mallorca Voltors (37-24). Els balears, els quals ja havien guanyat a l'anada (24-22), van marxar al descans amb avan-

tatge al marcador (7-14). El nord-americà Keshawn Williams, autor de quatre touchdowns, va ser el jugador determinant per sumar el triomf. L'objectiu dels d'Oscar Calatayud és finalitzar primer de la Conferència Est.



DIVENDRES 7 DE MARÇ

Exposició "Toni Benages i Gallard. Literats il·lustrats, a l'Espai Betúlia

Exposició "J. Torrents i Lladó", al Museu de Badalona

Acte Institucional 8M. Lectura del manifest, a les 18h, a la plaça de la Vila

DISSABTE 8 DE MARÇ

Mercat de segona mà, durant el matí, al Passatge de Sant Elies

Cinema infantil en català: 'Colla al rescat', a les 16:15h, als cinemes del Màgic

Manifestació 8M, organitzada per entitats de dones de la ciutat, a les 18h, plaça Josep Tarradellas

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

DIUMENGE 9 DE MARÇ

Cinema Aprop, amb La Balena, a 18h, al Círcol

Pregó flamenc de la joventut "Cofrade", a les 18:30h, al Blas Infante

DIMECRES 12 DE MARÇ

Premi Trencant Invisibilitats 2025, a les 18h, al teatre Zorrilla

Cicle Gaudí, "El 47", a les 20h, al Margarida Xirgu

DIVENDRES 14 DE MARÇ

Teatre "Don Ramón María



CONCERT TRIBUT GUNS N'ROSES

Divendres 7 demarç a les 24h, al Sarau 08911

del Valle-Inclán", a les 20h, al Zorrilla

Aniversari del Sarau 08911, a les 23:30h, concert amb Tutsies

DISSABTE 15 DE MARÇ

Tardeig amb King Africa, a les 18:30h, al Sarau 08911

Tardeig de "Ricardo F. Distorsion", a les 18h, al sala Estraperlo

Monòlegs, "David el Guapo", "Que no nos frunjan la fiesta", a les 20h, al Blas Infante

Concert amb Silver Monkeys (versions), a les 23:30h, al Sarau 08911

DIUMENGE 16 DE MARÇ

Dansa, amb "Petit Break", a les 18h, al Zorrilla

DIMECRES 19 DE MARÇ

Conferència, "El fons d'art del Museu de Badalona i les dones", a les 19h, al Museu

Cicle documental "Bye bye Tiberias", a les 20h, al teatre Margarida Xirgu

DIJOUS 20 DE MARÇ

Conferència, sobre l'arquitecte Pere Falqués i Urpí, a les 19h, al Museu de Badalona

DISSABTE 22 DE MARÇ

Assassinat, primer espectacle de misteri d'Impro, a les 19:30h, al Círcol

El Circ Raluy Legacy torna a Badalona amb el revolucionari espectacle "CYBORG"

Circ | Redacció

Després de dos anys d'absència, el Circ Raluy Legacy fa un retorn molt esperat a la Plaça Josep Tarradellas, al Gorg. A partir del pròxim 14 de març i fins al 30, la ciutat podrà gaudir de "CYBORG", una nova producció que expandeix les fronteres de l'art circense i convida el públic a viure una experiència sensorial única. Aquest espectacle és el resultat de la reinvençió constant de la família Raluy, que ha sabut combinar l'essència tradicional del circ amb innovacions tecnològiques i escèniques. "CYBORG" ens porta a un univers on l'humà es transforma i on els límits de la realitat es difuminen per donar pas a emocions



intenses i situacions difícils d'imaginar.

Tot un espectacle a Badalona
«Més que un espectacle, CYBORG és una experiència sen-

social que revoluciona les arts circenses. Hem combinat acrobàcia, humor i elements tecnològics per transportar el públic a un món quasi robòtic, on cada actuació és un desafiament a la gravetat i a la imaginació.» Entre les actuacions més destacades, l'equip dels Segura ens presenta "El Globus de la Mort", una demostració d'intrèpida acrobàcia que desafia els límits físics. Dimitri, amb la seva peculiar manera de narrar l'espectacle, aportarà humor i emoció, mentre que Bigotis i Pietro seran els encarregats de regalar somriures amb la seva originalitat. La producció també aposta per facilitar l'accés a la cultura. Dins de la iniciativa "Happy-Friday", es concedirà un descompte del 50% en les funcions dels divendres per a famílies nombroses, persones monoparentals, persones amb discapacitat, portadors del carnet jove i jubilats. Les entrades ja són a la venda a:

www.circoraluy.com



Concert de l'Escola de música moderna de Badalona (EMMB)

L'EMMB ha programat per divendres 7 de març, a les 19h, a la sala Enric Borràs, del Teatre Margarida Xirgu, un concert que porta per títol "Més EMMB sona!", amb l'actuació de quatre Combos més de l'escola i la celebració dels 25 anys de la Coral Ritme & Veus!, la Coral de l'EMMB, amb la direcció de veus de Mireia Vilar.

Teatre a l'escola Salesians

El grup La Mar de Teatre, vinculat a l'Escola de Teatre Art en Acció, diumenge 9, a les 18h, al teatre dels Salesians (Alfons XII, 111), representarà la versió sui generis del text d'Oscar Wilde, La Importància d'Ésser Frank. Una comèdia absurda, ambientada en l'època victoriana en la qual els protagonistes mantenen identitats ficcives per escapar de les seves obligacions socials.

Concert del cicle "Per fi és dilluns!"

El pròxim dilluns 10 de març, a les 20h, a la sala-auditori de l'EMMB, concert amb el saxofonista Cèsar Joaniquet, que estarà acompanyat per Artur Tužnik (piano); Brice Sonia-no (contrabaix) i Kasper Tom Christiansen (bateria). Nascut a Barcelona, fa més de deu anys que viu a Dinamarca, on s'ha consolidat com un dels músics amb veu pròpia dins de la potent escena escandinava.

Tornen els monòlegs de David Guapo

David Guapo torna al Teatre Blas Infante, a Llefià, el pròxim dissabte 15 de març, a les 20h, amb el monòleg més aclamat de la seva carrera "Que no nos frunjan la fiesta!". Un espectacle d'humor per a tots els públics on aquest humorista multidisciplinari ens farà pixar de riure amb les seves

divertides reflexions sobre la família, les relacions de parella, la tecnologia i altres coses que li passin pel cap. Guapo combina la música, la improvisació i l'humor. A més, l'artista fa d'aquest monòleg un diàleg hilarant entre ell i vosaltres, el públic. Les entrades ja estan a la venda.



Imatge de l'humorista "David el Guapo"

El Círcol seu d'un espectacle de misteri d'Impro Barcelona

Monòleg | Redacció

Assassinat al club és el primer espectacle de misteri d'Impro Barcelona al Círcol, el 22 de març, a les 18h. La companyia referent de la improvisació a

Catalunya s'endinsa per primer cop també en el format d'impro llarga (long form) on es crea una única història. Quatre intèrprets a l'escenari amb una premissa molt clara: un d'ells morirà. Qui?. Només el públic ho sap. Una obra de teatre única i irreplicable en cada representació. Les actrius i els actors no sabran qui serà el mort, l'assassí o els sospitosos, ni el motiu de la mort, a on passarà l'acció ni a quina època. Totes aquestes preguntes i d'altres serà el públic del Círcol qui les respondrà. Humor, misteri i un crim en long form, un format d'improvisació poc explotat al nostre país.



