

The logo for TOT Badalona, featuring the letters 'TOT' in a large, bold, white sans-serif font above the word 'Badalona' in a smaller, white sans-serif font, both set against a red rectangular background.

TOT
Badalona

www.totbadalona.com
Del 06/03 al 20/03 '26
Num. 2039

A high-angle photograph of a high-speed train with an orange and grey livery traveling on tracks. The train is moving away from the viewer towards the right. To the right of the tracks is a concrete wall and a sandy beach with waves crashing against it. In the background, a coastal town is built on a hillside under a clear sky.

Via del tren en perill



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



Menú Calçotada

Entrants per compartir

Amorçats varados
Cargols a la llauna amb all i oli
o
Cigrons amb salsa
Calçots rostits amb salsa romesco
tradicional
Pa de pagès amb tomàquet i all i oli
d'oliva

Plat Principal

Cresella de cans individual

Bonifarró de navelons
Costelles de sol
Costellets
Garnició
Carvoles i salmón
Patates al castro
Mangròles

Pastre

Crema catalana
o
Assaït de fruits de
temporada

Begudes

vi de la casa o cava
Aigua mineral
Cafè i infusiones

39€

IVA inclòs
Menú disponible esp. 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**

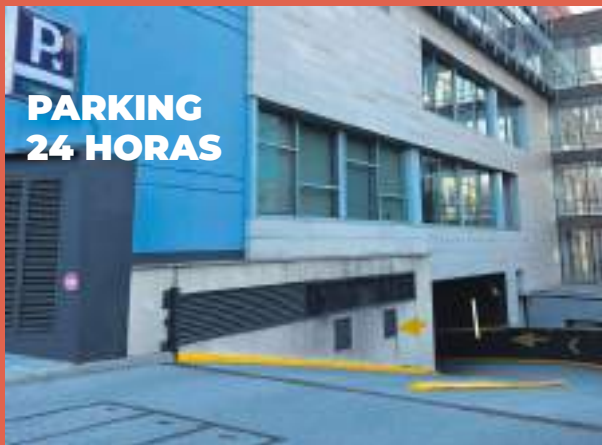


**Abierto a todo
el público**

**disponemos
de plazas
para abonados**

**NUEVO SERVICIO
DE CARGA
PARA COCHE ELÉCTRICO**

**Más Info:
(+34) 93 184 79 00**



**PARKING
24 HORAS**

EN BUS, A CLASSE PER UN FUTUR MILLOR

Anem amb tu



T'acompanyem a classe per aprendre coses noves cada dia i avançar cap al teu futur. Un futur molt millor per a tothom gràcies al transport públic.

Escull moure't de la forma més sostenible i segura.

Més informació:



DIREXIS
TUSGSAL

AMB Bus Metropolità



A FONTS

Una nova proposta per la R1 en un debat enquistat

Ciutat/Redacció

El futur de l'R1 de Rodalies fa dècades que divideix el territori entre dues grans opcions: allunyar la via del mar o soterrar-la. Ara, el ministre de Transports, Óscar Puente, ha introduït una tercera alternativa que sacseja l'escenari tradicional: elevar alguns trams del traçat per protegir-los dels embats marítics. En un acte celebrat a l'Ateneo de Madrid, el ministre va admetre que la línia arrossega un problema estructural. Reparar els danys després de cada temporal, va venir a dir, no és una solució definitiva. El mar, tard o d'hora, acaba guanyant

4

terreny, i a Badalona ho hem pogut veure aquest mes de gener amb el darrer temporal.

Una línia única... i vulnerable

L'R1 és una singularitat ferroviària. Recorre la façana litoral des de Barcelona fins a Maçanet de la Selva, passant per municipis densament poblats del Maresme. En molts punts, la via és literalment a tocar de la platja. Aquesta proximitat forma part del paisatge quotidià de ciutats com Badalona o Montgat. Però també és la seva gran feblesa. El darrer temporal va evidenciar fins

a quin punt la infraestructura és vulnerable. A Badalona, el temporal Harry, a principis d'any, va tornar a malmetre la via a la zona de la Barca Maria i va afectar el passeig marítim. Cada episodi reforça la sensació que el model actual té data de caducitat.

Alternatives per poder traslladar la via del tren

Allunyar la via del mar permetria alliberar sòl al front marítim i reduir l'exposició als temporals. Però a municipis com Badalona, amb un teixit urbà dens i consolidat, trobar un nou corredor ferro-



viari és extremadament complex. Implicaria afectacions a habitatges, equipaments i infraestructures existents. Enterrar l'R1 obriria la porta a "cosir" la ciutat amb el mar i transformar radicalment el front litoral. És una aspiració històrica en diversos municipis del Maresme. Tanmateix, el cost econòmic és molt elevat. El mateix ministre ha qualificat aquesta opció d'"enorme" en termes pressupostaris. En aquest escenari encallat apareix la proposta d'elevat trams concrets de la línia. No es tractaria d'un viaducte continu al llarg de tota la costa, sinó d'actuacions puntuals en els punts més exposats a l'impacte de les onades i a l'erosió. La idea és

reforçar el traçat actual sense modificar-ne substancialment el recorregut. Una solució intermèdia que busca adaptar-se a l'augment del nivell del mar i a la intensificació dels temporals sense afrontar, d'entrada, una transformació integral del corredor ferroviari.

Més que transport: un debat territorial

A Badalona i al conjunt del Maresme, l'R1 no és només una infraestructura de mobilitat. És també una frontera urbana, una cicatriu històrica i, per a molts, una barrera entre la ciutat i el mar. Traslladar la via significaria repensar completament el mapa urbà. Soterrar-la implicaria una operació de gran abast

amb un impacte transformador. Elevar-la, en canvi, aposta per consolidar l'emplaçament actual i adaptar-lo a les noves condicions climàtiques. Més enllà de la proposta ministerial, el debat sobre un eventual trasllat continua obert. A Badalona, una de les qüestions clau és per quin eix interior podria discórrer una nova línia ferroviària sense fracturar encara més el teixit urbà. Les alternatives no són senzilles: caldria encaixar la infraestructura en una ciutat ja molt consolidada, amb importants desnivells i amb corredors viaris i ferroviaris ja existents. Qualsevol opció comportaria decisions complexes i afectacions rellevants.

Clam perquè s'obri Can Casacuberta



Ciutat/ Redacció

La plaça de la Vila es va omplir dilluns a la tarda en una imatge que feia temps que no es veia. Centenars de famílies, infants i representants de les AFA de di-

verses escoles de la ciutat es van concentrar per reclamar la reobertura immediata de la Biblioteca Can Casacuberta. Amb llibres a les mans, els assistents van voler visualitzar la importància de

l'equipament com a espai cultural i educatiu de referència. Durant l'acte es va fer la lectura d'un manifest en què es va exigir al govern municipal del Partit Popular que concreti, d'una vegada per totes, com i quan pensa reobrir la biblioteca central. Un dels moments més simbòlics de la concentració va ser la presència de galledes repartides per la plaça, en al·lusió a les goteres que, segons el govern, afecten l'edifici. Amb aquest gest, les famílies van voler denunciar que la situació s'allarga des de fa massa temps i que cal una solució definitiva. El clam va ser unànime: la ciutadania reclama transparència i un calendari clar d'obertura.

Serà durant el març?

Segons l'últim anunci del govern municipal, la biblioteca Can Casacuberta està prevista per obrir durant la segona quinzena d'aquest mes de març, tot i que encara no s'ha concretat la data exacta. Les darreres pluges van afectar novament l'equipament, provocant un nou retard en la reobertura. Veurem també si queda oberta tota la biblioteca, o bé de manera parcial.



6 anys de la biblioteca tancada

L'equipament porta sis anys tancat, amb només una obertura temporal durant aquest temps. Es tracta de la biblioteca central que dona servei als barris més centrals de la ciutat i a la resta

de veïns, i la seva reobertura és molt esperada. Després de tant de temps, la recuperació de l'espai serà un alleujament per a molts, que reclama accés a un servei cultural i educatiu.



8M / Dia Internacional de les Dones

La Diputació de Barcelona i els municipis de la demarcació fem polítiques feministes per construir ciutats i pobles igualitaris. Fem possible la igualtat!

www.diba.cat/diadones



**Diputació
Barcelona**

Pacte per demanar la retirada de l'amiant

Ciutat | Redacció

La Federació d'Associacions de Veïns de Badalona (FAVBadalona) i els sindicats CCOO i UGT reclamen a l'Ajuntament de Badalona que impulsi la creació d'una comissió municipal sobre l'amiant per coordinar esforços i donar "una resposta efectiva" a una problemàtica que "afecta greument la salut pública i l'entorn". Demanen iniciar el cens "de manera immediata" i establir el calendari de retirada d'aquest material arreu de la ciutat.



