

TOT

www.totbadalona.com
Del 17/04 al 01/05 '26
Num. 2041

SUPLEMENT CASALS
D'ESTIU PG.16-19



espaimar
Club Natació Badalona

CAMPUS MAR 2026
El teu campus d'estiu
RESERVA JA!

+34 633 705 185
info@espaimarcnb.com
espaimar_cnb



**500 milions per
revolucionar la
neteja a Badalona**

A man in a white t-shirt and khaki shorts is watering a lawn with a green hose. The lawn is partially covered in dirt, suggesting recent work. In the background, there is a two-story terracotta house with a patio area. The sky is blue with some clouds.

**Estàs fart de
la gespa, però
encara no l'has
canviat per
un paviment
ceràmic**

**AMB
BADAGRES
ETS MOLT+
FELIÇ**

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

Podcast +QSaludable.

Resol els teus dubtes i pren les millors decisions per a la teva salut.

HIPERTENSIÓ

L'ASSASSINA SILENCIOSA



ESCOLTA'L!

Compromesos amb
la vida de las personas
menarini.es



MENARINI
ESPAÑA



Injecció de 500 milions d'euros en els propers dotze anys per “revolucionar” la neteja a la ciutat

Redacció

L'Ajuntament de Badalona ha adjudicat a l'empresa Fomento de Construcciones y Contratas (FCC) el nou contracte de neteja viària, recollida d'escombraries i gestió de les deixalleries de la ciutat per un import d'uns 500 milions d'euros per als dotze anys vidents. Aquesta gestió suposa actualitzar la neteja amb noves tecnologies i, sobretot, a la realitat, necessitats i dimensions actuals de la ciutat, donat que l'anterior contracte que regia la ciutat estava caducat des del 2020.

Tres de les millores en les quals es basa aquesta “revolució” -en paraules de l'alcalde- són la substitució de tots els contenidors per dipòsits “intel·ligents”, la renovació i

ampliació del parc mòbil i la suma de personal.

En el primer cas, tots els contenidors que ara hi ha a la ciutat es renovaran per noves unitats actualitzades que incorporen un sensor que avisarà els gestors quan n'estigui ple. Quan arribi aquesta ordre a les dependències de l'empresa, un camió s'hi desplaçarà expressament a buidar-lo; amb independència de l'horari. Aquest procediment evitarà la imatge de dipòsits amb bosses al voltant. En alguns punts de la ciutat se situaran contenidors antivandàlics, de ferro, per evitar incendis.

Més vehicles

Pel que fa a un dels elements imprescindibles per a un bon servei, la maquinària, passen de 110 a 146 vehicles nous,

que tindran el seu parc mòbil ubicat a Montigalà. Concretament, a les naus que històricament havien allotjat el projecte de confecció tèxtil conegut com “Pronto Moda”. Aquesta nova localització eliminarà l'aparcament a l'aire lliure, molt criticat pels veïns de la Morera i Bufalà. Igualment, esvaeix definitivament els dubtes que havien especulat que el parc aniria en un terreny de Pomar, que havia generat protestes al barri. Els efectius personals també es reforcen i passen de 416 a 565 treballadors

Desapareix el sistema “porta a porta”

D'entre les novetats, pel que fa a eliminació de procediments, el nou sistema fa desaparèixer el sistema de contenidors soterrats, que havia implementat



45 ubicacions en la zona litoral i pel centre. També elimina el sistema tradicional del “porta a porta” que es realitzava en les zones pacificades, especialment al Centre i a Casagemes. En aquest cas, se substituirà pel mètode de treure i posar contenidors en un horari al vespre que, d’acord amb l’actual experiència amb les obres a Francesc Layret, s’haurà de polir perquè actualment la recollida es fa abans que l’acabament de l’horari de les cuines dels establiments de restauració..

