



TOT
Badalona

www.totbadalona.com
Del 13/06 al 26/06 '25
Num. 344

Preparem la Revetlla



eco verde

LA ENERGÍA VERDE AL MEJOR PRECIO

Impulsem el comerç local amb energia sostenible!



L'empresa badalonina Eco Verde Energía, distribuïdora oficial d'Audax Renovables, s'uneix a l'**Associació de Comerciants i Veïns del Passeig de la Salut**, a **Fem Lloreda (Associació de Comerciants Lloreda)**, a l'**Agrupació de Comerciants Pérez Galdós** i a l'**Associació de venedors del mercat de la Salut** per promoure el desenvolupament sostenible i potenciar el creixement dels comerços locals.

Gràcies a aquesta col·laboració, **oferim una tarifa exclusiva i personalitzada per als socis, dissenyada per optimitzar el consum energètic i reduir costos, tot contribuint a un futur més verd.**

Uneix-te al canvi!

Demana més informació a: info@ecoverde-energia.com

Tel: 657 167 620





Fontisi celebra la revetlla de Sant Joan amb les tradicionals Coques i moltes altres novetats

Amb més de seixanta anys d'història a Badalona, **Fontisi** torna a oferir la seva selecció de **Coques de Sant Joan** per celebrar una de les nits més emblemàtiques de l'any. La pastisseria, referent a la ciutat, manté la seva aposta per la qualitat i incorpora enguany novetats.

Des de les **Coques clàssiques de brioix, crema, nata o llardons fins a opcions més innovadores com la de xocolata**. Totes elles elaborades amb ingredients de primera qualitat, per garantir un resultat final que combina sabor i autenticitat.

Aquest any, la proposta s'amplia amb la incorporació de productes salats i dolços disponibles a través de la botiga en línia. **Els clients poden encarregar, amb antelació, pizzes i empanades** per completar el sopar

de revetlla sense necessitat de cuinar. O **packs dolços** pensats especialment per a l'ocasió.

Una altra novetat és la **centralització de totes les recollides de comandes online –tant de coques com dels productes salats i dolços– a l'obrador del carrer Miquel Servet, 202, a Badalona**.

Els dies habilitats per recollir les comandes són el diumenge 22 de juny, de 8h a 15h, i el dilluns 23 de juny, de 8h a 19h. Aquesta mesura s'ha pres amb l'objectiu de millorar l'experiència dels clients evitant cues innecessàries i facilitant la recollida.

Una revetlla més, i ja en van moltes, la pastisseria badalonesa tornarà a ser present a centenars de taules per celebrar una nit especial amb productes de qualitat i proximitat.

Horari especial d'obertura a Plaça Pep Ventura, 16.

- Dissabte 21 i diumenge 22 de juny: de 8h a 15h

- Dilluns 23 de juny: de 8h a 20h

Dimarts 24 de juny: TANCAT

Bona Revetlla a tots i totes amb

#ElSabordeBadalona!

FONTISI®
60è Aniversari
BADALONA 1965/2025



A FONS

Quan Sant Joan es vivia als carrers de Badalona

Ciutat | Redacció

Hi va haver un temps, no fa pas tant, en què la revetlla de Sant Joan a la ciutat era sinònim de carrer, germanor i foc. A cada carrer de Badalona, a cada cantonada, s'hi podia trobar una foguera, feta amb mobles vells i troncs que la canalla havia anat recollint durant dies. Era una festa viva, comunitària i plena de màgia, que s'escampava pels carrers com les guspires que s'enlairaven cap al cel la nit del 23 de juny. La celebració de Sant Joan a Badalona es remunta al segle

XV. Aquella vigília, la gent sortia a buscar herbes remeieres, aprofitant la força simbòlica i curativa de la nit més curta de l'any. El foc es va convertir ben aviat en l'eix central de la festa: s'encenien fogueres davant de masies i cases aïllades, una a cada vent, per protegir-se dels mals esperits, de les malalties i fins i tot dels lladres. Era una nit de protecció i renovació, amb rituals antics que es passaven de generació en generació. Durant dècades, a Badalona les fogueres van tenir un paper protagonista. A cada

barri, la quitxalla recollia fustes i trastos vells, tot esperant amb il·lusió veure com cremaven al mig del carrer. Era un moment d'orgull comunitari. Es feien sopars populars, es treien les taules i cadires al carrer, i la coca i el cava circulaven entre veïns com a símbol de convivència.

Un canvi durant els darrers anys

Però fa uns 20 anys que aquesta tradició s'ha anat apagant. Les normatives de seguretat i la nova realitat urbana han fet que



les fogueres desapareguin gairebé del tot. Avui, només en queden algunes d'organitzades per entitats o associacions, amb permisos i mesures molt estrictes. A poc a poc, la imatge de carrers en flames ha donat pas a una nova manera de celebrar la revetlla.

La platja ha esdevingut el nou punt de trobada, especialment per la influència de les comunitats migrades, que han aportat nous costums a la festa. Encara hi ha foc, encara hi ha música i petards, però el sentit col·lectiu i veïnal ha

canviat. La ciutat viu Sant Joan, però ja no ho fa com abans.

Imatges de les Revetlles d'abans

Amadeu Carbó, al pròleg del llibre *La nit de Sant Joan a Barcelona* (2015), recorda que aquesta festa és una de les més arrelades del país, i que la vigília del 23 de juny és quan "la ritualitat d'aquesta diada es manifesta amb una força que es fa difícil d'equiparar amb cap altra". Hi afegeix que, tot i les diferències entre ba-

rris i pobles, hi ha elements que persisteixen: el foc, l'aigua, les herbes, la màgia, els sortilegis i una gastronomia pròpia. Avui, a Badalona, la festa evoluciona, però el record d'aquelles revetlles al carrer, de les fogueres fetes amb mobles vells i de la germanor veïnal, encara viu en la memòria de molts badalonins i badalonines. De fet, al web del Museu de la ciutat podreu trobar un àlbum amb imatges d'aquelles revetlles. Una memòria que crema lenta, però que mai no s'apaga del tot.

La pacificació de Francesc Layret més a prop



Ciutat | Redacció

L'Ajuntament de Badalona preveu encetar a finals d'any l'obra que suposarà la transformació integral del Centre. Es tracta de la conversió del carrer Francesc

Layret en una gran zona per a vianants, un projecte que fa anys que es parla a la ciutat. L'obra implicarà canvis importants en la mobilitat, ja que actualment aquest carrer concentra

bona part del trànsit de la xarxa pública d'autobusos. Així, per fer possible el tancament de Francesc Layret s'actuarà també a la Via Augusta, que actualment és d'un únic sentit. La inversió prevista és de 7 milions d'euros i la fi de les obres està prevista per al segon semestre de 2026.

I les tuses?

En la 'nova mobilitat' tindrà un paper important la Via Augusta. Actualment per aquest carrer es pot circular únicament en sentit Barcelona, però el projecte inclou la construcció d'un carril bus en sentit Mataró per absorbir el trànsit d'autobusos que ara passa per Francesc Layret.

Regulació de l'ús de patinets

El darrer ple de la ciutat ha aprovat la modificació de l'ordenança que regula l'ús de vehicles de mobilitat personal (VMP), especialment els patinets. L'objectiu és establir una normativa per garantir la seguretat dels seus usuaris i dels vianants i vehicles amb els quals comparteixen l'espai públic. El govern municipal assegura que disposarà d'una de les ordenances "més dures", amb multes de fins a 600 euros.



La platja de la Mora sense netejar

Banyistes de la platja de la Mora, on aquests darrers mesos ha recuperat part de la sorra, han demanat, a través de les xarxes socials, que es netegi aquest tram de platja. Segons han explicat els banyistes,

aquesta és la única platja del terme municipal de Badalona que no disposa de servei de neteja. A més, aquest tram, tampoc disposa del servei de vigilància, com si passa a la resta de platges.