Prohibició dels pisos turístics a Badalona



Ciutat | Redacció

El govern municipal del PP ha anunciat que "entre abril i maig" portarà al ple municipal la prohibició dels habitatges d'ús turístic a la ciutat. Ho ha explicat el tinent d'alcalde de Territori, Dani Gracia, durant el debat d'una moció que havien presentat al ple municipal els grups de l'oposició (Guan-

yem, Comuns, ERC i PSC), de la mà d'una plataforma ciutadana contrària a la presència de pisos turístics a la ciutat. El nombre de pisos turístics amb llicència a Badalona en són uns 500, però la plataforma veïnal contra la presència d'aquest model d'allotjament calcula un miler.

Els cotxes més abandonats

El Renault Mégane és el model que més es repeteix entre els vehicles abandonats als carrers de Badalona, segons el darrer edicte publicat per l'Ajuntament, i consultat pel Tot. En total, aquest turisme acumula sis expedients oberts.

55.500 veïns de l'estranger

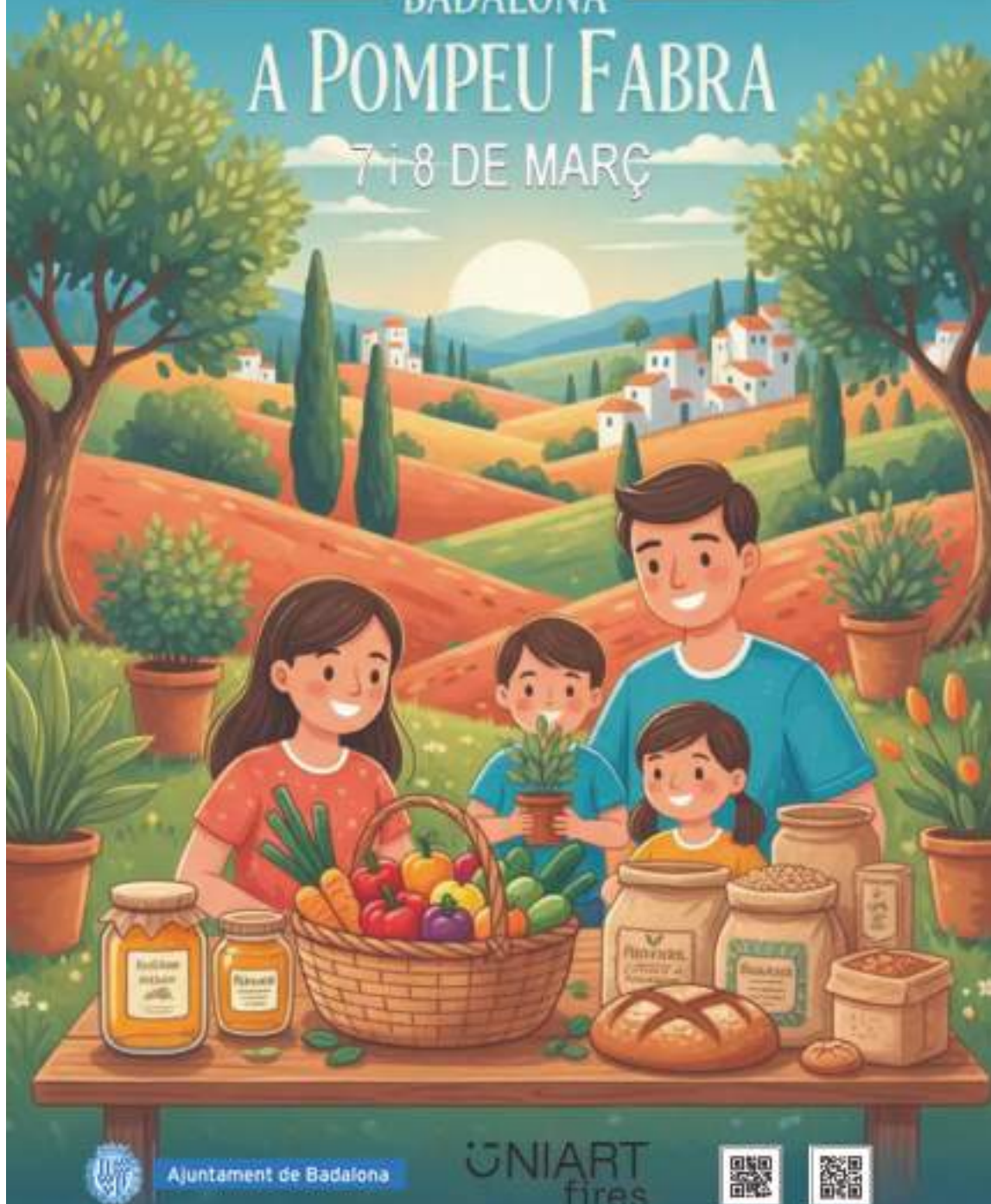
El nombre de persones d'origen estranger continua creixent a Catalunya. Segons les dades del cens de població i habitatges de l'Idescat a 1 de gener de 2025, el 31% dels residents nascuts a l'estranger que viuen al país tenen la nacionalitat espanyola.

FIRA DE L'ARBRE I LA TERRA

BADALONA

A POMPEU FABRA

7 i 8 DE MARÇ



Ajuntament de Badalona

UNIART
fires



Tala d'arbres al carrer Francesc Layret



Ciutat | Redacció

Les obres de pacificació del carrer Francesc Layret ja han començat, però han despertat controvèrsia per la tala d'arbres. Principalment, s'han retirat els arbres del cantó mar del primer tram, que va des del carrer del Temple fins a gairebé al carrer d'en Prim. L'entitat Verd Urbà Badalona va organitzar

dissabte un acte per denunciar aquesta actuació i reclamar més cura amb la vegetació urbana. Segons el col·lectiu, el projecte preveu eliminar la totalitat de l'arbrat del carrer i no ha anat acompanyat d'un procés real de participació ciutadana. El projecte contempla restituir l'arbrat.



Degradació del Santa Lola

L'espai que ocupa l'antic bar Santa Lola, a l'Skate Agora de Canyadó, continua en una situació de forta degradació. Els veïns denuncien actes de vandalisme i abandonament, que fan que l'entorn es mantingui en un estat més que preocupant en aquest espai.

50 anys de la primera manifestació "consentida"

Ciutat | Redacció

Aquests dies es commemoren els 50 anys de la primera manifestació consentida després del franquisme, que es va fer a Badalona el 29 de febrer de 1976. La protesta, organitzada per l'Assemblea Democràtica de Catalunya, reclamava l'amnistia. Més de 5.000 persones van sortir al carrer aquell dia, marcant un moment històric de la transició.



Badalona commemora el 8M



Ciutat/Redacció

Badalona celebrarà el Dia Internacional de les Dones amb un extens programa d'activitats durant tot el mes de març sota el lema "Valors d'igualtat, els valors de Badalona". Tallers, actes institucionals, teatre, conferències, activitats familiars i trobades reivindicatives ompliran l'agenda amb l'objectiu de promoure la igualtat, la dignitat i la

veu de les dones a la ciutat. L'acte central tindrà lloc el 8 de març a les 10.30 h a la plaça de la Vila, amb la lectura del manifest institucional. El mateix dia, a les 12 h, sortirà la manifestació unitària convocada per la Comissió 8M des de la plaça de Josep Tarradellas fins a la plaça de la Dona. Les entitats de les dones de Badalona han preparat actes.

Llibres que circulen a la plaça Pep Ventura

Ciutat | Redacció

A la plaça Pep Ventura, des de fa molt de temps, hi ha un racó especial dedicat als llibres compartits. La gent hi deixa exemplars, molts de segona mà, perquè altres persones els puguin agafar i gaudir de la lectura. Aquesta iniciativa fomenta que els llibres no es quedin oblidats a casa i que tothom, grans i petits, tingui accés a noves històries i coneixements.



Parades per Sant Jordi

L'Ajuntament de Badalona ha obert el termini per sol·licitar l'autorització per instal·lar parades de venda de llibres i roses per Sant Jordi (23 d'abril) i de flors pel Dia de la Mare (primer diumenge de maig), fora de l'àmbit de les fires.

Torna la Shopping Night

Ja hi ha data per una nova edició de la Badalona Shopping Night. Serà el dissabte, 6 de juny, organitzada per Bada-Centre. Enguany, s'ha decidit fer-ho aquesta data per atreure més gent als carrers del Centre de Badalona.