Joan Francès serà nou director del Museu aquest mes de març



Museu | Redacció

Joan Francès Farré serà el nou director del Museu de Badalona aquest març, després d'haver superat el concurs que es va portar a terme amb aquesta finalitat. Substituirà Margarida Abras, que es jubila després de treballar a la institució durant més de quaranta anys, els deus últims com a directora, tal com va avançar el TOT el passat desembre. Joan Francès, arqueòleg de formació i màster en gestió de patrimoni, ha estat fins ara, i des de fa més de 12 anys, director del Museu i Poblat ibèric Ca n'Oliver, de Cerdanyola del Vallès.

Preparant ja les Festes de Maig

La mostra "Forjadors de la Festa. A cremar!", arriba un any més al Centre Cultural el Carme, al carrer Francesc Layret, i es podrà visitar fins al 31 de maig. L'exposició se centra principalment en el foc i la pirotècnia com a protagonistes indispensables del patrimoni festiu de Badalona, sobretot al voltant del dia de Sant Anastasi.

Exposició "Toni Benages i Gallard. Literats il·lustrats

Ciutat | Redacció

Aquesta setmana s'ha inaugurat l'exposició "Toni Benages i Gallard. Literats il·lustrats" a l'Espai Betúlia (carrer d'Enric Borràs 43-47). L'exposició es podrà visitar fins al divendres 23 de maig. Aquesta exposició presenta la relació entre el dibuixant badaloní i la literatura, tant present en la seva obra. Benages i Gallard ha dedicat còmics a autors clàssics com el filòsof Francesc Pujols, el poeta Josep Palau i Fabre i Joan Perucho, pioner de la novel·la fantàstica i dels viatges en el temps. A més, ha dissenyat les cobertes de molts llibres i revistes. Toni Benages i Gallard (Badalona, 1970) és una peça fonamental del boom de la literatura fantàstica, el terror i la ciència-ficció.



La mostra la podreu visitar fins al 23 de maig

Revisions odontològiques infantils: importància i beneficis

Eva Remolina / amic.cat

La salut bucodental dels infants és fonamental per garantir un desenvolupament adequat i prevenir problemes dentals futurs. Les revisions periòdiques ajuden a detectar i tractar qualsevol anomalia a temps, evitant complicacions majors. Per això, és essencial portar els nens al dentista des de ben petits i establir una rutina de control regular. Els odontopediatres recomanen fer la primera visita al dentista quan aparegui

la primera dent o, a tot estirar, al voltant del primer any de vida. Aquesta revisió inicial permet detectar possibles problemes en el creixement dental i oferir consells als pares sobre higiene bucal i alimentació saludable. Després d'aquesta primera visita, es recomana fer revisions periòdiques cada sis mesos o, segons el criteri del dentista, anualment. Això permet controlar el desenvolupament de la dentadura i aplicar tractaments preven-

tius si cal.

Aquestes serien les revisions corresponents a cada etapa de l'infant:

Primera infància (0-3 anys)

Control de l'erupció dental i detecció d'anomalia en la posició de les dents.

Consells sobre la higiene oral i l'ús del raspall de dents.

Prevenió de càries per biberó o sucres excessius en

Jornada de Portes Obertes 2025

Dissabte 05 d'abril 10:00 hores

CCFF Grau Mitjà:
IEA, Ins. elèctriques i automàtiques – Robòtica
SMX, Sistemes microinformàtics i xarxes

CCFF Grau Superior:
ARI, Automatització i robòtica industrial
DAW, Desenvolupament d'aplicacions web

PFI:
ELÈCTRIC, Tècnic auxiliar en operacions de muntatge d'instal·lacions electrotècniques en edificis



FP l'efià
ensenyaments professionals

Des de 1982

Cal apuntar-se a la web

Primer Centre de Formació Professional integrada a Badalona







Seguiu-nos a les xarxes socials





la dieta.
Eliminació d'hàbits nocius com l'ús prolongat del xumet o ucular-se el dit.

Infància (3-6 anys)

Seguiment del canvi de les

dents de llet i aparició de les primeres dents definitives.

Avaluació de la mossegada per detectar possibles maloclusions.

Aplicació de segelladors dentals per prevenir càries.

Ensenyament de tècniques adequades de raspallat i hàbits saludables.

CICLES FORMATIUS

INSTITUT EUGENI D'ORS



Eugeni d'Ors

ESO - BATXILLERAT

TORN DE MATÍ

- CFGM TÈCNIC EN CURES AUXILIARS D'INFERMERIA
- CFGM TÈCNIC EN FARMÀCIA I PARAFARMÀCIA
- CFGM TÈCNIC EN ATENCIÓ A LES PERSONES EN SITUACIÓ DE DEPENDÈNCIA
- CFGS TÈCNiques D'ACTUACIÓ TEATRAL

TORN DE TARDA

- CFGM TÈCNIC EN CURES AUXILIARS D'INFERMERIA
- CFGS TÈCNIC SUPERIOR EN LABORATORI CLÍNIC I BIOMÈDIC
- CFGS TÈCNIC SUPERIOR EN INTEGRACIÓ SOCIAL
- CFGS TÈCNIC SUPERIOR EN DOCUMENTACIÓ I ADMINISTRACIÓ SANITÀRIA
- CFGS TÈCNIC SUPERIOR EN EDUCACIÓ INFANTIL



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



Edat escolar (6-12 anys)

Control del creixement i alineació de les dents definitives.

Detecció precoç de problemes ortodòntics.

Aplicació de fluor per reforçar l'esmalt dental.

Reforç de la importància d'una dieta equilibrada per a la salut bucodental.

Adolescència (12-18 anys)

Seguiment del desenvolupament complet de la dentadura permanent.

Avaluació de la necessitat de tractaments ortodòntics.

Control de possibles hàbits perjudicials com el consum de tabac o begudes ensucrades.

Informació sobre salut bucodental i estètica dental.

Realitzar controls odontològics periòdics en nens aporta nombrosos avantatges:

Prevenció de càries i malalties periodontals: Les visites regulars permeten aplicar

mesures preventives i detectar problemes a temps.

Correcció precoç de problemes dentals: Identificar anomalies en el creixement dental facilita un tractament més eficaç i menys invasiu.

Millora de la higiene bucal:

Com aconseguir que els nens dormin sols

Eva Remolina / amic.cat

Molts pares es pregunten com poden aconseguir que el seu fill dormi sol sense angoixa ni resistències. Aquest procés pot ser un repte, però amb paciència i una bona estratègia, es pot assolir amb èxit. Si segueixes els consells que t'exposarem abaix, amb el temps el teu fill aprendrà a dormir sol de manera natural i sense angoixa. Recorda però, que cada nen és diferent i que és important adaptar les estratègies a les seves necessitats individuals.

1. Estableix una rutina de son

Els nens necessiten rutines perquè els aporten seguretat. Intenta establir una

Els nens adquireixen hàbits saludables des de petits, cosa que redueix el risc de patologies dentals.