Alfons XII 40 - Badalona

📞 657 15 01 14 - 93 383 16 09



Sant Joaquim 27-31 - Badalona

📞 695 17 39 39 - 93 464 12 16



FABRICACIÓ PRÒPIA
MOBLES A MIDA PER A TOTA LA LLAR
DISSENY + QUALITAT + SERVEI



Les cites prèvies per empadronar-se a Badalona es revenen en locutoris



Ciutat | Redacció

Diversos veïns i veïnes de Badalona han denunciat greus dificultats per aconseguir una cita prèvia per empadronar-se a l'Ajuntament. Aquesta redacció ha rebut en les darreres hores nombroses comunicacions, tant de persones afectades com de funcionaris municipals, alertant d'una situació que

es manté en el temps i que sembla lluny de resoldre's. Segons ha pogut contrastar el TOT, les cites online per empadronar-se s'esgoten ràpidament, i molts ciutadans afirmen que són capacitades automàticament i posteriorment revenudes en alguns locutoris de la ciutat.

Sense places per alumnes d'I3

Diverses famílies ens han fet arribar al Tot el seu malestar per la manca de places públiques disponibles per als infants que han de començar I3 el curs vinent. Segons expliquen, després de la preinscripció, molts s'han quedat sense cap de les opcions.

Estiu amb aigua a les dutxes

Un cop superada la situació de sequera dels darrers anys, les dutxes i rentapeus tornaran a funcionar amb normalitat a les platges, llevat de la platja de la Mora que està fora de servei i de la platja de la Barca Maria on està pendent la instal·lació.

Comença l'enderroc del Centre Parroquial Sant Josep

Ciutat | Redacció

L'Arquebisbat de Barcelona ja ha obtingut el permís municipal de l'Ajuntament per dur a terme "en els propers dies" l'enderroc del Centre Parroquial Sant Josep, tancar i precintat desde fa quatre anys. Els treballs, es preveuen que s'allarguin dos mesos i mig. Posteriorment s'iniciarà la transformació de l'espai que han projectat l'Arquebisbat i la parròquia.



Campanya renda 2024



L'Agència Tributària de Catalunya t'ho fa més clar

T'ajudem a fer la declaració de la renda, amb més oficines
i més professionals que mai al teu servei.

Demana cita a través de l'app de l'ATC, a atc.cat
o al telèfon 901 22 33 44, a partir del:

29 d'abril

Assistència telefònica.

29 de maig

Assistència presencial.

Badalona

Cr. Francesc Layret, 42 (front al Cr. de Mar 2-4)



**Agència Tributària
de Catalunya**



**Generalitat
de Catalunya**

**El Govern de
Tot-homini**

Desconnectar per tornar a connectar, sense anar més lluny

Molt a prop de Barcelona trobaràs tot allò que necessites per escapar de la rutina del dia a dia i descobrir els millors plans

Diputació de Barcelona

Els pobles i ciutats de la província de Barcelona són ideals per fer turisme de proximitat, conscient i sostenible, i hi trobaràs una oferta molt diversa d'activitats i serveis de qualitat per satisfer els més exigents.

Enogastronomia

Catalunya és enguany la Regió Mundial de la Gastronomia, i a la província de Barcelona el que et resultarà més difícil serà escollir entre una cuina casolana tradicional amb productes singulars i de proximitat i una cuina innovadora de la mà de xefs reconeguts internacionalment.

Visitar els productors que assorteixen els restaurants i les fondes del territori amb productes locals de primera qualitat és una experiència que no hauries de perdre't.

I fins a tres denominacions d'origen autòctones —DO Penedès, DO Alella i DO Pla de Bages— ofereixen visites als seus cellers i activitats de tast i de maridatge per viure experiències úniques d'enoturisme. Contemplar les vinyes i la posta de sol tastant uns bons vins és una manera excel·lent de connectar amb la terra i assaborir els plaers senzills de la vida.

Cultura i patrimoni

Si t'apassiona la cultura,

10

pots descobrir joies del romànic ben a prop de Barcelona: visitant la Seu d'Ègara, a Terrassa, o el Monestir de Sant Cugat del Vallès.

També pots admirar joies arquitectòniques del Modernisme, com la Cripta Gaudí a la Colònia Güell, a Santa Coloma de Cervelló; o conèixer el llegat modernista de Domènech i Montaner a Canet de Mar.

Benestar i natura

Si prefereixes la calma i relaxar-te per desconnectar, pots meditar o practicar ioga immers en un entorn natural preciós; fer un reconfortant bany de bosc enmig d'un parc natural; o banyar-te en aigües termals on ja ho feien els romans, a Caldes de Montbui i a la Garriga a l'interior, o a tocar del mar, a Arenys de Mar i a Caldes d'Estrac.

Senders i rutes, a peu o en bicicleta?

En canvi, si el que t'emociona és recórrer senders i paratges naturals de bellesa singular, només et cal decidir com fer-ho, si a peu o en bicicleta.

Les impressionants formacions rocoses de Montserrat i el seu monestir mil·lenari segur que et sorprendran. La comarca del Berguedà, amb el massís del Pedraforca —per als més avesats a la mun-tanya—, t'ofereix rutes de senderisme i rutes cicloturístiques.

El Parc Natural del Montseny, amb camins de bosc de conte de fades, és només un dels 14 parcs i espais naturals de la província de Barcelona on fer salut i desconnectar.

I arreu de la província trobaràs rutes per fer en bicicleta; bici de carretera, BTT o *gravel* és el que hauràs de triar.

Sol i platja?

A Costa Barcelona et serà fàcil trobar la platja que vols: una cala solitària on relaxar-te bressolat per la remor de les onades; una platja familiar amb tots els serveis; o una platja llarga, ideal per fer-hi esport. Vint-i-cinc poblacions costaneres a prop de Barcelona —i totes connectades mitjançant transport públic— donen per a molt!

10 propostes imprescindibles, i moltes més, a les comarques de Barcelona per desconnectar per tornar a connectar, sense anar més lluny, escanejant aquest QR.



· DESCONNECTAR PER TORNAR A CONNECTAR ·

Sense anar més lluny

Escapar de la rutina. Gaudir del mar i de la muntanya. Assaborir la cuina del xup-xup i la dels fogons més innovadors. Passejar entre vinyes. Submergir-te en aigües termals que renoen. Molt a prop de Barcelona tens un munt d'experiències per viure i compartir, sense anar més lluny.

Els millors plans de les comarques de Barcelona a
www.barcelonaesmoltmes.cat



Barcelona
és molt més



**Diputació
Barcelona**

El Badalona cau a la segona ronda del play off

Futbol Redacció

El CF Badalona va empatar 0-0 contra el Girona B en el partit de tornada de la segona eliminatòria del play-off d'ascens a Segona RFEF, disputat a Riudarenes. El resultat global (1-3 a l'anada) va donar la classificació als gironins. Carlos Azón va destacar a la primera part amb bones aturades, mentre que el Badalona va dominar la segona part sense generar ocasions clares. Al final del partit hi va haver una picabaralla entre jugadors dels dos equips, amb Yahir



Antínez i Dawda implicats. El Badalona repeteix així l'eliminació a la segona ron-

da, igual que la temporada passada, en el primer any del nou projecte de la SAE.



La Peña ja pensa en la propera temporada

Bàquet Redacció

Un cop eliminats del play off, el Joventut Badalona ja pensa en la configuració del planter de la temporada 25/26. Garantida la continuïtat dels veterans: Guillem Vives, Adam Hanga, i Ante Tomic, i els joves: Yannick Kraag i Jordi Rodríguez, l'equip entrenat per Dani Miret resta a l'espera del futur de jugadors amb contracte com els nord-americans, Kassius Robertson i Devon

Dotson, els quals podrien tenir ofertes d'equips amb major potencial econòmic i esportiu, i Michael Ruzic. Alguns mitjans de comunicació han assegurat que la Peña ja té fitxat a l'aler-pivot, procedent del Breogan, Eric Vila. Un altre de les incògnites és la de saber a quina competició europea jugarà la Peña; si continuarà a l'Eurocup o marxarà a la Champions de la FIBA.