Jabari Parker debutarà amb tres partits a l'Olímpic

Bàsquet| Redacció

El nou jugador nord-americà de l'ASISA Joventut, Jabari Parker, debutarà aquest diumenge, dia 8, al Palau Olímpic de Badalona contra el Granada, (17.00 hores). L'equip dirigit per Dani Miret disputarà tres partits a casa en només vuit dies. Després del duel davant el conjunt andalús, la Penya afrontarà un compromís clau de BCL dimarts, dia 10, a les 20.30 hores, contra el Würzburg, en què una victòria asseguraria el passí als quarts de final de la competició. El diumenge 15 de març, a



les 19.00 hores, es viurà un atractiu derbi català contra el FC Barcelona, amb

l'afegit del morbo pel passat recent de Parker al conjunt blaugrana.



El Barça Femení visita l'Estadi

Dijous, 12 de març, a les 21 hores, l'Estadi Municipal es vestirà de gala per acollir la visita del FC Barcelona Femení, en el partit corresponent a l'anada de les semifinals de la Copa de la Reina. A diferència del que succeeix a la Lliga F, on el Badalona Women disputa els seus partits a Palamós per l'obligatorietat de jugar en camps de ges-

pa natural, en la competició de copa, la RFEF sí que permet disputar els partits en camps de gespa artificial. Aquesta circumstància ja es va donar als vuitens de final, en què el Badalona Women es va imposar al Granada. A les semifinals, l'eliminatòria serà a doble partit, amb l'anada a Badalona i la tornada a l'Estadi Johan Cruyff.

La Cursa de Mossos vol batre rècord de participació

El 12 d'abril se celebrarà la V Cursa Mossos d'Esquadra – La Lucha de Abril, una iniciativa solidària en favor de la recerca de la malaltia ultra-rara SPG52 que pateix Abril Escorihueta Aran. Amb prop de 3.000 atletes ja inscrits,

l'organització aspira a superar els 4.500 participants i superar així els prop de 75.000 € recaptats en l'edició de 2025. La sortida i arribada de les diferents modalitats: 5 i 10k, i les curses infantils, serà davant l'Olímpic.





**Li encanta
anar descalç
per casa i
encara no has
instal·lat parquet**

**AMB
BADAGRES
ETS MOLT+
CONFORTABLE**

www.badagres.com

 **badagres**

ÉS MÉS!

Finançament de fins a 24 mesos sense interessos.

Subjecte a l'aprovació de l'entitat financera corresponent.

 Pots demanar cita prèvia al 93 395 03 11 o per whatsapp al 661 674 245

Badalona

Divendres 6 de març

Cinema al Círcol, amb el film, Barbie, a les 18h
Teatre, Los lunes al sol, a les 20h, al Zorrilla

Cinema en català, El Gran Premi, a tot gas, a les 16h, als cinemes del Màgic

Tardeig amb D-Covers, a les 18h, al Sarau

Teatre, amb Mary, a les 20h, al Círcol

Concert amb Hotel Cochambre, a les 24h, al Sarau

Diumenge 8 de març

Acte institucional Dia de Internacional de les dones, a les 10:30h, acte institucional, a la plaça de la Vila

Manifestació unitària del 8M, Sortida de la plaça de Josep Tarradellas, a les 12h, fins a la plaça de la Dona

Jugatecambiental' al parc de Can Solei i de Ca l'Arnús i al parc del Torrent de la Font, a les 11:30h

Dimecres 11 de març

Cinema, cicle Gaudí, amb la Frontera, a les 20h, al Margarida Xirgu

Dijous 12 de març

Presentació del llibre, El susurro de la libélula, a les 18h, a la sala de premsa del Viver



Aniversari del Sarau 08911, concert del grup "Los 80 Principales", divendres 6 de març, a les 23:30h

Divendres 13 de març

Dansa, Muerta de Amor, a les 20h, al Zorrilla

Tribut a Queen, a les 23:30h, al Sarau

Dissabte 14 de març

Tardeig amb Dream Team, a les 18h, al Sarau 08911

Concert amb We Dance Band, versions, a les 24h, al Sarau

Diumenge 15 de març

Visita guiada a la fàbrica de l'Anís del Mono, a les 10:30h, més informació al Museu

Dansa, "Per què un arbre és una gallina?" a les 16:30h i 18:30h, al Margarida Xirgu

Dimarts 17 de març

Conferència, "Elles i nosaltres des del començament", a les 18h, al Museu de Badalona

Dimecres 18 de març

Doc del mes, amb "Obrint Horitzons", a les 20h, al Margarida Xirgu

Dijous 19 de març

Premi Trencant Invisibilitats 2026, a les 18h, al teatre Zorrilla

Montgat

Dissabte 7 de març

Jornada de defensa personal, de 9 a 12 h. al Centre Cívic les Mallorquines, a càrrec de la Policia Local

Diumenge 8 de març

Acte institucional del Dia Internacional de les Dones, a les 18h, a la Biblioteca Tirant Lo Blanc

Tiana

Dissabte 7 de març

Acte institucional 8M, a les 12h, a la Sala Albéniz

El Círcol participa a la campanya "Cap Butaca Buida"

Teatre/ Redacció

La jornada Cap Butaca Buida ja s'ha convertit en una cita assenyalada al calendari cultural de Catalunya. La iniciativa, que es duu a terme arreu del país, té un objectiu clar: omplir tots els teatres i demostrar la força i el compromís del públic amb les arts escèniques. A Badalona, el Teatre del Círcol s'ha adherit a aquesta proposta amb una funció molt especial. El dissabte 21 de març el públic podrà veure l'obra Culpables, un muntatge intens que promet mantenir els espectadors en tensió fins al final. Culpables arrenca amb una situació inquietant: quatre persones que



no es coneixen entre elles es desperten en una habitació tanca. Amb aquesta proposta, el Teatre del Círcol vol contribuir a l'esperit de la jornada Cap Butaca Buida: reivindicar el teatre com a

espai viu, necessari i compartit. La campanya anima el públic a omplir les sales i a donar suport als artistes i companyies que fan possible cada funció als teatres del territori.

El badaloní Oliver, protagonista al Primavera Pop a casa



Música/Redacció

Oliver, el cantant badaloní que va guanyar com a favorit, la passada setmana, el concurs musical Eufòria a TV3, serà un dels artistes que actuaran als 40 Primavera Pop 2026 que se celebrarà el dissabte 11 d'abril al Olímpic Arena. Aquesta actuació li permetrà interpretar davant del seu públic a Badalona, un fet especialment celebrat després de la seva projecció al programa televisiu. El Primavera Pop, organitzat per la famosa emissora Los 40 Principales, torna a Badalona consolidant el municipi com una cita musical anual el calendari anual.

Els exàmens en època adolescent

Redacció

Preparar-se per als exàmens és un dels moments que pot generar més nervis entre els adolescents. L'augment de la càrrega acadèmica, la pressió per obtenir bons resultats i les distraccions pròpies d'aquesta etapa poden fer que molts nois tinguin dificultats per organitzar-se. Per això és important aprendre a preparar els exàmens amb temps i amb un mètode que els ajudi a estudiar amb més eficàcia.

El primer pas és entendre que estudiar no significa simplement passar moltes hores davant dels llibres. El més important és te-

nir una bona planificació i saber repartir el temps de manera adequada. Fer un calendari amb les dates dels exàmens i dividir el temari en diferents dies pot ajudar a evitar estudiar tot a última hora.

Abans de començar a estudiar, és recomanable tenir en compte alguns aspectes bàsics que poden facilitar molt el procés:

• Tenir tots els apunts ordenats i complets.

• Conèixer exactament quins temes entren a cada examen.
• Preparar un espai d'estudi tran-

quil i sense distraccions.

Establir un horari realista que combini estudi i descans. Aquests punts permeten començar l'estudi amb més seguretat i evitar la sensació de desordre que sovint apareix quan s'acosten els exàmens. Un cop organitzat el material i el temps, és moment de posar en pràctica tècniques que ajudin a entendre millor els continguts.