Evita tractaments complexos en el futur: La detecció i tractament primerenc de problemes dentals evita intervencions costoses i doloroses en l'edat adulta.

Major seguretat i autoestima: Una boca sana afavoreix una millor estètica dental i augmenta la confiança dels nens en si mateixos.

seqüència previsible abans d'anar a dormir, com ara banyar-se, posar-se el pijama, llegir un conte i apagar les llums. Això ajudarà el teu fill a entendre que és hora de descansar.

2. Crea un ambient acollidor
L'habitació ha de ser un lloc agradable i segur. Pots utilitzar llums suaus, un ninot de peluix o una manta especial per donar-li confort. A més, assegura't que la temperatura i el nivell de soroll siguin adequats per facilitar el descans.

3. Fomenta la independència a poc a poc

Si el teu fill no està acostumat a dormir sol, pots començar per quedar-te amb

ell fins que s'adormi i anar-te'n progressivament més aviat cada nit. També pots utilitzar la tècnica de sortir de l'habitació per curts períodes de temps i tornar a donar-li seguretat.

4. Evita reforços negatius
Si el teu fill crida o plora, intenta no cedir immediatament portant-lo al teu llit. Això només reforçarà la seva dependència. En canvi, calma'l amb paraules suaus i recorda-li que és segur dormir sol.

5. Sigues constant i pacient



El procés d'adaptació pot trigar alguns dies o setmanes, però la clau és la constància. Els nens es beneficien de la previsibilitat i de les normes clares. Si un dia permetes que dormi amb tu i un altre no, serà més difícil per a ell com-

prendre les regles.

6. Celebra els petits èxits
Cada nit que aconseguixi dormir sol és una victòria. Felicita'l de manera positiva i anima'l perquè se senti orgullós de la seva autonomia.



INSTITUT EUGENI D'ORS
ESO - BATXILLERAT

BATXILLERAT

totes les modalitats

Assegura't
la teva plaça pel
proper curs!

CIÈNCIES I TECNOLOGIA	HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS	ARTS PLÀSTIQUES, IMATGE I DISSENY	MÚSICA I ARTS ESCÈNIQUES
<ul style="list-style-type: none"> - Matemàtiques - Biologia - Tecnologia i Enginyeria - Química - Dibuix Tècnic 	<ul style="list-style-type: none"> - Llengua i Cultura Llatines - Matemàtiques aplicades a les Ciències Socials - Història de l'art - Economia 	<ul style="list-style-type: none"> - Dibuix Artístic - Disseny - Dibuix tècnic aplicat a les arts plàstiques i el disseny 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

Eco Verde i Audax s'alien per abaratir la factura elèctrica del petit comerç

L'Associació de Comerciants de La Salut i Fem Lloreda han arribat a un acord amb l'empresa badalonina Eco Verde Energía per oferir als seus comerços associats preus reduïts en el cost de l'energia. Aquesta tarifa reduïda exclusiva la poden oferir gràcies a l'aliança amb la companyia Audax Renovables. A més de tarifes reduïdes, l'acord inclou assessorament per millorar l'eficiència energètica del comerç, accés a solucions energètiques renovables i suport tèc-



nic. Un projecte molt local Jordi Nicolàs, gerent d'Eco Verde, empresa creada i desenvolupada a Sistrells -on manté la seu-, assegura que "el fet d'estar associats a Audax és un gran valor afegit quan exposem la proposta als comerciants d'aquestes dues àrees de Badalona, per la reputació positiva del seu propietari,

José Elías arreu de la ciutat", qui també fa apologia del seu badalonisme. Per la seva part, Toni Pérez, director comercial d'Eco Verde, afegeix que valors com "la transparència i l'assessorament" així com la no vinculació contractual amb l'obligatorietat de la permanència suma actius a la proposta.

Qui fa anys?

Microplanet: 30 anys d'experiència en informàtica i comunicacions

Microplanet, empresa badalonina fundada el 1995, celebra tres dècades d'experiència en el sector de la informàtica i les comunicacions. Amb seu al carrer Sant Joaquim, al Centre de la ciutat, l'empresa ha evolucionat per oferir un ampli catàleg de productes i serveis tant a empreses com a particulars. Des dels seus inicis, Microplanet s'ha consolidat com un referent en manteniments informàtics, proposant un servei d'assistència tècnica personalit-

zat que s'adapta a les necessitats de cada instal·lació. A més, la companyia distribueix una àmplia gamma d'aplicacions i programes de gestió estàndard destinats a optimitzar el funcionament empresarial. En un mercat en constant evolució, Microplanet destaca per la seva capacitat d'innovar i respondre

a demandes específiques. Amb 30 anys d'experiència, Microplanet no només és testimoni de l'evolució tecnològica, sinó també un motor clau en la transformació digital de Badalona, aportant solucions que impulsen la competitivitat i l'eficiència tant en el sector empresarial com en el privat.



Fet a Badalona

Que's Lider reinventa la seva oferta amb nous productes artesanals

Amb una sòlida trajectòria en la fabricació i distribució de formatge fresc, Queslider aposta ara per diversificar la seva presència en el mercat català. La companyia, reconeguda pel seu compromís amb la qualitat, ha llançat una nova gamma de productes que inclou pastissos, confitures i formatges madurats, tot aplicant mètodes artesanals que garanteixen l'autenticitat i el sabor tradicional. Ara, sota la denominació de Que's Lider, la marca ha traslladat la seva filosofia de fabricació a



altres segments, aprofitant la pertinença al Grup Ameta per posicionar-se estratègicament més enllà del seu lideratge històric en formatge fresc al comerç tradicional. Tot i mantenir el seu principal a Pomar de Dalt, part de la producció s'ha reubicat a Ripollet, evidenciant la seva capacitat d'adaptació i expan-

sió en resposta a les demandes del mercat. Aquesta aposta per la innovació no sols obre noves oportunitats en el sector gastronòmic, sinó que també reforça el compromís de Queslider amb la tradició i la qualitat, oferint als consumidors productes que combinen la riquesa de les tècniques artesanals amb les tendències actuals del sector.

El Tanatori de Badalona redueix la petjada de carboni

L'autoconsum solar al Tanatori de Badalona en aquest pe-

ríode ha permès cobrir un 26,64 % de les necessitats energètiques del centre funerari, la qual cosa s'ha traduït en un estalvi econòmic de gairebé 29.000 euros a la factura elèctrica. Segons

Ana Gassió, directora general de PFB Serveis Funeraris, "estem molt satisfets amb els resultats obtinguts fins ara amb el projecte de l'autoconsum al Tanatori de Badalona. Amb una amortització prevista en menys de sis anys, aquesta iniciativa reafirma el nostre compromís amb una gestió eficient i responsable dels recursos". Situat als peus del Parc de la Serralada de Marina, dins l'àmbit sanitari de Can Ruti, el Tanatori de Badalona és un exemple d'integració en l'entorn natural. "Com a empresa, sabem que cal fer passos fermes per avançar en sostenibilitat, i aquest projecte és una fita important en aquest àmbit, que reverteix en el benestar de les persones i el territori", afegeix Gassió.