Òscar Calatayud deixa de ser el Head Coach de Dracs

Els Badalona Dracs va emetre un comunicat oficial per anunciar que Òscar Calatayud ha decidit deixar de ser el seu Head Coach. El seu substitut serà Genaro Alfonsín, el qual arriba procedent de Barcelona Pagesos, i a a

més de fer de primer entrenador, també serà el coordinador defensiu de l'equip. Calatayud també continuarà a l'equip sènior com a coordinador ofensiu, després de tancar la seva segona etapa al club com a entrenador principal.



**Badalona idiomes**

...des de 1972

Cursos intensius d'estiu 2025

ANGLÈS			
Cursos	Dates	Horaris	Preu
A1 2h diàries, dilluns a divendres	del 30 de juny al 25 de juliol	10.00 - 12.00	440 €
A2 2h diàries, dilluns a divendres	del 30 de juny al 25 de juliol	10.00 - 12.00	440 €
B1.1 / 3rd Year 3h diàries, dilluns a divendres	del 30 de juny al 29 de juliol	09.30 - 12.30	635 €
B1.2 / 4th Year 3h diàries, dilluns a divendres	del 30 de juny al 29 de juliol	09.30 - 12.30	635 €
B2.1 / 5th Year 3h diàries, dilluns a divendres	del 30 de juny al 29 de juliol	09.30 - 12.30	635 €
B2.2 / **First Certificate 3h diàries, dilluns a divendres	del 30 de juny al 29 de juliol	09.30 - 12.30	635 €
C1 / **CAE 3h diàries, dilluns a divendres	del 30 de juny al 29 de juliol	09.30 - 12.30	635 €
C2 / **Proficiency 2h diàries, dilluns a divendres	del 30 de juny al 29 de juliol	18.30 - 20.30	440 €
**Juliol FC - no intensiu 3 h setmanals, dilluns i dimecres	del 30 de juny al 23 de juliol	17.00 - 18.30	144 €
**Juliol CAE - no intensiu 3 h setmanals, dimarts i dijous	de l'1 de juliol al 24 de juliol	17.00 - 18.30	144 €
ALEMANY, FRANCÈS			
2 h diàries, dilluns a divendres	del 30 de juny al 25 de juliol	matins/tardes	440 €

Prova de nivell i matrícula gratuïta en tots els cursos**El preu del curs no inclou el cost dels llibres******Classes aptes per als candidats als exàmens de Cambridge****652 73 70 87****Fes tot un curs
en un sol mes**

DIVENDRES 13 DE JUNY

Teatre, "Bona gent", a les 21h, al teatre del Círcol

Tribut a Depeche Mode, a les 23:30h, al Sarau 08911

DISSABTE 14 DE JUNY

Jornades Europees d'Arqueologia. Visita comentada, durant el matí, al Museu

XXVIIa Mostra d'entitats de Llefià, durant tot el dia, a la plaça Trafalgar

Festes dels barris del Manresà, Sant Joan de Llefià i front marítim, amb diverses activitats

Teatre, "Bona gent", a les 20h, al teatre del Círcol

Sopar de blanc, a càrrec de la Fundació contra el càncer, a les 21h, al CN Bètulo

Concert D-Covers, a les 24h, al Sarau 08911

DIUMENGE 15 DE JUNY

Visita guiada a la masia de Can Miravitges, durant el matí. Més informació al Museu

DILLUNS 16 DE JUNY

Taller sobre la protecció solar amb el conte musical els pirates de la platja, a les 17:30h, a la Biblioteca de Lloreda

Conferència "La novel·la negra nòrdica" a càrrec d'Antonio Lozano, a les 18:30h, a l'Espai Betúlia

DIMARTS 17 DE JUNY

Projecció del vídeo "Cent



REVETLLA DE SANT JOAN

Dilluns 23 de juny, a diversos espais

anys i un dia", de l'Orfeó Badaloní, a les 20h, al Círcol

DIMECRES 18 DE JUNY

Contes de Sant Joan i taller - Biblioteca Llefià, a les 18h, a la mateixa biblioteca

DIVENDRES 20 DE JUNY

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

DISSABTE 21 DE JUNY

Concert amb Pájaros Mojados, a les 24h, al Sarau 08911

DILLUNS 23 DE JUNY, REVETLLA DE SANT JOAN

Arribada de la Flama del Canigó, a les 19h, a la plaça de la Vila
Revetlles de Sant Joan, a diversos barris de Badalona

DIMECRES 25 DE JUNY

Presentació de llibre "Pompeu Fabra a Badalona. Història d'un mural" d'Albert Costa, a les 18:30h, a l'Espai Betúlia

MONTGAT

DILLUNS 16 DE JUNY

Festa Major de Sant Joan,

del 16 al 24 de juny, amb diversos actes

DILLUNS 23 DE JUNY, REVETLLA SANT JOAN

Arribada de la Flama del Canigó, a les 19.45h, recorregut des de la Plaça de la Vila fins a la Torre de Guaita

Sopar de Revetlla i ball de Sant Joan, a les 21h, al Parc Riera d'en Font

TIANA

DIVENDRES 13 DE JUNY

Festa Major petita de Sant Antoni, amb diverses activitats

Tast tiana, durant el cap de setmana

DIUMENGE 15 DE JUNY

XXX Trobada de puntaires de Tiana, a les 10h, carrer Matas

Trobada de gegants, durant el matí

Concert amb Muba Artist Development, a les 20h, als jardins de Can Baratau

Tornen les Nits d'Estiu a l'Anís del Mono



Estiu | Redacció

Tornen les Nits d'Estiu del Museu a l'Anís del Mono, una proposta cultural que marida història i música. Un any més, l'empresa Osborne ens obre la porta de la fàbrica per a una nova edició d'aquesta refrescant proposta que, amb els anys, ha esdevingut sinònim de l'arribada de l'estiu a la nostra ciutat. El divendres 4 de juliol, serà el torn del grup "tardes americanes", el dia 11 de juliol, actuaran els Newgrass Republic i divendres 18 de juliol, darrera nit, al patí de l'Anís del Mono hi podrem escoltar els Fusion code. Les entrades es poden adquirir al web del Museu de Badalona. A part de la programació musical, les persones podran fer una visita històrica a la fàbrica de l'Anís del Mono, i conèixer més d'ella.

Les Nits d'Estiu són de les poques propostes culturals que s'han anat consolidant.

Corpus 2025, colors a Dalt la Vila



Un any més, els carrers del nucli antic de Badalona s'omplirà de colors amb una nova edició del Corpus, del 19 al 22 de juny. No faltarà l'ou com balla, a la Rectoria de Santa Maria o diumenge 22 les catifes de colors pels carrers del barri, a càrrec dels Catifaires de Badalona.

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
info@lamurtra.cat



La Flama del Canigó arribarà la tarda de la Revetlla

Sant Joan | Redacció

La matinada del 22 al 23 de juny la Flama del Canigó es renova al cim d'aquesta muntanya del Pirineu català i centenars de voluntaris i equips de foc la distribueixen arreu dels Països Catalans seguint diverses rutes per tal d'encendre les fogueres de la nit de Sant Joan. A Badalona, com cada any, la Flama del Canigó arribarà a mitja tarda a Badalona. A les 19h, hi haurà la rebuda a la plaça de la Vila amb animació, amb les colles de cultura popular, i la lectura del manifest per aquesta Revetlla.



Festes majors a Montgat i Tiana



Festa Major | Redacció

Com cada juny, Montgat i Tiana estan de festa. La primera, la Festa Major petita de Sant Antoni de Tiana, on destaca el Tast Tiana, i trobades de gegants o puntaires, a part d'una programació musical. A Montgat, com cada Sant Joan, serà el torn de la Festa Major que obre l'estiu, del 18 al 24 de juny.

Destaca la Fira de la Cervesa Artesana, el dia 20 o l'arribada de la Flama del Canigó i Revetlla, la nit del dilluns 23. La festa a Montgat seguirà amb el concert de música coral del CRIC de Montgat, el concert de Festa Major i el castell de focs artificials que tancarà la celebració el 24 de juny a la nit, per tancar la festa.