Algunes estratègies que solen funcionar bé entre adolescents són:

• Fer esquemes o mapes concep-

Jornada de Portes Obertes 2026

Dissabte 25 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

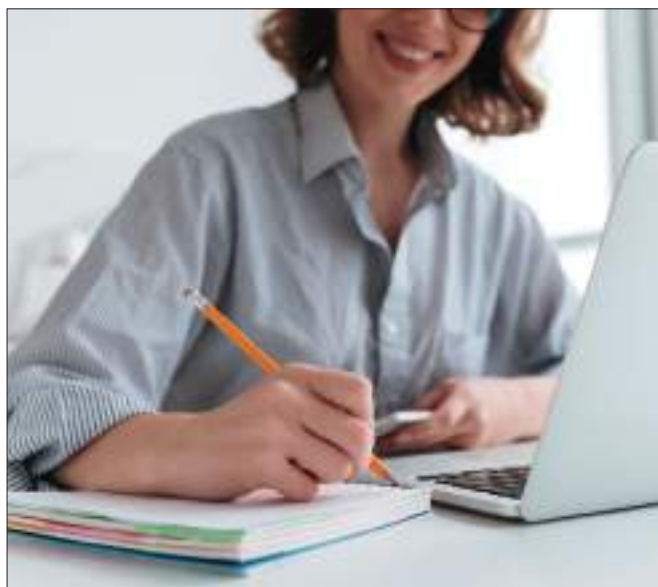
PFI:
ELÈCTRIC, Tècnica auxiliar en operacions de muntatge d'instal·lacions electrotècniques en edificis

FPIlefià
 ensenyaments professionals

Més informació

Generalitat de Catalunya
 Departament d'Educació
 i Formació Professional

Seguiu-nos a les xarxes socials



A més, és molt important mantenir uns bons hàbits durant l'època d'exàmens. Dormir prou hores, fer pauses durant l'estudi i mantenir una alimentació equilibrada pot ajudar a millorar la concentració i el rendiment acadèmic.

Finalment, cal recordar que els exàmens són només una part del procés d'aprenentatge. Preparar-los amb constància, organització i tranquil·litat és la millor manera d'afrontar-los amb confiança i obtenir uns bons resultats sense necessitat de passar per situacions d'estrès excessiu.

tuals amb les idees principals. Practicar amb exercicis o exàmens d'altres anys. Subratllar els conceptes clau dels apunts o del llibre. Explicar el tema en veu alta per comprovar si realment s'ha entès.

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

NENDEU
FUNDACCIÓ

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

3.000m²
envoltats
de natura
a Tiana

Servei de
transport



Errors habituals quan netegem la casa i com evitar-los

Eva Remolina / AMIC

Netejar la casa forma part de la rutina, però sovint cometem errors que no només fan perdre temps, sinó que poden empitjorar el resultat o fins i tot fer malbé superfícies i objectes. A continuació repassem alguns dels errors més habituals quan netegem la casa i t'expliquem com evitar-los fàcilment.

1. Utilitzar massa producte de neteja

Un dels errors més comuns és pensar que com més producte fem servir, més net quedarà tot. En realitat, l'excés de detergent deixa residus que atrauen la brutícia i poden provocar taques o superfícies enganxoses.

Com evitar-ho:

Segueix sempre les quantitats recomanades pel fabricant i, si cal,

esbandeix amb aigua clara per eliminar restes de producte.

2. Netejar sense ordre

Començar a netejar sense un ordre clar pot fer que embrutem allò que ja havíem deixat net. Per exemple, netejar el terra abans de treure la pols dels mobles és un error molt habitual.

Com evitar-ho:

Segueix una lògica senzilla: de dalt a baix i de dins cap a fora. Primer, els sostres i els mobles, i al final els terres.

3. Fer servir el mateix drap per a tot
Utilitzar el mateix drap per al bany, la cuina i altres estances pot escampar bacteris i males olors per tota la casa.

Com evitar-ho:



GRIFELL
SERVICIOS DE EMERGENCIAS, L.L.

URGENCIAS 24H

93 147 70 00
615 90 32 48

DESATASCOS DE TUBERÍAS



INUNDACIONES Y VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS

admin@grifell.com



Assigna draps diferents per a cada zona o fes servir codis de colors. Renta'ls sovint i deixa'ls assecar bé.

4. Barrejar productes de neteja
Algunes barreges poden ser perilloses. Combinar lleixiu amb amoníac o vinagre pot generar gasos tòxics molt perjudicials per a la salut.
Com evitar-ho:
No barrejis mai productes si no

estàs segur que és segur fer-ho. Llegeix sempre les etiquetes i, quan tinguis dubtes, utilitza un sol producte.

5. No deixar actuar els productes
Moltes persones ruixen el producte i el retiren immediatament, sense donar-li temps a fer efecte. Això fa que la brutícia no s'elimini correctament.
Com evitar-ho:

Deixa actuar el producte uns minuts, sobretot en taques difícils o superfícies molt brutes.

6. Oblidar-se de netejar allò que no es veu

Interruptors, poms de les portes, comandaments a distància o la part superior dels armaris acostumen a quedar fora de la neteja habitual.

Com evitar-ho:

Inclou aquests punts en la teva rutina setmanal. Són zones amb molta acumulació de bacteris.

7. Netejar vidres a ple sol

Netejar finestres quan toca el sol directament fa que el producte s'assequi massa ràpid i deixi marques.

Com evitar-ho:

Neteja els vidres en dies ennuvolats o en moments del dia amb menys sol.

8. No ventilar mentre netegem

Netejar sense ventilar pot provocar acumulació d'olors fortes i inhalació de vapors nocius.

Com evitar-ho:

Obre finestres i portes mentre neteges, especialment quan utilitzes productes químics.



LIMPIEZA A DOMICILIO

LIMPIEZA HOGAR, OFICINAS Y EMPRESAS
LIMPIEZA PROFUNDA DE TAPICERÍAS: COLCHONES, SOFÁS Y ALFOMBRAS CON LA ÚLTIMA TECNOLOGÍA INYECCIÓN / EXTRACCIÓN.

SIN TÓXICOS

ECO-FRIENDLY

SEGURO PARA LOS NIÑOS

SEGURO PARA LOS ANIMALES

10%

DESCUENTO
CÓDIGO
TOT

 **614 616 336**

 **www.mataro.ecocleans.es**



Com eliminar les males olors de la nostra llar

Eva Remolina / AMIC

Les males olors a casa poden afectar el nostre benestar i comoditat. Tant si provenen de la cuina, dels gossos, de la brossa o de la humitat, existeixen solucions senzilles i efectives per mantenir un ambient fresc i agradable. A continuació, t'oferim estratègies pràctiques per eliminar les olors indesitjades de la llar.

1. Ventilar correctament

La manera més bàsica i efectiva d'eliminar olors és renovar l'aire. Obrir finestres i portes almenys uns minuts al dia permet que l'aire circuli i les olors es dissipin. També es poden utilitzar ventiladors o extractors, especialment a la cuina i al bany, per evitar que les olors

s'acumulin.

2. Mantenir netes les superfícies i els objectes

Les olors sovint apareixen quan els residus, la pols o la humitat s'acumulen. Netejar regularment la cuina, el bany i els espais on es guarda la roba o les mascotes ajuda a reduir-les. No oblideu rentar els estris de cuina, les esponges i els draps sovint, ja que poden acumular bacteris i olors desagradables.

3. Controlar la brossa i els residus

La brossa és una de les principals causes d'olors desagradables. És important buidar els cubells diàriament i netejar-los de tant en tant amb aigua i vinagre o bicarbonat. També convé separar la brossa orgànica i col·locar-la en recipients hermètics.

4. Utilitzar absorbidors naturals



**Limpieza Oficinas, Naves industriales,
Salas Blancas. Limpiezas profundas.**

C/ Juan de Austria, 21 · Tel. 600.679.216



Hi ha productes naturals que absorbeixen les olors sense mascarar-les: Bicarbonat de sodi: ideal per posar a la nevera, calaixos o sabates.

Vinagre blanc: neutralitza olors i desinfecta; es pot posar en un bol o diluït per netejar superfícies.

Cafè molt: absorbeix olors i deixa una fragància suau.

Carbó actiu: molt efectiu per eliminar olors persistents i humitat.

5. Aromes naturals i frescor

A més d'eliminar les olors, es poden afegir aromes agradables de manera natural. Espelmes, olis essencials, herbes com la menta o la lavanda i cítrics tallats aporten una sensació de frescor. Una olla amb aigua i espècies com canyella o clau de vegades pot refrescar l'ambient de manera senzilla.