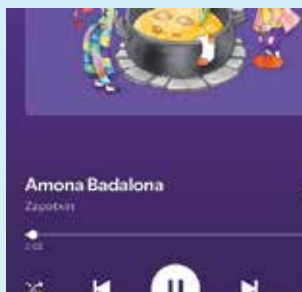
Badalona en IA

Com veu XatGT la platja de Badalona



Playlist

El grup basc "Zapotxin", dedicat al públic familiar, acaba d'editar una cançó que parlar de Badalona. Es tracta de "Amona Badalona" (Amona és àvia) i ha estat penjada a les principals plataformes musicals. El grup fins i tot ha penjat un vídeo a les seves xarxes socials on fa referència a la cançó dedicada a l'àvia de Badalona. La cançó ja està disponible.



Del 15 al 25 de març '10 www.eltotbadalona.com

EL TOT BADALONA

Montgat - Tiana

Esport: L'Esportiu avaluat les semifinals del Campionat de Múscles de Badalona. 28	Actualitat: Empreses planen un nou edifici als voltants de la via principal a Badalona. 18	Persones: Carmen Barrio, periodista i escriptora. 18	Política: El govern municipal que la gent del Partit d'Independència de Badalona. 18
--	--	--	--

La nova llotja del port podria ser una realitat la propera tardor

Opinió:
El port de Badalona és una gran oportunitat per a la ciutat. 18

A Força:
El port de Badalona és una gran oportunitat per a la ciutat. 18

El TOT d'abans

Fa just 15 anys, el mes de març de 2010, el TOT publicava que la nova llotja del Port podria ser una realitat la tardor d'aquell any. De fet, el Port de Badalona ja s'havia inau-

gurat feia 5 anys i la llotja no estava construïda. A més, en portada, el TOT també explicava que un badaloní faria 7.000 quilòmetres en bicicleta per construir una escola a la Costa d'Ivori. A més, entrevistàvem als pintors Santilari.

Badalona en xifres

La Coscollada de n'Amigó (466 m) és el turó més alt de Badalona, seguit del turó del Pi Candeler (462 m) i del turó del Fra Rafel (413 m).

Just sobre Sant Jeroni de la Murtra, s'estén el Serrat

de les Ermites, que té una altitud molt més modesta (Sant Onofre, 266 m).

La Creu de Montgalà mideix uns 4 metres i la muntanya té 152m

A la Serralada de Marina hi ha comptabilitzades unes 19 fonts d'aigua, algunes, però, fa temps que ja no ragen.

Badalonines: Julieta Rueff, fundadora i CEO de "FlamAid"

Una jove emprenedora de Badalona, la Julieta Rueff, ha desenvolupat un dispositiu innovador per combatre l'assetjament al carrer. Es tracta d'un aparell portàtil que, en situacions d'emergència, emet una alarma sonora de 110 dB—comparable al so d'una sirena d'ambulància—i envia la ubicació en temps real als contactes d'emergència i a la policia mitjançant una aplicació mòbil. El nom del dispositiu és "FlamAid". El disseny del dispositiu s'inspira en la forma d'una granada de mà, simbolitzant força i determinació, però amb una funció totalment pacífica. La seva creadora destaca que



aquest format és ergonòmic i fàcil de manipular, cosa que permet una activació ràpida i senzilla en moments de pànic. Amb només estirar una ane-

lla, s'activen simultàniament l'alarma i l'enviament de la ubicació, proporcionant una resposta immediata davant possibles situacions d'assetjament.

Moments

En Manuel Garcia (@costhinya a Instagram) ens ha fet arribar unes imatges espectaculars captades a vista d'ocell de la façana marítima de Badalona. Des del Pont del Petroli, l'Anís del Mono o el passeig marítim han estat fotografiades, el

passat cap de setmana. En aquesta pàgina n'hem triat una, però podeu veure la resta en un post publicat al nostre perfil d'Instagram (@TotBadalona). Volem agrair al Manuel que ens hagi fet arribar aquestes fotografies.



El viral del TOT

Tornen els assentaments de persones sense sostre a les escales del Palau Olímpic

Rates a l'aparador i molta pudor: els veïns celebren el tancament de la "perruqueria" al carrer de Mar

El grup The Tyets anuncia el seu nou treball, previst per aquesta primavera, amb un gran cartell a l'autopista, a Badalona", amb l'eslògan "Benviguts al Maresme"

Un restaurant de Badalona contracta un "boy" per celebrar el Dia de la Dona

L'Ajuntament actua davant la situació insostenible a la plaça de Sant Joan





En aquesta imatge podem observar una de les antigues xemeneies que es conserven en diverses places de Badalona, com l'Ernest Lluch, on hi havia Cristalleries Sant Miquel, el Vaixell Maria Assumpta, fàbrica Le Boeuf, o el Torrent de la Font. Aquestes estructures, que en el seu moment formaven part de fàbriques i tallers, ens recorden el passat industrial de la ciutat i el paper que va tenir en el seu desenvolupament econòmic i social. Avui dia, lluny de la seva funció original, s'han convertit en testimonis històrics que contribueixen a donar caràcter i identitat als espais públics de Badalona.



Invisible, però imprescindible. El sector de la neteja s'ha convertit en un pilar fonamental per a la salut pública, la seguretat laboral i l'economia

Sector / redacció

La neteja ha estat i continuarà sent un sector amb una importància sense precedents. És la primera acció que ajuda a evitar bacteris, paràsits i virus que poden ser contaminants per a les persones, així com l'acumulació de qualsevol tipus de brutícia o deixalles. Ha demostrat ser un pilar fonamental per a la salut pública, la seguretat laboral i el funcionament de l'economia. Les crisis sanitàries han augmentat aquesta necessitat de disposar d'espais nets, encara que no hi ha dubte que sempre ha estat clau per a la

salut de les persones.

No només és important en un centre de salut, en l'entorn laboral o a casa, sinó que ho valorem al passejar per un carrer net, en visitar un local d'hostaleria lluent, quan utilitzem una tovallola o llençols immaculats en un hotel o al passejar per un parc net.

A més de mantenir la higiene i desinfecció d'espais públics i privats, juga un paper crucial en la generació d'ocupació i en la contribució al Producte Interior Brut (PIB).

El sector s'ha professionalitzat i ha adoptat pràctiques més sostenibles a favor del medi ambient, cosa que no ha passat desapercebuda. És un sector essencial i, alhora, invisible als ulls de la societat.

Ha evolucionat de manera significativa degut a la demanda creixent de serveis especialitzats, la professionalització del sector i la necessitat de complir normatives més estrictes d'higiene i seguretat. Així mateix, la creixent consciència sobre la sostenibilitat ha impulsat



¡DÉJANOS SER TUS ALIADOS PARA CREAR ESPACIOS MÁS LIMPIOS Y UNA VIDA MÁS PLENA PARA QUIENES MÁS AMAS!

✓ SERVICIOS DE LIMPIEZA

- HOGARES
- OFICINAS Y DESPACHOS
- COMUNIDADES Y EDIFICIOS
- CENTROS EDUCATIVOS Y DEPORTIVOS
- CENTROS SANITARIOS Y RESIDENCIAS GERIÁTRICAS
- TIENDAS Y COMERCIOS
- HOSTELERÍA Y RESTAURACIÓN
- CRISTALES, VENTANAS, TAPICERIAS
- POST OBRA...