Jornades d'arqueologia



El Museu se suma, un any més, a aquesta iniciativa europea que vol acostar a tots els públics les aportacions de l'arqueologia, al coneixement de les societats passades i al nostre present. S'han preparat visita guiada, de la mà de les arqueòlogues del Museu, a l'exposició Activisme Cultural a Badalona.



Recupera l'audició
Recupera la teva vida

L'audioprotesista, el teu aliat

Demana'ns cita per informar-te
al 93 715 14 05 o visita'ns a
l'Av. President Companys, 67
Badalona



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



Audiòfons des de 490 €



• **4 anys**
de garantia



• **4 anys**
de piles gratis



• **Finançament a mida**
24 mesos sense interessos

www.onacustica.net

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



Com fomentar bons hàbits d'organització

ANYWHERE WATER SPORTS

CASAL NÀUTIC

DE JUNY A SETEMBRE

DE 3 A 17 ANYS

PORTBADALONA
 Poble de la Marina, Pàrking Mota Nord
 portbad@anywherewatersports.com
 Whatsapp: +34 948 61 01

**VELA
WINDSURF
KAYAK
PADDLE SURF
SURFSKATE
I MÉS!!**

7 sessions	10 sessions	15 sessions
210 €	300 €	375 €
+ IVA (10-20 a 15-20 + IVA)		
190 €	270 €	350 €

ESCANEA PER RESERVAR!!

O CONTACTA!

Casals d'Estiu / Redacció

L'organització és una habilitat clau per al desenvolupament personal i acadèmic dels nens. Ajudar-los a adquirir bons hàbits des de ben petits no només facilita la seva autonomia, sinó que també reforça la seva autoestima i el seu sentit de responsabilitat. Però, com podem fomentar aquesta capacitat d'una manera positiva i efectiva?

1. Fer rutines

Tenir un horari diari ajuda molt. Per exemple: aixecar-se, menjar, fer deures, jugar i anar a dormir sempre a la mateixa hora. Pots fer un calendari amb dibuixos perquè sigui més fàcil de seguir.

2. Donar petites tasques

Fer coses com preparar la motxilla, guardar les joguines o parar la taula els ensenya a ser responsables. Si ho convertim en un joc, encara millor!



3. Donar exemple

Els nens imiten el que veuen. Si veuen que els adults són organitzats, ells també ho seran. Pots ensenyar-los com prepares tu el teu dia.

4. Aprendre jugant

Hi ha jocs que ajuden a pensar i a planificar, com els trencaclosques o els jocs de taula. També poden jugar a fer de mestres o de botiguers per aprendre a organitzar.

5. Felicitar-los pel seu esforç

Quan fan alguna cosa bé, és important dir-ho. Per exemple: "Molt bé per guardar els teus llibres!". Això els anima a continuar.

6. Tenir espais ordenats

Si el nen té un lloc concret per cada cosa (joguines, llibres, roba), li serà més fàcil mantenir l'ordre. Pots ajudar-lo a etiquetar caixes o pres tatgeries perquè sàpiga on va tot.

L'ESTIU és TEU

Col·labora perquè 48 infants i 32 joves de Badalona puguin participar de les activitats estivals del Centre Sant Jaume!

Pots fer una aportació econòmica a través de Bizum amb el codi 01848, per transferència bancària al nostre número de compte corrent ES49-0182-6035-44-0201503119 o amb targeta de crèdit escanejant el codi QR.

Centre Sant Jaume

(+34) 933 833 318 | www.fundaciocarlesblanch.org

Joc de manualitats

Infantil / Redacció

Cada vegada són més les famílies i escoles que aposten pels jocs de manualitats com una eina clau en el desenvolupament dels infants. Tallar, enganxar, pintar o fins i tot cosir són activitats que van molt més enllà del simple entreteniment: estimulen la creativitat, la concentració, la paciència i la motricitat fina. A través de les manualitats, els infants poden expressar

emocions, desenvolupar la seva imaginació i aprendre a resoldre problemes per si mateixos. Elaborar una figura amb plastilina o construir una màscara amb cartró és molt més que passar l'estona: és un entrenament valuós per al cervell.

Beneficis educatius i emocionals
Segons experts en educació infantil, les manualitats

fomenten el pensament crític, la seguretat personal i la capacitat d'afrontar reptes. "Quan un nen crea amb les seves mans, està aprenent a organitzar-se i a confiar en les seves idees," explica Laia Soler, mestra d'educació infantil. També milloren l'autoestima, ja que els infants poden veure el resultat del seu esforç i mostrar-lo amb orgull a casa o a l'aula.

Una oportunitat per compartir i connectar

Les manualitats també són una oportunitat per compartir moments en família. Dibuixar, fer collages o pintar plegats afavoreix la comunicació i enforteix els vincles. Són estones de qualitat que afavoreixen la calma i la connexió emocional entre adults i infants. En un context on les pantalles guanyen cada cop més protagonisme, les manualitats ens conviden a aturar-nos, tocar, crear i imaginar. Per això, educadors i psicòlegs coincideixen: les manualitats no són només un joc, sinó una eina imprescindible per a un creixement saludable, ric i ple de sentit.

A casa i a l'aula

Amb materials senzills com cartró reciclat, retalls de roba, colors o elements naturals, els nens poden passar llargues estones concentrats i contents. A l'escola, cada cop és més habitual fer tallers de creació que es vinculen a projectes: murals, maquetes, titelles..

DEL 23 DE JUNY AL 31 DE JULIOL
I DE L'1 AL 5 DE SETEMBRE

INFANTS DE
3 A 12 ANYS

CASAL D'ESTIU 2025

ESCOLA PROGRÉS

OBERT A TOTES
LES ESCOLES
CASAL MILENARI

REUNIÓ
INFORMATIVA
28 DE MARÇ a les 17h
L'objectiu és informar de les
activitats d'estiu i de les condicions

ACTIVITATS
NAUTIQUES

**MISSIÓ
GALACTICA**
EL GRAN VIATGE D'EN XYLO I LA ZARA

INSCRIPCIONS
ONLINE

22 d'abril al 15 de
maig

PER A MÉS INFORMACIÓ
inscripciones@diverjoc.net

DIVERJOC 25
Organitzador d'Activitats

APA AFA



CASAL D'ESTIU ART I ESPORT 2025 – SALVEM LA MÀGIA!

• Aquest estiu, la màgia està en perill.. i només els infants poden salvar-la!

• Activitats d'aventura, creativitat i valors: gimcanes, dansa, tallers, contes, piscina i nàutica.

• Casals per a l3 a 6è: multisportiu, dansa, karate, Minifest, i molt més!

Amb sortides especials com Mirant les estrelles o el Tibidabo.

• Del 25 de juny a l'1 d'agost

• Via Augusta, 43 • Badalona

**• www.artiesport.cat
• Tel. 722 569 021
• @art_i_esport**

Badalona en IA

Com veu Xat GTP la Revetlla de Sant Joan a Badalona



Playlist

Aquests dies, amb la revetlla de Sant Joan a tocar i l'estiu trepitjant fort, us volem proposar una cançó ben especial! El cantautor Manolo Barcelona ha compost un tema ple d'alegria i bon rotllo dedicat a la nostra ciutat: Badalona. Amb ritmes vius i estiuencs, la cançó ens convida a estimar encara més la nostra ciutat.



El TOT d'abans

Recuperem la portada número 54 del Tot Badalona, publicada entre el 28 de gener i el 4 de febrer de 1984. Amb 20.000 exemplars, el setmanari dedicava el seu espai principal

a Agustí Colomé, més conegut com "En Robin", un personatge popular de la ciutat. La fotografia era obra de Josep Cortines. Una mostra de com el Tot Badalona ha estat sempre testimoni de les persones i moments que han marcat la vida de la ciutat.

Badalona en xifres

La ciutat de Badalona té més de 4 quilòmetres de platja.

La platja per a gossos té una superfície aprox. de 900 m².

S'hi han instal·lat 8 guinguetes repartides per la costa badalonina.

El 2025 Badalona ostenta tres banderes blaves a les platges.