6. Rentar tèxtils regularment

Coixins, catifes, cortines i roba de llit poden acumular olors. Rentar-los amb regularitat i deixar-los

JACAMAR SERVICIOS

SERVICIOS PROFESIONALES DE CONSERJERÍA Y LIMPIEZA

- **Conserjería 24h**
- **Limpieza personalizada**
- **Auxiliares cualificados**
- **+20 años Badalona**

Soluciones a medida para su comunidad

Jacamar Servicios
Av. dels Vents 9, Badalona • 632 798 584 • info@jacamarservicios.com

Badabons, edició de primavera

Els Badabons faran un pas més aquest 2026 i deixaran de ser una iniciativa anual per passar a celebrar-se dues vegades l'any. El ple municipal del mes de març ha aprovat les bases que permetran activar ja el pròxim abril una nova convocatòria del programa, amb un pressupost de 400.000 euros. L'Ajuntament havia anunciat reiteradament aquesta ampliació durant l'any passat, en el marc de



l'acord pressupostari amb el grup socialista. Finalment, la mesura es materialitza amb la incorporació d'una edició de primavera, que se sumará a la ja habitual del

mes de novembre. Segons fonts municipals, l'elecció dels mesos respon a les preferències expressades pel teixit comercial de la ciutat de Badalona.

Qui fa anys?

Niquelcor, 30 anys de metall

L'empresa Niquelcor S.L., especialitzada en el tractament de superfícies metàl·liques, celebra tres dècades de trajectòria consolidada des de la seva fundació l'any 1996 a Badalona. Amb 30 anys d'experiència, la firma s'ha posicionat com un referent en solucions tècniques i decoratives per a sectors industrials i professionals d'arreu de Catalunya i de la resta de l'Estat. Des de les seves instal·lacions a la ciutat, l'empresa ha sabut combinar

l'ofici artesanal amb la innovació tecnològica per oferir acabats d'alta qualitat. Al llarg dels anys, ha perfeccionat processos com el bany electrolític, el polit, l'abrillantat i el vernissat, garantint uniformitat, lluentor i resis-

tència en cada peça tractada. La companyia destaca per un model de treball basat en la precisió, l'experiència acumulada i l'atenció al detall. Més enllà del resultat final, posa l'accent en la confiança amb els clients.



Fet a Badalona

Llaminart: art en sucre

Al carrer Wagner, es troba Llaminart, un taller artesà que des de 1986 transforma el sucre en autèntiques obres d'art. Nascut a l'antiga Casa Murillo, Llaminart ha mantingut intacta la passió i la il·lusió del primer dia, oferint a la ciutat productes que no només deleiten el paladar, sinó que creen moments feliços i memorables. L'equip de Llaminart té una missió clara: convertir cada dolç en una experiència única. La seva visió és



consolidar-se com a pioners de l'art en sucre artesanal a Badalona i rodalies, una meta

que persegueixen amb una combinació de creativitat, innovació i recerca constant de l'excel·lència.

Els Maristes transformen roba en art

Els alumnes de 5è de primària i 1r d'ESO de l'escola Maristes Champagnat de Badalona han convertit peces de roba en autèntiques creacions artístiques per denunciar els efectes de la moda ràpida. El resultat ha estat una exposició amb una trentena d'obres elaborades amb materials tèxtils reutilitzats, on els estudiants han expressat una mirada crítica després d'aprofundir en el funcionament de la indústria. La mostra, que es va poder visitar durant la



setmana passada a la sala del Refugi, sota la plaça de la Vila, reunia quadres, bosses de tela i fins i tot peluixos confeccionats amb retalls de segona mà. Cada peça convidava a

reflexionar sobre els hàbits de consum i les conseqüències que comporten. La proposta formava part del Repte Manatí, una iniciativa compartida per totes les escoles dels Maristes de Catalunya.

Al barri de Coll i Pujol, un petit tram del carrer de Santa Bàrbara conserva l'essència de la Badalona d'abans. Cases baixetes, façanes plenes de plantes i un ambient tranquil que convida a passejar sense presses. Quan es fa fosc, unes petites llums que els veïns encenen cada dia —com si fossim a Nadal— donen al carrer una calidesa especial.





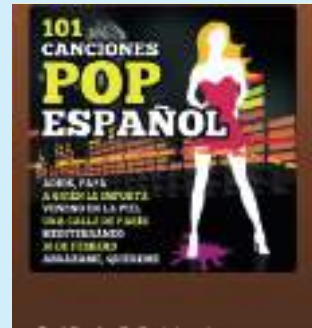
Badalona en IA

Com veu XatGTP l'estàtua de l'Anís del Mono



Playlist

En plataformes, com Spotify, trobem moltes versions del clàssic de Joan Manuel Serrat, Que Bonito es Badalona, de 1976. Des de Manolo Escobar, Julio Madrid, o altres cantants i versions. Avui, dins de l'àlbum "101 canciones Pop Espanyol", destaquem la versió del cantant Pablo Arenas.



El TOT d'abans

Aquesta setmana recuperem la portada del Tot Badalona del juny de 2013, ara gairebé fa tretze anys. El tema central estava centrat en una enquesta, feta per l'Ajuntament, on s'assegurava que més del

80% dels badalonins i badalonines estava orgullós de viure a la ciutat. La imatge era de la platja de l'Estació, on, per cert, en tretze anys es pot observar la quantitat de sorra que ha perdut.

Badalona en xifres

Badalona té registrades un total de 779 entitats, de tots els sectors, amb dades de febrer de 2026. El registre d'entitats de Badalona inclou un total

de 41 fundacions inscrites a la ciutat

Segons el registre de l'Ajuntament de Badalona, a la ciutat hi ha un total de 52 camps de petanques

Maria Arnal estrena la seva gira AMA Tour

La cantant badalonina Maria Arnal acaba d'estrenar la seva gira AMA Tour a la Sala But de Madrid. El recorregut continuarà amb el concert a Barcelona aquest diumenge 8 de març a la sala Paral·lel 62. Seguidament, viatjarà a València i acabarà la seva gira a Copenhaguen i Londres. El nou disc d'Arnal és el primer que presentarà en solitari en la seva etapa artística i es tracta d'un treball experimental, digital i sintètic amb una part també acústica i d'instruments antics.



Moments

Un lector del TOT, l'Eduard Garcia, ens fa arribar aquesta fotografia del monument Betulo, situat a la plaça Pep Ventura, enmig dels cotxes aparcats. Aquesta estàtua va ser inaugurada l'any 1991, i és obra de l'escultor badaloní Josep Teixidó Camí. Al monument trobareu el mapa de Badalona,

on figuren els 34 barris i uns versos de la poetessa i filòloga badalonina, Coloma Lleal. Com molts monuments de la ciutat, li cal un manteniment per part de l'Ajuntament de Badalona, com una mà de pintura i fer-los més visibles perquè siguin coneguts arreu de la ciutat.



El viral del @totbadalona

Un incendi en un vestuari obliga a evacuar l'Escola Institut Turó d'en Caritg

Tres persones s'han enfilat aquest diumenge a les Tres Xemeneies de Sant Adrià. Una d'elles s'han llançat amb paracaigudes.

Juanito Cortés, el jove pintor de Sant Roc que emociona la Moncloa amb un homenatge al poble gitano

Una nena de 8 anys es talla amb un banc en mal estat a la Rambla de Badalona



Origen d'Eurovisió i els Big Five

Eva Remolina / amic.cat

El Festival de la Cançó d'Eurovisió és un dels esdeveniments musicals més llargs del món. Cada any, milions d'espectadors de tot Europa (i més enllà) se citen davant del televisor per gaudir d'una nit plena de música, espectacle i, sovint, extravagància.

Eurovisió va néixer l'any 1956 com una iniciativa de la Unió Europea de Radiodifusió (UER) per fomentar la unió entre els països europeus mitjançant la música, en un moment en què el continent encara es recuperava de

les ferides de la Segona Guerra Mundial. La primera edició es va celebrar a Lugano (Suïssa), amb la participació de només set països: Bèlgica, França, Alemanya Occidental, Itàlia, Luxemburg,

els Països Baixos i Suïssa.

La idea era senzilla, però innovadora: una competició musical televisada en què cada país presentava una cançó original, i un

**informàtica
a mida**

Servei
a domicili

Support informàtic personalitzat
per a particulars i petites empreses

☎ 93 855 23 02 ☎ 620 041 200

📍 Carme 2 · 08911 Badalona
(hores convingudes)

www.amidainformatica.cat





són els principals contribuents financers de la UER, l'organisme organitzador del festival. Com a compensació per aquest suport, sempre tenen un lloc assegurat a la final, juntament amb el país amfitrió (normalment el guanyador de l'any anterior).

Amb més de 60 edicions celebrades, Eurovisió ha sabut reinventar-se i adaptar-se als temps moderns. Avui en dia, no només és una competició de cançons. És un símbol cultural d'unitat i celebració, capaç de reunir milers de persones.

jurat decidia quina era la millor. Des d'aleshores, el festival ha crescut enormement en participació, format i audiència.