✓ ACOMPAÑAMIENTO DE PERSONAS MAYORES

- ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL
- ACOMPAÑAMIENTO A CITAS MÉDICAS
- APOYO EN ACTIVIDADES DIARIAS
- ASISTENCIA EN LA ALIMENTACIÓN
- PASEOS
- ACTIVIDADES RECREATIVAS



No dudes en consultarnos y juntos encontraremos la mejor opción!

Avda. Marqués de Montroig, 88. Badalona

93 605 62 58 - 623 549 219

InfoedirosClean.com

www.dirosClean.com



sional no només té un pes en l'entorn laboral, sinó que també és important a nivell domèstic. Si les vides actuals deixen poc temps per fer aquestes tasques de manera adequada, s'afegeix una opció òptima com és contractar uns professionals de la neteja. A més, és important el paper d'aquestes empreses en el sector turístic, tant en la neteja d'allotjaments vacacionals com en treballs de manteniment.

D'altra banda, nombrosos negocis s'han especialitzat en la neteja de tèxtils. Hi ha especialistes en netejar façanes solars, teixits i superfícies, tant d'interiors com d'exterior, que disposen de maquinària específica per obtenir resultats òptims.

moltes empreses a adoptar pràctiques més ecològiques, com l'ús de productes de neteja biodegradables i mètodes que minimitzen l'ús d'aigua i energia. A la vegada, s'està invertint en equips avançats que no només milloren l'eficiència i la qualitat dels serveis, sinó que també obren noves oportunitats de negoci i redueixen els costos operatius a llarg termini.

espais públics i privats, protegeix la patronal, i la falta de mà d'obra no només posa en perill les empreses, sinó també el conjunt de l'economia, pel seu caràcter transversal i el seu valor afegit a la resta de sectors.

Els sectors

A Badalona, la neteja profes-

No podem oblidar el sector de les bugaderies. A les tradicionals, s'hi han afegit serveis especialitzats i tractaments específics tant per a un client empresarial com particular, que avui ofereixen autoservei amb rapidesa i flexibilitat. Tampoc queda fora la gestió i control de plagues, en una aposta clara per la salubritat dels espais i la higiene.

És cert, però, que igual que en molts altres sectors professionals, costa trobar personal qualificat, que juntament amb l'absentisme, afecta un 10% del sector segons l'Agrupació d'Empreses de Neteja (ABENET). La neteja és fonamental per mantenir la salubritat i la higiene en



URGÈNCIES 24H **93 147 70 00**
615 90 32 48

DESATASCOS DE TUBERÍAS



INUNDACIONES Y VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS

admin@grifells.com

Empreses de neteja: Un sector essencial en la societat moderna

Empreses / redacció

Les empreses de neteja exerceixen un paper fonamental en la societat actual, proporcionant serveis que van més enllà de la simple neteja d'espais. Aquestes empreses s'encarreguen de mantenir la higiene i l'ordre en una varietat d'entorns, des de llars i oficines fins a instal·lacions industrials i comercials. La seva importància s'ha tornat encara més evident en els últims anys, especialment en el context de la pandèmia de COVID-19, on la neteja i desinfecció es van convertir en prioritats per a la salut pública.

Tipus de serveis oferts

Les empreses de neteja ofereixen una àmplia gamma de serveis que s'adapten a les necessitats específiques dels seus clients. Entre els serveis més comuns es troben:

1. Neteja Residencial: Inclou la neteja regular de cases i apartaments, així com serveis més profunds com a neteja de catifes, finestres i manteniment de jardins.

2. Neteja Comercial: S'enfoca en oficines, botigues i altres espais comercials. Això pot incloure neteja diària, setmanal o mensual, així com serveis especialitzats com la neteja de moquetes i manteniment d'àrees comunes.

3. Neteja Industrial: Aquest tipus de neteja és crucial en fàbriques i plantes de producció, on es requereix un alt nivell d'higiene i seguretat. Les empreses de neteja industrial utilitzen equips i productes específics per a manejar residus i mantenir un ambient segur.

4. Neteja Post-Obra: Des-

prés d'una construcció o renovació, és comuna que quedin residus i pols. Les empreses de neteja post-obra s'especialitzen a deixar aquests espais llestos per al seu ús.

5. Desinfecció i Sanització: Amb la creixent preocupació per la salut, moltes empreses de neteja han ampliat els seus serveis per a incloure desinfecció profunda, utilitzant productes químics que eliminen virus i bacteris.

Beneficis de contractar empreses de neteja

Contractar una empresa de neteja ofereix múltiples beneficis. En primer lloc, permet a les persones i empreses estalviar temps i esforç, la qual cosa els permet concentrar-se en les seves activitats principals. A més, els professionals de la neteja estan capacitats i equipats

interdomicilio 

Servicios para el hogar

Avda. Prat de la Riba, 88,
08915 Badalona
Tel. 931 168 851
badalona@interdomicilio.com
www.interdomicilio.com



amb les eines adequades per a fer un treball més eficient i efectiu.

Un altre benefici important és la millora en la salut i el benestar. Un ambient net redueix la propagació de malalties i al·lèrgies, la qual cosa és especialment rellevant en espais compartits. Les empreses de neteja també solen utilitzar productes ecològics, la qual cosa contribueix a un entorn més saludable.

Desafiaments del sector

Malgrat els seus beneficis, les empreses de neteja enfronten diversos desafiaments. La competència en el sector és feroç, la qual cosa obliga les empreses a diferenciar-se a través de la qualitat del servei i l'atenció al client. A més, la fluctuació en la demanda de serveis pot afectar l'estabilitat financera d'aquestes empreses.

Un altre desafiament és la retenció de personal. La indústria de la neteja sovint enfronta problemes d'alta rotació d'empleats, la qual cosa pot afectar la qualitat del servei. Les empreses que inverteixen en la capacitat i el benestar dels seus empleats tendeixen a tenir un millor acompliment i satisfacció del client.



El Futur de les empreses de neteja

El futur de les empreses de neteja sembla prometedor, especialment amb l'augment de la consciència sobre la importància de la higiene. La tecnologia també està començant a jugar un paper important en aquest sector, amb la introducció d'eines automatitzades i productes de nete-

ja innovadors que milloren l'eficiència.

A més, la sostenibilitat s'està convertint en un enfocament clau. Les empreses que adopten pràctiques ecològiques no sols ajuden al medi ambient, sinó que també atreuen a un nombre creixent de clients que valoren la responsabilitat social.

**REFORMAS, OBRAS, REPARACIONES,
ALBAÑILERIA, ELECTRICIDAD,
FONTANERIA, GAS, PINTURA**

ECONÓMICO
670 -232 -977

An advertisement for renovation services. It features a blue border and text in blue and black. The text lists services: REFORMAS, OBRAS, REPARACIONES, ALBAÑILERIA, ELECTRICIDAD, FONTANERIA, GAS, PINTURA. Below the text, there is a small image of a house model with a red roof and a yellow measuring tape. The word 'ECONÓMICO' and the phone number '670 -232 -977' are also present.

RALUY LEGACY

UN ESPECTACLE
D'UN ALTRE MÓN!