Aquest estiu, han instal·lat 6 lavabos al llarg de les platges.

UN ALTRE NÍVELL

SORTEGEM 10 COQUES

DE SANT JOAN

Del 11 al 19 de juny

Participa en les nostres
xarxes socials **@c.c.montigala**



Carrefour



Montigalà
A PROP TEU



Per primera vegada a la història! Els Gegants Vells de Badalona i l'Àliga van visitar Montserrat aquest diumenge 8 de juny, coincidint amb la festivitat de Pentecostès. Una sortida extraordinària i inèdita, emmarcada dins dels actes del Mil·lenari de l'Abadia de Montserrat. Fotografia de Jordi Gimeno, cedida al TOT.



Comandes per la coca de Sant Joan

Amb l'arribada del mes de juny, Badalona comença a respirar ambient de revetlla. Les pastisseries i forns de la ciutat ja treballen a bon ritme per preparar un dels dolços més esperats de l'any: la coca de Sant Joan. Amb fruita confitada, amb crema, amb llardons o farcida de xocolata, la coca és un imprescindible de la nit més màgica de l'any. Molts badalonins i badalonines ja han fet la se-



va reserva per assegurar-se que no els falti aquest dolç tradicional a la taula la nit del dilluns 23 de juny. "És una de les nits més fortes de l'any. Hi ha molta feina però també

molta il·lusió", ens explica la Montse, fornera d'un establiment del Centre. "La gent ja comença a fer encàrrecs per tenir la coca preferida a punt per a la revetlla".

Fet a Badalona

Anís del Mono presenta tres nous licors per donar "vidilla" a la Revetlla

Anís del Mono, una de les marques més emblemàtiques i arrelades de Badalona, fa un pas endavant en la seva evolució amb el llançament de tres nous licors: Verbena, Antojo i Sarao. Aquests nous sabors arriben sota l'eslògan "Dona vidilla" i tenen com a objectiu transformar i revitalitzar el moment de la sobretaula, especialment entre el públic més jove.

Amb una imatge moderna i atrevida, els nous licors busquen connectar amb una

nova generació de consumidors que volen gaudir d'una experiència diferent, però sense perdre l'essència i la personalitat que caracteritzen la marca centenària.

Els nous productes es presenten com licors frescos, versàtils i amb sabors ac-

tuals, pensats per assaborir amb calma, però amb actitud. Aquest llançament reforça el paper d'Anís del Mono com a protagonista natural de les sobretaula i la seva capacitat d'adaptar-se als nous temps sense renunciar a la tradició.



Licores DEL MONO

DESDE 1870



Disfruta de un consumo responsable, 17°.

DALE VIDILLA

www.licoresdelmono.es

La coca, reina de Sant Joan: Tradició i Gust

Especial Sant Joan / Redacció

Quan s'acosta la nit de Sant Joan, Catalunya s'omple d'alegria, petards, fogueres i reunions familiars. Però entre totes les tradicions que envolten aquesta festa tan arrelada, n'hi ha una que destaca per damunt de les altres pel seu component gastronòmic i emocional: la coca de Sant Joan. Aquest dolç festiu no només és un símbol de celebració, sinó també un record compar-

Forn Sant Pere Productes Artesans

Tots els nostres productes estan elaborats manualment i cuits a la llenya. Vine per Can Sant Pere i tasta el nostre pa, rebrotat amb el veritable gust d'ença.

Gaudiu de les festes amb el Forn Sant Pere.

Carrer Sant Pere, 38
Tel. 659 22 05 89



FORN DE PA
PASTISSERIA
DEGUSTACIÓ

Swing

TLF. 93 460 66 70
Avda. Catalunya, 37





tit entre generacions. A cada forn, pastisseria i supermercat, les coques s'exhibeixen en taulells plens de colors i aromes. La coca de fruita confitada i pinyons és la més

emblemàtica: una massa flonja i aromatitzada amb anís o matafaluga, coberta amb fruites de colors vius i una pluja de pinyons que li donen aquest aspecte inconfusible i festiu. Aques-

ta versió tradicional continua sent la més venuda, especialment entre aquells que busquen mantenir el gust de la infància. Tanmateix, la creativitat dels mestres pastissers ha





**FORN DE PA
I DEGUSTACIÓ
FIGUERA**
Fundada el 1988

Coques artesanals, fetes a mà al nostre obrador.
El gust autèntic de la revetlla!

● BADALONA
Cerdanya, 7
Av. Puiguet, 34-36
Cra. de Santa Coloma, 2
Av. dels Vents, 60

Tel. 93 395 53 76
Tel. 93 393 55 43
Tel. 93 399 02 96
Tel. 93 395 58 88

● STA. COLOMA DE GRAMENET
Sant Jordi, 60

Tel. 93 398 10 35

● EL MASNOU
Barcelona, 6

Tel. 93 540 83 40

donat lloc a un ampli ventall de varietats per a tots els gustos. La coca de crema és una de les més estimades: farcida o simplement coberta amb crema pastissera, sovint caramel·litzada o cremada lleugerament, ofereix una textura suau i un sabor dolç i delicat. Una altra estrella indiscutible és la coca de llardons, de massa més compacta i gustosa, que combina el toc salat dels llardons amb la dolçor de la massa i el toc final del sucre per sobre.

La xocolata, com no podia ser d'altra manera, també ha conquerit el seu espai: coques farcides o cobertes amb xocolata negra,

amb llet o fins i tot blanca, a vegades amb trossets de fruita seca o crocant, són una aposta segura per a grans i petits. A més, moltes pastisseries aposten per innovar, creant coques personalitzades amb nous sabors com crema de cava, fruites del bosc, nous, ametlles o fins i tot versions salades amb formatge o embotits.

Segons dades del Gremi de Pastissers de Catalunya, aquest any s'espera una venda rècord de més de 1,8 milions de coques, una xifra que creix any rere any i que demostra la vitalitat d'aquesta tradició. Els consumidors

cada vegada valoren més els productes artesans, fets amb ingredients de qualitat i amb receptes elaborades amb cura. Les coques de Sant Joan no són només un dolç: són un símbol de comunitat, una manera de celebrar el solstici d'estiu compartint un tros de dolçor amb els éssers estimats. En cada coca hi ha una part de cultura, una mica de festa i molta estima per la tradició. Així, mentre el foc purificador crema les coses velles i els petards esclaten al cel, la coca uneix tothom al voltant de la taula, fent d'aquesta nit una experiència completa, saborosa i ben nostra.







VINACOTECA

A Vinalium trobaràs
1001 idees per regalar

Lots i cistelles personalitzades



Els millors productes i millors preus per celebrar la teua revetlla de Sant Joan

vinalium
by the way

ESPECIALISTES EN VINS, CAVES, GINEBRES, WHISKY I ALTRES LICORS.

LA BOTIGA ON TROBARÀS CLERTE!
EN 3000 LOTS PERSONALITZATS
ORIGINACIONS I MOLT

OBERT DIUMENGES D'11 A 14H



Francesc Layrol, 162 • 08011 Badalona • T. 93 401 85 63 • 93 96 55 75 • www@vinalium.com

De diaris a discards de 10 a 30.000. Diumenges d'11 a 14h • [tot més a Instagram](#) • [Facebook](#) • [Twitter](#)

Cinc punts clau per passar una bona revetlla

1. Organitza un bon sopar amb amics o família

La revetlla és una nit per compartir, així que reuneix els teus éssers estimats i prepareu un sopar especial. No cal que sigui complicat: tapes, una bona truita, embotits, pa amb tomàquet... I per postres, és clar, una bona coca de Sant Joan!

2. Gaudeix dels focs i petards amb responsabilitat

Els petards i les fogueres són part de la màgia de Sant Joan, però cal fer-los servir amb precaució. Compra pirotècnia homologada,

encén-la en espais oberts i vigila els infants i els animals domèstics. Seguretat i diversió han d'anar de la mà.

3. Puja el volum i balla sota les estrelles

La música és essencial. Fes una bona playlist amb cançons festives, catalanes i d'estiu, o busca una revetlla popular amb orquestra o DJ. Ballar a la fresca de la nit és una tradició que no pot faltar.