Dins del món d'Eurovisió, cal destacar el terme Big Five, el qual fa referència als cinc països que tenen garantida la classificació directa a la final del concurs, sense necessitat de competir en les semifinals. Aquests països són:

Alemanya, Espanya,
França, Itàlia i Regne Unit.

El motiu d'aquest privilegi és econòmic: aquests cinc països

INAUGURACIÓ!

NOU ESTUDI DE GRAVACIÓ A BADALONA

Bada 50 és un estudi de música on la gent pot gravar, produir i crear les seves pròpies cançons. Oferim espai, equipament i suport per a que qualsevol artista pugui desenvolupar la seva música.

21 de març a partir de les 18h

📍 Carrer de Sant Josep Oriol, 2

Com adaptar la llar al teletreball

Llar / Redacció

El teletreball s'ha convertit en una realitat per a moltes persones, i adaptar la llar a aquesta nova manera de treballar és essencial per ser més productiu, còmode i saludable. Un espai ben organitzat no només millora el rendiment laboral, sinó que també contribueix al benestar físic i emocional. A continuació,

expliquem com aconseguir-ho.

1. Escollir el lloc adequat

El primer pas és trobar un espai tranquil i ben il·luminat. Evita zones amb soroll o amb molt trànsit de persones. Si és possible, dedica una habitació concreta com a oficina. Si no tens habitació lliure, tria un racó de la sala d'estar o del dormitori que

puguis delimitar amb mobles o biombos, creant una separació física que ajuda a marcar els límits entre la feina i la vida personal.

2. Prioritzar la il·luminació

La llum natural és ideal per treballar, ja que ajuda a mantenir la concentració i redueix la fatiga visual. Col·loca la taula prop d'una finestra, però evitant reflexos a la pantalla de l'ordinador. Complementa amb llums d'escriptori ajustables per treballar amb comoditat a la tarda o en dies ennuvolats.

3. Triar mobiliari ergonòmic

Una cadira còmoda i una taula a l'alçada correcta són im-

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

ECONÓMICO
670 -232 -977





prescindibles per evitar dolors d'esquena, coll o braços. Si cal, utilitza recolza caps, coixins o reposapeus. Ajustar la pantalla ajuda a mantenir una postura saludable durant llargues hores de treball.

4. Organitzar l'espai i reduir el desordre

Mantenir l'escriptori ordenat millora la concentració i la productivitat. Fes servir prestatgeries, calaixos i caixes per guardar documents, cables i objectes d'ús diari. L'estratègia de "menys és més" ajuda a crear un ambient visualment tranquil i a reduir l'estrès.

5. Dividir les zones de treball i descans

És important diferenciar l'espai laboral del personal dins de casa. Això ajuda a desconectar mentalment quan s'acaba la jornada. Si no es disposa d'una habitació independent, marcar el racó de treball amb un biombo, una catifa diferent o plantes pot ajudar a delimitar la zona.

6. Controlar el soroll i les interrupcions

Si convius amb altres persones, establir horaris i normes bàsiques ajuda a minimitzar interrupcions. També pots utilitzar auriculars amb cancel·lació de soroll o música suau per concentrar-te. El silenci o el so controlat és clau

per treballar de manera eficient des de casa.

7. Integrar elements que aportin confort

Afegir plantes, fotos o elements decoratius personals millora l'ambient i crea un espai agradable. Una temperatura adequada i una ventilació correcta també contribueixen al benestar general i eviten la fatiga.

8. Establir rutines i horaris

Encara que treballis des de casa, mantenir un horari estable ajuda a separar la vida laboral de la personal. Pausas regulars per descansar, estirar-se i hidratar-se són essencials per evitar el cansament físic i mental.



La importància d'una bona higiene de mans

Eva Remolina / AMIC

Les mans són una de les principals vies de transmissió de virus i bacteris. Cada dia entrem en contacte amb superfícies, objectes i persones que poden portar gèrmens invisibles a simple vista. Sense una higiene adequada, aquests microorganismes poden arribar a la boca, els ulls o el nas, provocant malalties com:

- Refredats i grip
- Gastroenteritis i infeccions digestives
- Conjuntivitis
- Malalties més greus en persones vulnerables, com pneumònia o infeccions respiratòries

És fonamental rentar-se les mans en

moments clau, com ara:

- Abans de menjar o manipular aliments
- Després d'anar al lavabo
- Després de tocar animals o objectes públics
- Després d'esternudar o tossir
- Quan estem malalts o cuidem algú que ho està

Per rentar-se les mans, no basta passar-les per aigua ràpidament. Segueix aquests passos per assegurar-te que estan ben netes:

Humiteja les mans amb aigua neta i aplica sabó.

Frega les mans durant almenys 20 segons, recordant els espais entre els dits, el dors, els polzes i sota les

ungles.

Esbandi-vos amb aigua corrent.

Eixuga les mans amb una tovallola neta o amb aire calent.

Si no hi ha aigua i sabó disponibles, utilitza gel hidroalcohòlic amb almenys un 60% d'alcohol.

Els beneficis d'una bona higiene de mans, són nombrosos:

- Redueix la propagació de malalties comunes i infeccions respiratòries.
- Protegeix persones vulnerables, com infants i gent gran.
- Millora la salut general i contribueix a un entorn més segur.



PFB

TANATORI
DE BADALONA

Ubicat en un entorn natural,
proper, ben connectat i amb
tots els serveis funeraris integrats.

Incineració en el mateix edifici
Parking gratuït

Atenció 24h
93 497 0 497

Oficina del Centre
93 807 36 45

C/Francesc Layret, 84
Laborables: de 9:30 h a 18:00 h

2 hores
PARQUING GRATUÏT
per a tràmits en l'oficina del centre



 **PFB** SERVEIS
FUNERARIS

tanatoribadalona.com



Nova àrea d'endoscòpia digestiva i respiratòria

Salut / redacció

Ha entrat en funcionament la nova àrea d'endoscòpia digestiva i respiratòria de l'Hospital Germans Trias, un espai modern i altament especialitzat que permetrà incrementar l'activitat assistencial i millorar l'atenció als pacients. La nova àrea corona l'edifici polivalent construït arran de la pandèmia de Covid, on també s'hi ubiquen, en plantes inferiors, la nova UCI i l'Hospital de

Dia polivalent, entre d'altres. Dobra la superfície actual —ubicada a la planta baixa de l'edifici general— i permet realitzar les exploracions d'endoscòpia intervencionista més punteres.

Compta amb prop d'una desena de sales d'exploracions convencionals i d'intervencionisme, sales de treball, d'acollida i de recuperació, d'admissions, de cribratge,

d'aïllament, d'espera, etc. Tot plegat, en uns espais més confortables i lluminosos per a pacients i professionals. La nova àrea d'endoscòpia digestiva i respiratòria de l'Hospital entrarà en funcionament dilluns

Es troba situada a sobre de l'edifici polivalent i permetrà fer més activitat i més procediments complexos, així com incorporar noves tècniques, consolidant l'excel·lència i el terciarisme del centre en aquest àmbit

Badalona, 20 de febrer de 2026 - Dilluns vinent, 23 de febrer, entrarà en funcionament la nova àrea d'endoscòpia digestiva i respiratòria de l'Hospital Germans Trias, un espai modern i altament especialitzat que permetrà incrementar l'activitat assistencial i millorar l'atenció als pacients.

	<p>El control del perímetre abdominal és clau per detectar riscos d'infart de miocardi.</p>	
	<p>Truca'ns. T'escoltem.</p> <p>T 937 557 005 C/ de Marina, 39 08012 Badalona</p> <p>seguraging.com</p>	<p>Sobrepès i Obesitat, Inflamació crònica i Trastorns autoimmunes, Dolors musculars i articulars.</p> <p>Medicina Integrativa Prevençió. Salut i Benestar</p>



La nova àrea corona l'edifici polivalent construït arran de la pandèmia de Covid, on també s'hi ubiquen, en plantes inferiors, la nova UCI i l'Hospital de Dia polivalent, entre d'altres. Dobra la superfície actual – ubicada a la planta baixa de l'edifici general- i permet realitzar les exploracions d'endoscòpia intervencionista més punteres.

Compta amb prop d'una desena de sales d'exploracions convencionals i d'intervencionisme, sales de treball, d'acollida i de recuperació, d'admissions, de cribratge, d'aïllament, d'espera, etc. Tot plegat, en uns espais més confortables i lluminosos per a pacients i professionals.