CYBORG

BADALONA PL. PRESIDENT TARRADELLAS

DEL 14 AL 30 DE MARÇ

ENTRADES A : CIRCORALUY.COM





La unitat pionera de Can Ruti que va destapar la Covid persistent infantil

Salut / redacció

Aquest març es compleixen cinc anys dels primers casos de Covid a casa nostra, una pandèmia que ha marcat tota una generació i que en-

cara avui té seqüeles. A l'Hospital Germans Trias i Pujol (Can Ruti), una unitat pionera posada en marxa al desembre de 2020 per

atendre la Covid persistent en infants continua donant resposta als menors afectats. El centre ha tractat prop de 200 pacients pe-



CLÍNICA
RIGARD MEGIAS
PODÒLOGI • FISIOTERÀPIA • MEDICINA ESTÈTICA

Experts en Fisioteràpia

- Fisioteràpia esportiva
- Rehabilitació
- Osteopatia
- Quiromassatge
- Punció seca

De dilluns a divendres
8:00 a 14:30 - 16:30 a 20:00
Sabats: horari a convenir

Ravassa del Berg 20, Badalona
(entre Gorg L2)

Tel: +34 934 48 23 25
www.clinicarigardmegias.com

Medicina Estètica

- Bòtox - Bòtox bruxisme - Somriure gingival
- Augment de llavis - Augment de pomells
- Augment de mentó - Augment d'ulleres
- Solc nasogenià - Vitamines - Peeling químic
- Rinomodelació sense cirurgia - Fils tensors
- Lifting sense cirurgia - Rejuveniment facial
- Estimulació de col·lagen - Hidratació profunda - Mesoteràpia capil·lar
- Mesoteràpia corporal - Escleroteràpia
- Hiperhidrosi

Experts en Podologia

- Podologia clínica
- Estudi de la marxa
- Plantilles personalitzades
- Verruques plantars
- Peu diabètic
- Podologia infantil
- Cirurgia podològica per mínima incisió (Juanetes, Dita en garra...)



diàtrics al llarg d'aquests anys, i actualment en segueix atenent uns 80.

Tot i que la freqüència de la malaltia és molt menor entre els infants que en la població adulta, la cap de Pediatria de Can Ruti, Maria Méndez, alerta que els efectes poden ser més devastadors. "L'impacte en nens i adolescents és més greu perquè afecta una etapa de màxim desenvolupament físic, emocional i social", explica.

Les dades mostren que el 53% dels infants que han passat per la unitat han rebut l'alta, una taxa de recuperació molt superior a la dels adults. Però la ciència encara no pot explicar per què alguns casos es resolen espontàniament i d'altres s'allarguen sense una causa clara. "Desconeixem encara molts mecanismes d'aquesta malaltia", reconeix Méndez, que subratlla la necessitat de seguir investigant.

Un dels grans reptes d'aquests anys ha estat donar visibilitat a la Covid persistent infantil. "Ha costat molt fer entendre que els nens també podien patir aquesta malaltia", diu la doctora. Ara, assegura que la societat i les escoles ja ho han assumit, però encara cal continuar trencant estigmes i oferint suport als infants i les seves famílies.

Les utilitats del magnesi

Eva Remolina / amic.cat

El magnesi és un mineral essencial per al bon funcionament del nostre organisme, que intervé en múltiples processos vitals. Es tracta d'un dels nutrients més importants per a la nostra salut, i es troba en una gran varietat d'aliments com les verdures

de fulla verda, els fruits secs, les llavors, els llegums i els cereals integrals. El magnesi també es pot prendre a través de suplementes per ajudar a cobrir les necessitats diàries del cos.

El magnesi participa en més de 300 reaccions bioquímiques al cos humà, la qual cosa

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

el converteix en un mineral fonamental per a la salut general. Algunes de les seves utilitats més destacades són:

Formació de l'os i els músculs: És essencial per mantenir ossos i dents sans, ja que ajuda en la mineralització òssia. També és necessari per a la contracció i relaxació muscular.

Sistema nerviós: Aquest mineral té un paper important en el funcionament del sistema nerviós, pel fet que ajuda a regular els senyals nerviosos. Això és fonamental per al correcte funcionament de les connexions entre les cèl·lules nervioses i el cervell.

Producció d'energia, a través de la seva acció sobre l'ATP (adenosina trifosfat), que és la font d'energia que utilitzen les cèl·lules del cos. A més, participa en el metabolisme de carbohidrats, proteïnes i greixos.

Equilibri electrolític: Manté l'equilibri dels nivells de po-

tassi, calci i sodi, elements essencials per al funcionament de cèl·lules i teixits.

Funció cardiovascular: contribueix a la regulació de la pressió arterial i és important per mantenir un ritme cardíac normal, ajudant a evitar trastorns cardiovasculars.

Els beneficis del magnesi són nombrosos, i poden afectar diversos aspectes de la nostra salut:

Reducció de l'estrès i l'ansietat: El magnesi té un efecte relaxant sobre el sistema nerviós, i s'ha associat amb una disminució de l'estrès i l'ansietat. Pot ajudar a reduir els nivells de cortisol, l'hormona relacionada amb l'estrès.

Millora del son: Un altre dels beneficis del magnesi és la seva capacitat per millorar la qualitat del son. El magnesi pot ajudar a relaxar els músculs i a regular els neurotransmissors

que influeixen el cicle de son.

Alleujar les rampes musculars: El magnesi és conegut per la seva capacitat per reduir les rampes musculars, ja que ajuda a relaxar els músculs després de l'exercici físic o durant el descans nocturn.

Prevenició de malalties cròniques: Alguns estudis han suggerit que una ingesta adequada de magnesi pot ajudar a prevenir malalties cròniques com la diabetis tipus 2, perquè millora la sensibilitat a la insulina. També s'ha associat amb la reducció del risc d'ictus i de malalties cardiovasculars.

Beneficis per a la salut mental: El magnesi pot tenir un paper important en el tractament de trastorns mentals com la depressió i l'ansietat, perquè té un efecte regulador sobre els neurotransmissors i les hormones relacionades amb l'estat d'ànim.

La neuràlgia del Trigemin, quan el mal no afecta al cap, sinó a la cara

Eva Remolina / amic.cat

La neuràlgia del trigemin és un trastorn que provoca un dolor intens i punxant a la cara, especialment en una de les dues meitats. Es tracta d'una condició que afecta el nervi trigemin, que és el responsable de transmetre les sensa-

cions de la cara al cervell.

Els símptomes més comuns són:

Dolor intens, semblant a una descàrrega elèctrica, en una part de la cara.
Episodis de dolor que po-

den durar segons o minuts i es repeteixen al llarg del dia.

Dolor desencadenat per activitats quotidianes com:

Tocar-se la cara

Raspallar-se les dents

Mastegar o parlar

Exposició al vent o canvis de temperatura

Afectació d'un sol costat de la cara, habitualment a la zona de la mandíbula, la galta o prop dels ulls.

En alguns casos, després de diversos episodis, pot aparèixer una sensació de cremor o molèstia constant.

Les causes que la provoquen són diverses:

Compressió del nervi trigemin per un vas sanguini, que pot pressionar el nervi i provocar els símptomes.

Esclerosi múltiple o altres

trastorns que danyen la capa protectora del nervi (mielina).

Tumors o lesions que afecten el nervi.