4. Brinda amb cava per l'arribada de l'estiu

Després del sopar i la coca, és moment de

brindar. Un bon cava ben fresquet és ideal per celebrar el solstici i l'inici de l'estiu. Si prefereixes una opció sense alcohol, hi ha moltes begudes refrescants per brindar igualment.

5. Demana un desig a la vora del foc

Les fogueres de Sant Joan simbolitzen deixar enrere allò vell i donar pas al nou. Escriu en un paper allò que vols deixar enrere o un desig per l'estiu que comença, i llença'l al foc. Un petit ritual simbòlic que dona un toc màgic a la nit.



LA TARTELETA pastisseria

Badalona

Encarrega les teves coques

Santiago Russinyol, 108
933 891 763





Sabor d'Estiu: un viatge gastronòmic per la cuina

Gastronomia / Redacció

Quan arriba l'estiu, el paisatge es transforma: els dies s'allarguen, el sol escalfa amb generositat i els mercats esclaten de colors i aromes fresques. És la temporada de les terrasses plenes, dels àpats a la fresca, i de les receptes lleugeres que

celebren el producte de proximitat. L'estiu no només és una estació, sinó un estat d'ànim que també es reflecteix al plat. La cuina mediterrània és, sens dubte, la gran protagonista d'aquesta època. Amb una base que posa en valor l'oli d'oliva verge extra, les verdures fres-

ques, els peixos i mariscs, i les herbes aromàtiques, la gastronomia d'estiu ens convida a tornar a l'essencial: menjar bé, amb senzillesa i respecte pel producte.

Els clàssics que no fallen

Hi ha plats que són autèntics himnes d'estiu. La es-



SABRIA SOLE

Riera de Canyadó
38 Badalona

937 434 799







fideuà a la vora del mar? Compartir una cassola amb amics o família s'ha convertit en un ritual gairebé sagrat dels caps de setmana estivals. Aquí, la clau és la qualitat del producte: peix fresquíssim, un bon fumet i paciència. La cuina d'estiu no demana presses.

Els productes del moment

L'hort ens regala una abundància envejable durant els mesos de calor. Els tomàquets, dolços i sucosos, són l'ingredient estrella. Una amanida de tomàquet amb ceba de Figueres, olives i tonyina pot ser tan deliciosa com qualsevol plat sofisticat. També és moment de les albergínies, carbassons i pebrots, protagonistes del tumbet mallorquí o d'una escalivada ben feta, servida amb anxoves o una mica de formatge fresc. Les fruites, per la seva banda, posen el toc dolç i refrescant. El meló amb pernil és un clàssic que no falla, i les amanides de fruita amb síndria, préssec, nectarina o cireres poden transformar un dinar en una festa de sabors. No cal gaire per fer un bon postre: una mica de menta fresca, un raig de llimona i

queixada de bacallà, fresca i saborosa, combina bacallà dessalat amb tomàquet, ceba i olives negres, i sovint s'acompanya d'un bon raig d'oli d'oliva. Una altra estrella indiscutible és el gaspatxo, que tot i ser una recepta andalu-

sa, s'ha estès arreu per la seva capacitat de refrescar i nodrir alhora. A Catalunya, trobem versions pròpies com el sopa de tomàquet freda o el salmorejo més espès, ideal com a entrant o berenar. I què dir de la paella o la

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

bona fruita de temporada.

Gastronomia i territori

Cada territori té les seves pròpies tradicions i receptes que floreixen amb el bon temps. A la Costa Brava, les calderetes de peix i els arrossos caldosos conviuen amb tapes marineres com les cloïsses a la marinera o els musclos al vapor. A l'interior, triomfen les carns a la brasa i les cocas salades, sovint acompanyades de verdures rostides o embotits artesans. El vincle amb el territori també es nota en les begudes: vermutos artesans, vins blancs i rosats frescos, cerveses locals i la clàssica orxata per als més llaminers. L'estiu convida a brindar i a compartir.

El plaer de la senzillesa

Potser el gran secret de la gastronomia d'estiu és la seva capacitat de sorprendre des de la simplicitat. No calen elaboracions complicades ni ingredients exòtics. Un bon pa amb tomàquet, una sardina a la brasa o una truita de patates poden convertir-se en una delícia si es fan amb afecte i bons productes. Menjar a l'estiu és també una experiència social: es comparteixen plats, rialles, anècdotes. És temps de taules llargues, d'ombres sota la parra, de dinars que es fan sopars. La cuina ens uneix, ens arrela i ens fa gaudir del moment present. Així doncs, aquest estiu, més enllà del sol i la platja, fem un homenatge als sabors que ens defineixen. Omplim les taules de colors, de textures, de receptes d'ahir i d'avui. Perquè, en el fons, cada mossegada pot ser una petita celebració.



c/ Garriga 132, esquina c/ Alfons XII
Tel. 693 714 625 · @xocoxurro



BADALONA
TOWER
HOTEL

Av. Navarra, 6, 08911 Badalona,
Barcelona

Tel. 93 184 79 00

www.hotelbadalonatower.com



EL BADIU ABRE SU TERRAZA EN TEMPORADA DE VERANO



Abierto de
lunes a
domingo de
13h a 22h

Servicio de
bebida hasta
las 23h

Abierto a todo
el público

disponemos
de plazas
para abonados

**NUEVO SERVICIO
DE CARGA
PARA COCHE ELÉCTRICO**

Más Info:
(+34) 93 184 79 00

**PARKING
24 HORAS**



Can Ruti i el COIB llancen l'app 'Nucaru'

Salut / redacció

L'Hospital Germans Trias i el COIB llancen 'Nucaru', una nova aplicació mòbil dissenyada per als professionals de l'àrea quirúrgica per a facilitar, en temps real, la consulta i la implementació dels protocols d'infermeria. Així, amb aquesta eina innovadora, les infermeres disposaran dels protocols quirúrgics a la butxaca, millorant la qualitat i la seguretat en cada intervenció quirúrgica.

Amb aquesta eina, els professionals poden consultar els protocols específics per a cada tipus d'intervenció, preparant-se adequadament per mantenir els estàndards més alts de qualitat en el procés quirúrgic. L'app permet la consulta des de tres àmbits diferents -infermeria, tècnic en cures auxiliars d'infermeria i zeladors- en totes les etapes del procés quirúrgic, tot permetent als usuaris autoavaluar-se sobre el contingut après.

'Nucaru' combina eines operatives amb continguts formatius d'alta qualitat, a més

de facilitar l'accés ràpid a protocols, llistes de comprovació i guies clíniques. Tanmateix, l'eina inclou recursos específics per a la preparació de les persones que han de passar per un quiròfan, el control del material i el seguiment dels procediments. Per dur-lo a terme s'ha comptat

amb la implicació de totes les infermeres del bloc quirúrgic, que han treballat conjuntament per preparar els protocols, així com el suport de diversos departaments, incloent Comunicació, Sistemes d'Informació i la Direcció de Transformació i Salut Digital.

Bm
Boramar Serveis

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

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

Empresa Registrada amb el n.º 503775 en el Registre d'Entitats, Serveis i Establiments Socials del Departament d'Interior, Generalitat de Catalunya

CLÍNICA RIGARD MEGIAS

Experts en Fisioteràpia

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

Experts en Podologia

- Podologia clínica
- Tractament de les onguetes
- Plantilles personalitzades
- Terrapies plantars
- Acupuntura
- Podologia infantil
- Ortopèdia podològica amb tècnica i tecnologia
- Extraccions: Dita en germell...