La nova planta també està concebuda pensant amb la transformació de l'endoscòpia en les properes dues dècades, on la robotització, la intel·ligència artificial, la simulació, la realitat virtual, el diagnòstic mo-

lecular, i la fusió amb diverses tecnologies d'imatge digital seran molt presents. Un exemple de tot plegat és que la nova àrea acull el primer robot de l'Estat, i el segon d'Europa, per a fer endoscòpies respiratòries.

A més, el Ministeri de Sanitat l'ha designat com Centre, Servei i Unitat de Referència (CSUR) pel tractament endoscòpic avançat mitjançant miotomia peroral endoscòpica (POEM) en pacients adults.

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

Bm
Boramar *Serveis*

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

Empresa Registrada amb el núm. 580375 en el Registre d'Entitats, Serveis i Entornaments Socials del Departament d'Acció Social i Cooperació de la Universitat de Catalunya



Quina dieta es pot seguir a partir dels 50 anys?

Eva Remolina / AMIC

A partir dels cinquanta anys, el metabolisme es torna més lent, disminueix la massa muscular, canvien les necessitats hormonals i pot augmentar el risc de malalties cardiovasculars, osteoporosi o diabetis tipus 2. Per això, adaptar l'alimentació és clau per mantenir energia, força i qualitat de vida.

No es tracta de fer una dieta restrictiva, sinó d'adoptar un patró alimentari equilibrat, variat i sostenible.

1. Prioritzar la qualitat nutricional
Amb l'edat, el cos necessita menys calories però més nutrients. Això vol dir apostar per aliments densos en nutrients:

- Verdures i fruites de temporada (mínim 5 racions al dia)
- Llegums (2–4 cops per setmana)
- Cereals integrals en lloc de refinats
- Fruits secs i llavors (en petites quantitats diàries)
- Oli d'oliva verge extra com a greix principal

2. Prou Proteïna per a mantenir la massa muscular

A partir dels cinquanta anys es pot produir pèrdua de massa muscular (sarcopènia). Per prevenir-la és important:

Incloure proteïna de qualitat a cada àpat

- Prioritzar peix (especialment blau), ous, llegums i carns magres
- Repartir la proteïna al llarg del dia
Acompanyar-ho amb exercici de força multiplica els beneficis.

3. Cuidar els ossos

La salut òssia esdevé especialment important, sobretot en dones després de la menopausa.

Cal assegurar:

- Calci (làctics naturals, ametlles, sardines amb espina, verdures de fulla verda)
- Vitamina D (exposició solar moderada i, si cal, supervisió mèdica)
- Magnesi i vitamina K, presents en aliments vegetals



4. Controlar el sucre i els ultrapro- cessats

Amb el metabolisme més lent, és recomanable:

- Reduir sucres afegits
- Evitar begudes ensucrades
- Limitar productes ultraprocessats
- Prioritzar hidrats de carboni complexos (integrals)

Això ajuda a mantenir estables els nivells de glucosa i a prevenir

l'augment de pes abdominal.

5. Hidratació i salut digestiva

La sensació de set pot disminuir amb l'edat, però la hidratació continua sent essencial. Es recomana:

- Beure aigua regularment
- Consumir aliments rics en fibra
- Incloure aliments fermentats (iogurt natural, quefir, xucrut) per cuidar la microbiota

6. Alimentació i salut cardiovascular

A partir dels cinquantanta augmenta el risc cardiovascular. Per protegir el cor:

- Consumir peix blau 2–3 vegades per setmana
- Prioritzar greixos saludables
- Moderar el consum de sal
- Augmentar la ingesta de fibra

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



Com retenir el talent dins l'empresa

Eva Remolina / AMIC

Retenir el talent s'ha convertit en un dels grans reptes de les empreses en un mercat cada cop més competitiu. Ja no n'hi ha prou amb atraure bons professionals; el veritable desafiament és aconseguir que vulguin quedar-s'hi, créixer i implicar-se a llarg termini.

La retenció del talent no depèn d'una sola acció, sinó d'una estratègia global centrada en les persones. Aquestes són les principals apostes que han de fer les empreses per a retenir el talent:

Altres beneficis més enllà del salari

Tot i que la retribució és important, no és l'únic factor determinant. Cada vegada més professionals valoren aspectes com el bon clima laboral, la flexibilitat, el reconeixement i el sentit de la feina. Les empreses que només competeixen amb salari sovint perden talent davant aquelles que ofereixen una experiència laboral més completa.

Oportunitats de creixement i aprenentatge

El talent vol evolucionar. Quan una

persona percep que no té marge de creixement, comença a buscar alternatives. Oferir formació contínua, plans de desenvolupament professional i nous reptes interns és clau per mantenir la motivació i el compromís.

Lideratge que inspire confiança

Les persones no marxen només de les empreses, sovint marxen dels seus responsables. Un lideratge proper, coherent i empàtic té un impacte directe en la retenció del talent. Els líders que escolten, donen feedback i confien en els



equips generen entorns on les persones volen quedar-se.

Reconèixer i valorar l'aportació

El reconeixement és una eina poderosa i sovint infrutilitzada. Valorar la feina ben feta, celebrar els èxits i fer visible l'aportació de cada persona reforça el sentiment de pertinença. Quan el talent se sent vist i valorat, el compromís augmenta.

Flexibilitat i conciliació

La conciliació entre la vida personal i professional ja no és un extra,

sinó una expectativa. Flexibilitat horària, teletreball o models híbrids són mesures que contribueixen directament a la retenció. Les empreses que respecten el temps i el benestar de les persones construeixen relacions més sòlides.

Cultura i propòsit compartit

El talent connecta amb empreses que tenen un propòsit clar i uns valors coherents. Quan les persones entenen el perquè del que

fan i se senten alineades amb la cultura de l'organització, el vincle es fa més fort. La coherència entre el discurs i les pràctiques és clau.

Fomentar la participació

Implicar les persones en la presa de decisions, escoltar les seves idees i tenir-les en compte genera compromís. El talent vol formar part del projecte, no només executar tasques. Crear espais de

JJ Finques Badalona
registre d'agents immobiliaris de Catalunya - actualitzat 2023-4
api

Confianza y profesionalidad

Mare de Déu de Llorda, 170 - Badalona
Tels. 936 814 317 / 687 226 257
www.jjfinquesbadalona.es



Els biocombustibles: són realment ecològics?

Eva Remolina / AMIC

Els biocombustibles són combustibles obtinguts a partir de matèria orgànica, com ara plantes, cereals, olis vegetals o residus orgànics. Els més coneguts són el bioetanol, que es barreja amb la gasolina, i el biodièsel, que es pot utilitzar en motors dièsel. En els darrers anys, els biocombustibles s'han

presentat com una alternativa més sostenible als combustibles fòssils tradicionals. Però, fins a quin punt són realment ecològics? Un dels principals avantatges és que provenen de fonts renovables, a diferència del petroli. A més, en teoria, el CO₂ que emeten en cremar-se és similar al que les plantes han

absorbit durant el seu creixement, fet que pot reduir l'impacte sobre el canvi climàtic.

També poden ajudar a reduir la dependència energètica de països productors de petroli i afavorir l'economia local, especialment en zones rurals.

Tot i aquests avantatges, els bio-

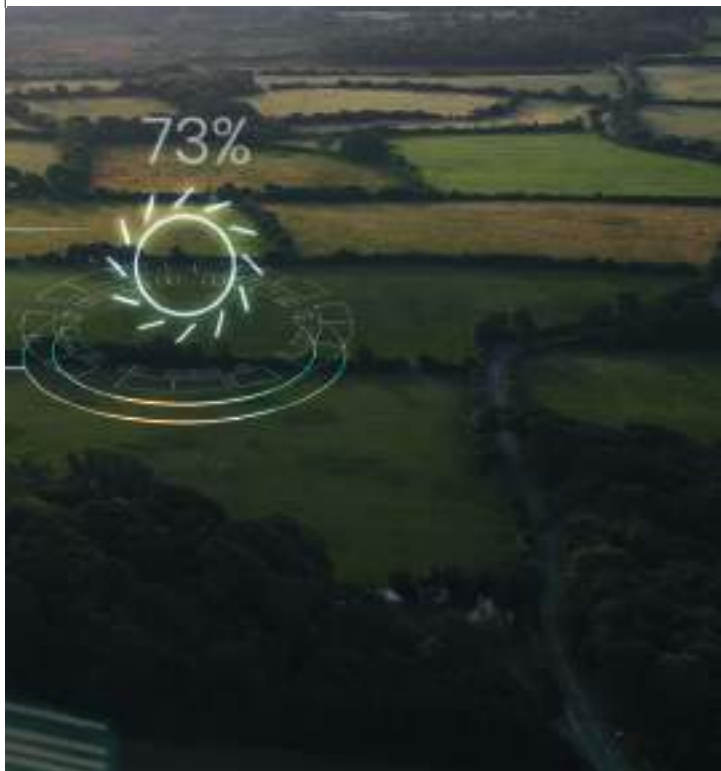
Taller de Reparacions

Badauto



Horarios: 8,30 a 13h · 15,30 a 19h.
C/ Jovellar, 18-20 | Rbla. de Sant Joan, 139
T. 93 384 11 52





combustibles no són sempre tan ecològics com semblen. El cultiu intensiu de plantes per produir combustible pot provocar desforestació, pèrdua de biodiversitat i un elevat consum d'aigua.