Traumatismes o cirurgies facials que poden alterar el funcionament del nervi.

En molts casos, la causa exacta no es coneix.

El tractament per controlar el dolor són els anticonvulsius o relaxants musculars, teràpies alternatives o, en casos més greus, cirurgia per alleujar la pressió sobre el nervi.



Soledad Velasco
Terapia individual y grupal
Presencial y online

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

LLÁMAME, puedo ayudarte

Carrer dels arbres 27 entl. 1ª Badalona
svelasco9857@gmail.com
@soledad_terapiagestalt • 637513916



El Llobarro: Beneficis que ens aporta

Eva Remolina / amic.cat

El llobarro (*Dicentrarchus labrax*) és un peix blanc molt valorat a la dieta mediterrània per la seva textura delicada i el seu sabor suau. A més de ser un aliment deliciós, el llobarro ofereix nombrosos beneficis per a la salut gràcies a la seva riquesa en nutrients essencials.

Font de proteïnes de qualitat: El llobarro és una excel·lent font de proteïnes d'alt valor biològic, necessàries per a la construcció i reparació dels teixits del cos.

Baix en greixos i calories: Aquest peix té un contingut

molt baix en greixos saturats i és ideal per a persones que segueixen dietes hipocalòriques o busquen mantenir un pes saludable.

Riquesa en àcids grassos omega-3: Tot i ser un peix blanc, el llobarro conté una quantitat significativa d'àcids grassos omega-3, que contribueixen a la salut cardiovascular, redueixen la inflamació i milloren la funció cerebral.

Alt contingut en vitamines: És ric en vitamines del grup B (B6 i B12), essencials per al sistema nerviós, i vitamina D, que ajuda a mantenir els

ossos forts i millora l'absorció de calci.

Minerals essencials: També conté minerals com el fòsfor, el seleni i el potassi, importants per al funcionament muscular, la salut cel·lular i la prevenció de l'estrès oxidatiu.

Les propietats nutricionals que més destaquen en aquest peix, són:

Proteïnes: Aporta al voltant de 18-20 grams de proteïnes per cada 100 grams.

Calories: Té unes 90-100 ca-



lories per cada 100 grams, depenent de la forma de preparació.

Greixos: Conté aproximadament 2 grams de greixos

per cada 100 grams, amb una proporció equilibrada d'omega-3.

El llobarro és molt versàtil a la cuina i es pot preparar de

moltes maneres: al forn, a la planxa, a la brasa o en papillota. Per mantenir-ne les propietats nutricionals, es recomana evitar fregits i optar per mètodes de cocció saludables.

Bar - Restaurant

La Bota de Aragón

des de 1973



Tels. 93 389 30 80 · 93 464 17 09
Santa Madrona, 122 - 123 · 08911 Badalona
labotadearagon@yahoo.es



ESPECIALITAT
en Tapes Variades i típiques d'Aragó



Revisions de manteniment del vehicle, cada quant fer-les

Eva Remolina / amic.cat

El pas del temps i l'ús, fan que les diferents peces i components de l'automòbil es desgastin i perdin la seva eficàcia, per la qual cosa es fa tan necessari tenir les revisions actualitzades. I encara que la seguretat és el motiu més important, no és l'únic, ja que mantenir adequadament el cotxe pot suposar-nos a més, un estalvi considerable de diners en evitar-nos avaries molt més

costoses.

La periodicitat de les revisions dependrà de diversos factors, com la marca i model del vehicle, antiguitat d'aquest, la freqüència de l'ús o fins i tot la nostra manera de conduir, però de manera generalitzada, aquests vindrien a ser els terminis aproximats per a assegurar-nos unes condicions òptimes:

- La primera revisió (si el

vehicle és nou) als 15.000 km o a l'any a comptar des de la compra (al que s'arribi abans). El manteniment consisteix, a més d'una revisió bàsica (mirar l'estat dels frens, els pneumàtics i les llums, canvi de filtres (oli, aire i pol·len) i canvi de líquids), en comprovar que tot funciona de manera correcta.

- La segona revisió arriba sobre els 30000 km. A més de tot l'anterior, es revisaran els sistemes de seguretat.



- A partir d'aquí, cada 15000 km sempre és necessari canviar l'oli i els filtres, així com revisar l'estat de les pastilles i els pneumàtics.

- Cada 60.000 km es re-

comana revisar i, si escau, substituir la corretja de distribució i el líquid de frens. La corretja, almenys, com a màxim als 100.000 km. El catalitzador és una altra

peça que sol canviar-se quan s'aconsegueix aquesta xifra de 60.000 km.

- Cada 40.000 km el filtre de combustible.

- Cada 25.000 km aproximadament, l'amortidor.

- El canvi de pneumàtics ha de realitzar-se sempre que estiguin desgastats o presentin algun tall o defecte.

Encara que com hem dit aquestes són dates orientatives, sempre s'han de seguir les instruccions de cada fabricant.

És important també, en el cas que el cotxe sigui nou, respectar al màxim els terminis per a evitar perdre la garantia que ofereix la marca.

Per últim cal saber, que les revisions no han de passar-se obligatòriament en un taller oficial, sinó que poden fer-se en qualsevol altre taller sempre que aquest estigui autoritzat i respecti les garanties del fabricant i compti amb professionals qualificats per a evitar problemes posteriors.

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 MASCOTES

TOT

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



BADALONA ▶

Imatge del fons del fotograf badaloní, Josep Cortinas pels barris de la Salut i de Sistrells.

*Foto: Josep Cortinas/
Museu de Badalona.
Al. Fons Josep
Cortinas.*

**LA FOTO DELS LECTORS ▶**

Març de 2010: Nevada al Port de Badalona. La nevada d'aquest 8 de març, ara fa 15 anys, va deixar la ciutat emblanquinada.



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



Àries (Del 21/3 al 20/4)

Despeses per articles vinculats a la llar com ara electrodomèstics o elements decoratius. Normalment, t'agrada l'espontaneïtat, però ara prefereixes estructurar les coses.



Taure (Del 21/4 al 20/5)

Si al sector professional les coses no acaben d'anar bé no et rendeixes i t'informes de com avançar i tenir més ingressos. Recordes el passat amb una mica d'enyorança.



Bessons (Del 21/5 al 21/6)

Si no tens parella i ja en tens ganes, comences a fer més activitats per conèixer candidats. El cos et parla amb alguns símptomes i fas una dieta més adequada.



Cranc (Del 22/6 al 21/7)

Si cerques l'amor pots sentir que, de moment, no acabes de connectar amb ningú. Pel que fa al sector laboral podries repetir amb un lloc de treball que et va agradar.



Lleó (Del 22/7 al 23/8)

T'atrau una amistat i no saps molt bé com dir-li. Nova oportunitat laboral, però has de sospesar els pros i contres. Pots comprometre't amb una hipoteca o un nou crèdit.



Verge (Del 24/8 al 23/9)

Voldries fer algun tipus d'inversió econòmica i demanes assessorament. Si no tens parella i estàs receptiu pots connectar notablement amb una persona de més edat que tu.



Balança (Del 24/9 al 23/10)

T'agradaria independitzar-te. Això pot ser al sector laboral o familiar. Com sigui, vols fer més la teva. Pot sorgir una relació romàntica amb una persona de signe de foc.