Medicina Estètica

- Bòtox - Bòtox brixoloma - Semellera gingival
- Augment de llavis - Augment de pomells
- Augment de mentó - Augment d'afetes
- Sòls nasogeni - Vitamines - Peeling químic
- Rinomodelació sense cirurgia - Filtres tenors
- Lifting sense cirurgia - Rejuveniment facial
- Estimulació de col·lagen - Hidratació profunda - Mesoteràpia capilar
- Mesoteràpia corporal - Excisió de lipoma
- Hipertrofia

Com reduir el ventre: 10 consells que funcionen de veritat



La inflor abdominal ocasional és una molèstia comuna que ens pot arruinar fins i tot el look més treballat. Encara que no sempre està relacionada amb el pes, sí

que té molt a veure amb els nostres hàbits. Per això, des de Belleza Activa abordem aquest tema amb una perspectiva de benestar i autocura, allunyant-nos de

dietes extremes i consells mèdics que no corresponen al nostre àmbit. I ho fem de la mà d'una experta que uneix ciència i sentit comú: la nutricionista i doctora en



En memòria de **Virginijus Ridikas**

(9 d'abril de 1976 – 7 de juny de 2024)

Se celebrarà una cerimònia exequial de comiat en el seu honor i record, un any després del seu traspàs. L'ofici tindrà lloc a l'Església de Santa Maria de Badalona el proper diumenge, 15 de juny de 2025, a les 10,00 h del matí.

*«Era foraster i em vau acollir, estava nu i em vau vestir,
malalt i em vau visitar...»*

Mateu 25, 35-36

farmàcia Amil López. Ella ens explicarà com reduir el ventre amb un senzill decàleg que podràs seguir sense dificultats.

Vas menjar o vas sopar més del compte? Et notes pesada i amb l'abdomen inflammat? Tranquil·la: recuperar l'equilibri és possible si adoptes rutines més conscients, tries bé els aliments i apostes per aliats drenants. Pren nota d'aquests 10 consells avalats per l'experta, als quals pots sumar productes naturals que t'ajudin a sentir-te més lleugera i desinflatada

Els 10 manaments per a un ventre pla.

1- Mastega amb calma i consciència. Menjar de pressa és enemic d'una bona digestió. "Mastega bé perquè el menjar vagi ben triturat i l'estómac no hagi de fer tant de treball. Així reduirà la formació de gasos", explica la doctora López.

2- No barregis a l'atzar. Evita combinar en la mateixa menjada fècules com a arròs, pa o pasta amb

aliments àcids (salsa de tomàquet, vinagre o fruita madura). Aquestes mescles poden dificultar la digestió i afavorir la inflor.

3- Adeu a l'aire innecessari. Beure amb palleta, mastegar xiclet o parlar mentre menges pot augmentar la quantitat d'aire en l'estómac. "Fins i tot uns certs fàrmacs, com a laxants o tranquil·litzants, poden provocar-ho", apunta l'experta.

4- Fruita per a postres? Millor no. "Evita prendre fruita, cafè o alcohol havent dinat. Són estressors nutricionals que compliquen la digestió", recomana Amil. Substitueix-los per una infusió digestiva i lleugera.

5- Redueix els greixos i augmenta la vitamina C. Evita cols, llegums i pastes recuïtes si busques desinflat-te. A canvi, inclou aliments rics en vitamina C: afavoreixen la secreció de L-carnitina, que ajuda a cremar greixos acumulats.

6- Sí als remeis naturals, però a la seva hora. Les infusions de gingebre, menta, camamilla o anís són grans

aliades, però millor entre hores. Si les prens just després del menjar, podrien diluir els sucus gàstrics.

7- Activa el teu budell amb un massatge. Fes-ho amb moviments circulars en el sentit de les agulles del rellotge per a estimular el trànsit. Si a més apliques un glaçó, ajudaràs a tonificar la zona.

8- Més fibra, més lleugeresa. Incorpora a la teva dieta aliments integrals, verdures de temporada i fruits secs. "Milloren el trànsit intestinal i ajuden a eliminar toxines", destaca Amil López.

9- Microbiota en forma. Aliments com a iogurt, kimchi, kombucha o miso aporten probiòtics i prebiòtics. I per a reforçar la teva flora intestinal, l'experta recomana prendre un suplement específic dues vegades a l'any.

10- El brou depuratiu de ceba. Pren-ho abans de sopar durant quinze dies i notaràs la diferència. La seva recepta? Bullir ceba, pastanaga, porro, api, nap i llover durant una hora. Lleuger, saciant i depuratiu.

Gaudeix del sol a l'ombra

TENDALS
MOTORITZACIONS
AUTOMATISMES

TOLDOS ZABALLOS

Tel. 93 399 01 00
Baldomer Solà, 63 local Badalona
Tel. 93 392 07 30
Bruc, 58 Sta Coloma de Gramenet
www.toldoszaballos.com



Com preparar el cotxe per les vacances d'estiu

Motor / Redacció

Amb l'arribada de l'estiu, molts badalonins es preparen per agafar el cotxe i marxar de vacances. Però abans de posar rumb a la destinació, és important assegurar-se que el vehicle està en condicions òptimes per evitar ensurts a la carretera. Al Tot Badalona et donem alguns consells bàsics per fer-ho amb seguretat i tranquil·litat.

Finalment, la conducció autònoma representa el gran repte tecnològic del futur pròxim. Tot i que encara es troba en fase de proves en molts entorns urbans, es preveu que en pocs anys es pugui implementar en serveis logístics i de mobilitat compartida. El vehicle del futur no només serà elèctric, sinó també autònom, connectat i completament integrat en un

ecosistema de mobilitat urbana intel·ligent.

1. Revisió general del vehicle

Abans de fer un viatge llarg, és recomanable portar el cotxe al taller per fer una revisió completa: frens, amortidors, bateria, fuites de líquids, etc. És una petita inversió que pot evitar grans problemes.

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



2. Comprova l'estat i la pressió dels pneumàtics

Els pneumàtics han d'estar en bon estat i amb la pressió adequada. Recorda que portar-los mal inflats pot afectar el consum i, sobretot, la seguretat. No oblidis revisar també la roda de recanvi, si en tens.

3. Nivells de líquids

Comprova els nivells d'oli, líquid refrigerant, líquid de frens i el líquid del netejaparrises. Tots són fonamentals per al bon funcionament del cotxe, especialment amb les altes temperatures.

4. Aire condicionat a punt

Amb la calor, el sistema d'aire condicionat és essencial. Si notes que no refreda com cal, potser cal recarregar-lo o revisar-lo. Un bon climatitzador millora la comoditat i la concentració al volant.

5. Kit d'emergència

Assegura't de portar el triangle de senyalització, armilla reflectant, llanterna, farmaciola i tota la documentació del vehicle. També pot ser útil portar una ampolla d'aigua, carregador de mòbil i cables de bateria.

6. Combustible i planificació de la ruta

Abans de sortir, omple el dipòsit i planifica la ruta. Consulta el trànsit i les previsions meteorològiques. Fer parades cada dues hores ajuda a descansar i evitar la fatiga.



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

ECONÓMICO
670 -232 -977

An illustration of a small house with a red roof and a yellow power drill.

GRIFELL
SERVICIO DE REPARACIÓN S.L.

URGENCIAS 24H

93 147 70 00
615 90 32 48

DESATASCOS DE TUBERÍAS

**INUNDACIONES Y
VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS**

admin@grifell.com



Àries (Del 21/3 al 20/4)

Lluites o enfrontaments sobtats. Per no ficar-te en embolics, serà millor comptar fins a deu abans d'explotar. Moment de recuperar contacte amb una persona de la família.



Taure (Del 21/4 al 20/5)

Sembla que finalment pots expressar una cosa que et bullia per dins i et sents alleugerit. Per avançar al sector laboral t'anirà bé canviar alguns conceptes erronis.



Bessons (Del 21/5 al 21/6)

Podries interessar-te en una nova manera d'augmentar els ingressos, però cal vigilar amb qui tractes. Si guardaves ran-cúnia per algú, ho vas supe-rant i et sents alliberat.



Cranc (Del 22/6 al 21/7)

Has vist com algunes persones actuen de manera malintencionada i això t'ha obert els ulls. Si no tens parella, es pot donar una bona connexió en un grup de WhatsApp o xat.



Lleó (Del 22/7 al 23/8)

Tens molt a dir i t'interesses per la política o per liderar algun grup amb un ideari comú. Et pots trobar amb una exparella anant pel carrer i recupereu el contacte.