A més, quan s'utilitzen cultius alimentaris com el blat de moro o la soja, es genera un conflicte amb la producció d'aliments, ja que es destinen terres agrícoles a fer combustible en lloc de menjar.

Un altre aspecte important és el procés de producció. Si per cultivar, transportar i transformar la matèria primera s'utilitzen molts combustibles fòssils, el benefici ambiental es redueix considerablement. Per això, no tots els biocombustibles tenen el mateix impacte ecològic.

SE BUSCAN CHÓFERES

IMPRESINDIBLE CARNET C

 **GALIANO**
TRANSPORTES

 **93 555 82 99**

ENVIAR CV A: administracion@transportesgaliano.com



Aries (Del 21/3 al 20/4)

Aquests dies recordes el passat o a persones que ja no hi són. Et poses en marxa per millorar el descans i fer la llar més confortable. Podries treballar des de casa.



Taure (Del 21/4 al 20/5)

Mercuri retrògrad a la teva Casa XI pot inclinar que hagis d'esperar una mica més per veure algun projecte materialitzat. Tornes a connectar amb una antiga amistat.



Bessons (Del 21/5 al 21/6)

Si estàs cercant feina els antics contactes poden ser útils i no descartis iniciar un projecte en solitari. Podria sorgir l'atracció amb una persona més gran que tu.



Cranc (Del 22/6 al 21/7)

Si tens diferències ideològiques amb una persona de la família, potser haureu de prioritzar la vostra relació. La Lluna Minvant col·labora a fer que puguis tancar etapes.



Lleó (Del 22/7 al 23/8)

Si normalment ets una persona molt terrenal i pragmàtica, es pot despertar el teu costat més místic o religiós. Podries enamorar-te en una activitat esportiva grupal.



Verge (Del 24/8 al 23/9)

Mercuri retrògrad inclina a la repetició i com que passa per la teva Casa VII podries tornar a tenir notícies d'una antiga parella o algú a qui li vas perdre la pista.



Balança (Del 24/9 al 23/10)

Amb el trànsit de Venus s'activa el teu sector social. Si tens parella o estàs iniciant una relació es poden donar més mostres d'afecte i una millor comprensió mútua.



Escorpí (Del 24/10 al 22/11)

Algú t'atrau i heu començat alguna cosa, però no tens clar si vols continuar amb el vincle. Venus a Casa VI pot alleugerir una molèstia. A la feina hi ha millor ambient.



Sagitari (Del 23/11 al 21/12)

Amb Mart a Casa IV podries patir uns veïns pesats i hauràs de posar límits. Sents que tornes a viure una situació que et trasllada a la infantesa. Dies per a la reflexió.



Capricorn (Del 22/12 al 20/1)

Compte amb els obllits, consulta més l'agenda. El moment actual et demana que et posis al dia en coneixements. Amb Venus a la Casa IV millora la relació amb un familiar.



Aquari (Del 21/1 al 19/2)

Podries viure un moment tens amb un amic, company o germà per la manera de gestionar recursos compartits. Estàs una mica capritxós i et dones un homenatge gastronòmic.



Peixos (Del 20/2 al 20/3)

Moment per posar-te nous reptes o iniciar projectes amb prudència i amb la informació prèvia necessària. Els fills creixen i com a pare/mare gaudeixes de noves etapes.



Dipòsit Legal:
B 11724-2015

Núm. 2039

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@gestiocomunicativa.com

TREBALL

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

CHICA BUSCA trabajo de canguro y limpieza por horas 674 124 885

SEÑORA BUSCA trabajo cuidado niños y limpieza por horas 636 273 774

CHICA BUSCA trabajo de limpieza o cuidado personas mayores y niños con experiencia 632 636 934

CHICA BUSCA trabajo limpieza 641 58 60 16

CHICA JOVEN busca trabajo limpieza y cocina 602 02 42 11

CUIDO MAYORES externa lunes a viernes. 632 31 16 29

GLORIA – ACOMPAÑAMIENTO Y APOYO DOMICILIARIO

Profesional con formación acreditada y experiencia. Servicios: atención a personas mayores, diversidad funcional, deterioro cognitivo o demencias; asistencia en actividades básicas diarias y bienestar físico-emocional. Atención socio-sanitaria básica (no actos médicos ni de enfermería). Seriedad, profesionalidad y compromiso. Referencias disponibles. Contacto: 618 793 179

VARIS

COMPRO comics, discos, álbumes fútbol, juguetes, scalextric, monedas, billetes, plata, oro, relojes de pulsera y antigüedades en general 679 736 491

COMUNICA'T AMB EL WHATSAPP DEL TOT

ENVIEU-NOS EL QUE POT SER NOTÍCIA A BADALONA.

Tel. 651 976 517



Mercat municipal

La Salut

PARADAS DISPONIBLES

Para la venta de alimentación

Inf.: 649 199 883

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 - Tel: 93 464 69 14 - 640 580 474



PROPER SUPLEMENTS LLAR RESERVA EL TEU ESPAI

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





RENOVACIÓ ▶
Avda. Morera, 101
93 395 50 12

Dilluns a Dissabte
Diumenge

Horari:
8:30 a 20:30h.
9:30 a 14:00h.

El teu supermercat. No tanquem al migdia.

Per què continues de distribuïdor del TOT?

És com una tradició els nostres clients ja esperen cada divendres.



Forn Laia

RENOVACIÓ ▶
Av. del President
Companyys, 45
Tel. 933 845 357

Horari: De dilluns a divendres de 6h. a 20h.
Dissabtes, diumenges i festius de 7h. a 14.00h.

Ambient agradable a la cafeteria i una gran varietat d'entrepans i pastes, pastissos de poma i de fruites naturals.

Per què renoves com distribuïdor del TOT?

Es una revista amb informació molt variada sobre la nostra ciutat i demanada pels nostres clients.



NOU ▶
Carrer Guifré 287
Tel. 639.461.428

Horari: De dimarts a dissabte de 8:30 a 13:30 h
Dimarts , dimecres i dijous de 17 a 20 h

Per què et fas distribuïdor del TOT?

Ens fem distribuïdors del Tot Badalona, perquè és emblemàtic de Badalona, i ens agrada que la gent, quan el troba, es posa contenta.



LLISTAT DISTRIBUÏDORS OFICIALS

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
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

LA TARTELETA
Santiago Rusinyol, 108
93 389 17 63

CENTRE

KARNS BIBLA
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
Cadix, 4 - 93 464 26 77

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

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
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

FLECA SANT JORDI
Planas i Casals, 1 - 93 627 86 16

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 BENEYTO
President Companys, 57-61
93 384 55 54

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

ESTANC MARTÍ PUJOL
Av. Martí 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
Marqués de Sant Mori, S/N
93 383 32 61 - 649 199 883

CARNICERIA CHARCUTERIA MARI LA EXTREMA
Quevedo, 18 - 93 383 97 06

XURRERIA RODRÍGUEZ
Passeig de la Salut, 76
93 387 46 90

L'ANXANETA
St. Salvador Seguí, 26
93 387 70 42

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

BADAFER FERRERERIA
Guifré, 110 - 93 444 26 20

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

FOTO ▶

Gent a la zona de la platja, participant a la campanya NO AL PORT ESPORTIU. Maig de 1975. Enric Giralt/Museu de Badalona-AI-RB



FOTO ▶

Del projecte Badalona 1975-2025, mig segle de llum i memòria, una fotografia de l'any 2014, a l'antiga llotja de Pescadors. Martín Gallego/Museu de Badalona. AI. Fons Martín Gallego



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

Educació Infantil

PREINSCRIPCIONS OBERTES

Curs 2026-2027

Reserva cita per fer-ho
presencialment a la
nostra escola



Més informació
al nostre web
badalona.salesians.cat



salesians
BADALONA

Molt més que una escola!



Del 4 al 18 de març



933 87 72 54



c/ Alfons XII, 111, Badalona | Codi del centre: 08000499