Escorpi (Del 24/10 al 22/11)

Si havies deixat el gimnàs perquè et feia mandra, et sents més actiu i hi tornes. Li agrades a una persona de més edat o amb molta experiència vital i te'n donarà senyals.



Sagitari (Del 23/11 al 21/12)

Et pots sentir una mica desorientat, sense saber si has de seguir com ara o implementar canvis importants. Tot té el seu moment i d'aquí a uns dies ho veuràs més clar.



Capricorn (Del 22/12 al 20/1)

Tens fe en tu mateix i no perrets que t'afecti la mala intenció d'algunes persones. Vols deixar una etapa enrere, però per fer-ho encara has de tancar algunes portes.



Aquari (Del 21/1 al 19/2)

Una persona de la família pot mostrar-se excessivament protectora i et molesta. Si cerques feina podries trobar-la no gaire lluny de casa. Mira pels negocis del barri.



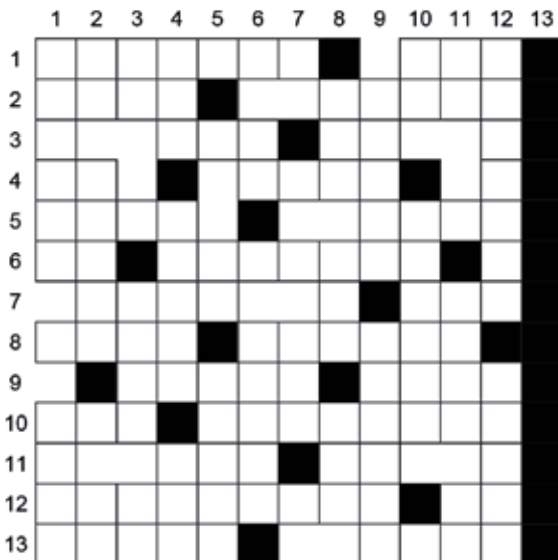
Peixos (Del 20/2 al 20/3)

Vius un moment de certa estabilitat o en el que has aconseguit objectius establerts. Voldries tornar a contactar amb una amistat del passat i la cerques per la xarxa.

Mots encreuats per Pau Vidal

HORIZONTALS: 1. Carburant molt consumit de divendres a diumenge. El clatell, d'incògnit / 2. Avis (i laments inclosos). Que s'enrotlla com una persiana però amb bones paraules / 3. Esquitx a ca l'Otilio. Hora d'escriure a en Lluís Llach / 4. Faci el primer pas cap a l'abús. Ensumi. Quadre de baix pressupost / 5. Sargia pell girada. Acotxi d'alguna manera la noia / 6. Tornada dels Police. Gens bel·ligerant, malgrat sa oceànica immensitat. Quinto de litre / 7. Caçada al vol. Clava xeringues i degolla gats / 8. Hit-parades del rànquing medieval. Conya que pot provocar feridura / 9. Cap de colla. Estaria pirat si no fos per la bestiola. Goita en Joan Francesc al purgatori / 10. Entretingut. Suposar que va de Lennon / 11. Deixi en repòs músculs i cervell. Hi fan rodatges de pel·lis contra natura / 12. Cardats, agredits o accidentats. El franc / 13. Hidrocarburs, uns entre tants. Que no té calze vegetal és cosa rarament palesa.

VERTICALS: 1. Segons quina malaltia val la pena, si aquest és el remei (tres mots) / 2. En Roldán quan va fugir en va conèixer més d'una. Estrany tema, el del conducte urinari / 3. Esmentis una forma reduïda de cistitis. Marioneta ideal pel parís imperial / 4. Coses sense cap ni peus. Busca les pessigolles al govern. Amics de Fotre Nosa / 5. Un quart d'hora. Rere aquest grup de roques s'hi amaga en Marco. Evacues col·loquialment / 6. Sexe pel qual ningú es preserva. Teixit de llana en honor del sant / 7. Altre cop el franc. Li darà al ferro aquell color de carbassa tan bonic. Centre de producció de la FIAT / 8. Valorat en funció de preu. De regnar a Europa han passat a consolar embriacs / 9. Acaba d'entrar al convent per combatre els depravats. Adori de peus a cap / 10. Accés als urinaris. Instrument de vent per lloar la cantant dels 70. Fa anar l'as endavant / 11. No canti bé, però segueixi remant. Tonada per cantar amb un o altre tralarà / 12. Podrien quedar aculats, si no fossin contemporanis. Aquesta ja no val tant la pena: se't desprenen trossos enlaire.



VARIS

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

REFORMAS INTEGRALES: se realizan todo tipo de reformas, baños, cocinas, fontanería, pintura, pladur, electricidad y suelo parquet precio justos y económicos presupuesto sin compromiso **641 943 612**

SE VENDE MAQUINA de coser Overlock industrial de 5 hilos y una maquina Refrey, hace olajes ,borda, Todo por 800€ **667 712 917 MAICA**

TREBALL

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

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

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

SOY MARIA BUSCO empleo de limpieza, cuidadora personas grandes, responsable, con referencias y con papeles **632 696 831**

SOY ERIKA BUSCO trabajo por horas cuidado niños o mayores y limpieza **671 503 060**

SOY PAULA BUSCO trabajo cuidado personas y niños, cuento con papeles, por horas o interina **613 831 636**

SEÑORA SE OFRECE para limpieza y plancha **686 089 972**

TRANSPORTE 657 218 002

BUSCO TRABAJO cuidando yayos turnos mañanas **602 804 595**

MUDANZAS 624 851 907

Mercat municipal



La Salut

PARADAS DISPONIBLES

Para la venta de alimentación

Inf.: **649 199 883**

AMISTAT

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

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



ARA ES

Cartutxos, tòner i paper per impressores. Reparació de mòbils

Margenat

RENOVACIÓ ▶
Santiago Rusiñol, 3
Martí Pujol, 231

SANTIAGO RUSIÑOL: Dilluns a divendres: 9h. 13:30h.
i de 17h.-20h. Dissabte: 9h. -13:30h.

MARTÍ PUJOL: Dimarts a divendres: 9h.-13:30h. i de
16:30h.-20h. Dissabte: 9.-13:30h.

Som la tercera generació de xarcuters artesans totalment enamorats del que fem. Servei de Whatsapp al 619.806.068 i enviaments a domicili a nivell nacional. Si vols saber més sobre nosaltres pots consultar la nostra web: www.margenat.es

Per què continues de distribuïdor del TOT?

Perquè entre tots hem de cuidar la nostra ciutat i tenir una revista com el TOT Badalona és important i necessari.



Vols distribuir el TOT al teu comerç?

Posa't en contacte amb nosaltres:
651 976 517

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 TARTALETA
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

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

PIT I CUIXA
Príncep de Bergara 46
93 464 30 81

RAVAL

FONTIS 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



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



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 Generalitat (FGC) 012



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

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

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

Diari de Badalona:
www.diaridebadalona.com

Webs municipals:

Badalona: www.badalona.cat
Montgat: www.montgat.cat
Tiana: www.Tiana.cat

El temps a Badalona:
www.meteobadalona.com



SOM

- ▶ Innovació
- ▶ Excel·lència
- ▶ Responsabilitat



menarini.es