Verge (Del 24/8 al 23/9)

Si estàs estressat per la feina i per un excés d'activitats, cerques un lloc allunyat del soroll per desconnectar. Comparteix les teves emocions amb algú de confiança.



Balança (Del 24/9 al 23/10)

En l'àmbit emocional recuperes el control i de mica en mica es calmen les aigües. Bon moment per les comunicacions o gestions documentals. La lectura serà una bona companya.



Escorpi (Del 24/10 al 22/11)

D'ençà que està Plutó retrògrad tens més dubtes, sobretot pel que fa a l'àmbit familiar o sentimental. Bon moment per ampliar els estudis o per avançar professionalment.



Sagitari (Del 23/11 al 21/12)

Pots veure't afectat per un tema judicial o perquè et vulguin enganyar. Fas noves amistats amb persones diferents de tu, però amb les que comparteixes algun patiment.



Capricorn (Del 22/12 al 20/1)

Recuperes la vitalitat amb una actitud proactiva. Amb Mart per Casa IX, t'anirà bé augmentar l'activitat física. Si cerques feina, no descartiis sortir de l'àrea de confort.



Aquari (Del 21/1 al 19/2)

Pots sentir-te més neguitós del que és normal, però també valent i combatiu. Els assumptes laborals o els entrebancs en aquest sector, seran ara totalment prioritaris.



Peixos (Del 20/2 al 20/3)

Si tens parella podeu tenir interessos diferents o alguna divergència que provoca certa tensió. Els fills, si en tens, et proporcionen moments fantàstics que et fan feliç.



Dipòsit Legal:
B 11724-2015
Núm. 344

Distribució Gratuïta a Badalona. La Revista TOT Badalona no es fa necessàriament responsable del contingut dels articles, opinions i missatges comercials inclosos en la revista. Disseny: Marc Gasau · Comercial: Pilar Rigol

651 976 517 · totbadalona@gesticomunicativa.com

COMPRAMOS LIBROS, JUGUETES, CROMOS, ANTIGÜEDADES, PLUMAS, PUROS, LICORES, CONYAC, OBJETOS RELIGIOSOS. RES-TOS PISOS, CASAS PAGO AL MOMENTO JOSÉ MIGUEL 679 736 491

SE TRASPASA NEGOCIO POR NO PODER ATENDER 666 75 52 83

SOY AIDA BUSCO TRABAJO PARA LIMPIEZA, CUIDADO DE YAYOS Y NIÑOS, 633 223 856

SOY FRAXILA BUSCO TRABAJO PARA LIMPIEZA, CUIDAR ANCIANOS Y NIÑOS, POR HORAS O TIEMPO COMPLETO 664 880 540

SEÑORA SE OFRECE PARA

CUIDAR PERSONAS MAYO-RES Y LIMPIEZA 686 089 972

BUSCO TRABAJO CUIDAN-DO PERSONAS MAYORES Y LIMPIEZA POR HORAS PARA FINES DE SEMANA 654 960 104

BUSCO TRABAJO PARA CUIDADO PERSONAS MA-YORES, NIÑOS Y LIMPIEZA,

FINES DE SEMANA Y TARDES 607 826 998

ASISTENTE CONTABLE CON EXPERIENCIA EN GES-TORIA, PRESENTACION DE MODELOS AEAT, CONTABI-LIDAD, CUIDADO DE MAYO-RES, NIÑOS Y LIMPIEZA. RES-PONSABLE, DE CONFIANZA, Y CON DISPONIBILIDAD IN-MEDIATA. 610 051 649

Mercat municipal



La Salut

PARADAS DISPONIBLES

Para la venta de alimentación

Inf.: 649 199 883

SE PRECISA PERSONAL PARA CUBRIR PUESTO DE TRABAJO DE AUXILIAR ADMINISTRATIVO, EN HORARIO DE MAÑANAS, JORNADA PARCIAL, EDAD A PARTIR DE 50 AÑOS, SALARIO BRUTO APROXIMADO 13.000 EUROS. TRABAJOS DE FACTURACIÓN, ATENCION TELEFÓNICA, SEGUIMIENTO DE COBROS, GESTION ADMINISTRATIVA, GESTION DE EXPEDICION, CONOCIMIENTOS FACTURACION SAGE 50, OFIMATICA.

DIRIGIR CURRICULUM AL CORREO: delecsa@delecsa.com

TINTATEC.

**Venta de Cartuchos, tóner e impresoras
REPARACIÓN MÓVILES**

**INSERTA EL TEU CLASSIFICAT
AL TOT BADALONA**

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

Preu: 0,35€/paraula

Avda. Martí i Pujol, 294 - tels: 93 464 6914 - 405 804 74

DISTRIBUÏDORS



RENOVACIÓ ►
Martí Pujol, 192
933 893 625

Pastisseria artesana, Bomboneria i Càtering
Ja podeu encarregar les vostres
coques per Sant Joan

Horari: de dimarts a divendres de 8:30 a 14
i de 16:30 a 20h. Dissabte de 8:30 a 14:30h.
Diumenge de 8:30 a 15 i dilluns tancat

Per què renoveu com a distribuïdors del TOT?
Volem seguir oferint aquest servei als nostres
clients.



Abacus ●●●●

RENOVACIÓ ►
Francesc Macià, 60-64
08912 Badalona
93 384 19 19

Horari: de dilluns a divendres de 9:30 a 14h i 16:30 a
20:30 dissabtes 10 a 14h 17:00 a 21:00
Papereria, joguines, manualitats, llibres per totes les
edats amb una ampla gama de literatura infantil i
juvenil i manga.

Per què renoveu com a distribuïdors del TOT?
Volem formar part activa de tot el que passa a la nos-
tre ciutat i pertànyer al col·lectiu de TOT Badalona és
oferir als nostres socis i clients un servei d'informació
del nostre entorn..



ROSTISSERIA
EL ESCONDRIJO

RENOVACIÓ ►
Coll i Pujol, 26
Tel. 93 387 10 83

Horari: de 10 a 16h.
Especialitat pollastres a l'ast · Menjars per emportar.
Faci la seva comanda cada dia.
Faci la seva comanda a través del nostre web

Per què continues de distribuïdor del TOT?
Per oferir als nostres clients, la revista de referència
de la ciutat.



ARTIGUES

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

BUFALÀ

BON ÀREA
Independència, 156
93 460 55 16

CONDIS
Independència, 186-188
93 388 65 08

CONDIS
Marti 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. Marti 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

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
Marti 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
Marti Pujol, 192 - 93 389 36 25

ESTANC BENEYTO
President Companys, 57-61
93 384 55 54

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

FORN DIMA
President Companys 55
676 368 583

ESTANC MARTÍ PUJOL
Av. Marti Pujol 223
689 995 164

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
Marquès de Sant Mori, S/N
93 383 32 61 - 649 199 883

CARNICERIA CHARCUTERIA MARI LA EXTREMENA
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
Rambla 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
Industria 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

XOCOXURRO
Garraja 132
693.714.625

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

BADALONA ►

Nens preparant el material per a la foguera a l'avinguda d'en Martí Pujol, una mica més amunt del carrer de Baldomer Galofre, davant la finca de Can Barriga, l'any 1973.

Josep Cortinas/Museu de Badalona. Arxiu Josep M. Cuyàs



LA FOTO DELS LECTORS ►

Badalona 7 de març de 1955. Sant Tomás de Aquino . Equipo de futbol de Medicina, drets: Rubiés, Parés, Cardona, Abel, Lagunas, Alemany (esquerra a dreta). Agnollats: Colomé, Balaarda, Morillo, Rosado, Grífols



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

Le ayudamos en su reforma

Tienda-Exposición

Av/Marqués de Montroig,17
(Badalona)

Almacén

C/Sta.Bárbara,74
(Badalona)

DONZELLA DE LA COSTA



donzella®
de la Costa



Reserves
info@donzella.cat
Tel. +34 669.184.488

www.donzella.cat
Passeig Marítim
Badalona s/n
08911

**Viu l'estiu
a la Donzella!**