Des de la segona quinzena de maig

Els canvis que suposen aquest nou contracte es començaran a aplicar la segona quinzena de maig de manera progressiva i no per fases. Evidentment, donat que l’adjudicació es va fer fa uns dies, hi haurà alguns elements que s’incorporaran

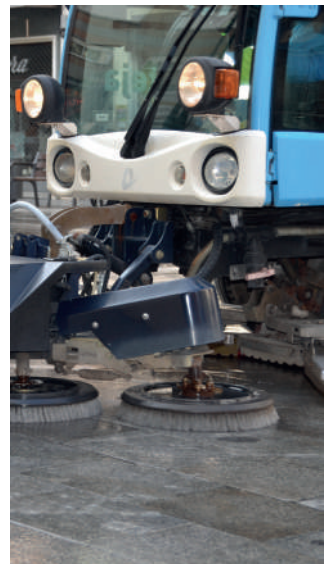
més tard. Entre els temes pendents, també hi ha la data en què s’inaugurarà l’Oficina que s’obrirà específicament per atendre tot els temes relacionats amb la neteja. N’estarà ubicada fora de les dependències municipals, en un local comercial a peu de carrer del què encara no s’ha anunciat la localització.

Deixalleria per districte

Igualment, tampoc no estan identificats els llocs exactes on prestaran servei les noves deixalleries. Segons va avançar l’alcalde, hi haurà una a cada districte de la ciutat. En aquests moments, funcionen dues de fixes que es complementen amb una tipus camió que es desplaça pels barris.

El fet que aquest nou contracte, que es va aprovar el divendres 10 d’abril per la Junta de Govern, no inclogui un sistema de bonificacions ni penalitzacions per premiar o castigar

el veïnat que no recicli o no tingui un comportament adequat amb la gestió de residus, ha generat el rebuig d’un dels grups de l’oposició, Guanyem Badalona.



El bàsquet, protagonista d'una mostra al Museu de Badalona



Redacció

El Museu de Badalona acull fins al 9 de maig l'exposició temporal "Badalona, ciutat del bàsquet", per retre homenatge a la vinculació històrica, social i emocional entre la ciutat i aquest esport. No en va, com la ciutat bressol del bàsquetbol.

L'exposició s'emmarca en la celebració de la Final Four de la Basketball Champions League, que es disputarà al Palau Municipal d'Esports del 7 al 9 de maig. Aquest prestigiós esdeveniment esportiu convertirà Badalona en l'epicentre del bàsquet europeu i

projectarà internacionalment la ciutat com un referent basquetbolístic que viu l'esport com una part essencial de la seva identitat. L'exposició fa un recorregut complet pels orígens i l'expansió d'aquest esport, des del seu naixement als Estats Units fins al seu arrelament a Europa, Espanya i, especialment, Catalunya, amb una mirada singular sobre Badalona com a ciutat referent. També posa en valor el paper de Badalona com a seu de grans esdeveniments esportius internacionals. El Palau Municipal d'Esports ha estat escenari de moments memorables de la història del bàsquet, com l'actuació del mític Dream Team als Jocs Olímpics de Barcelona 1992, així com d'altres cites destacades com els Eurobasquets de 1973 i 1997 o les edicions de la Copa del Rei de 1985 i de 2023.

Els busos no passen per Francesc Layret

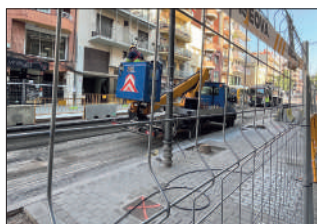
L'avenç en les obres de pacificació de Francesc Layret han suposat el desviament del trànsit dels autobusos per l'itinerari que ja feien durant els caps de setmana i festiu. De manera que, fins al pròxim avís, s'han anul·len les parades d'aquesta via central que dona accés al centre comercial i administratiu. Ara, les parades més properes són les del carrer de la Creu i l'avinguda Martí i Pujol.



Open Arms, rumb a Gaza i Cuba

Embarcacions de l'ONG de Badalona Open Arms participen en dues missions humanitàries que s'implementaran durant aquest mes d'abril i de maig. La primera és la Global Sumid Flotilla que pretén obrir un co-

rredor humanitari a Gaza. La segona, programada pel maig, té com a destinació l'illa de Cuba per dotar de generadors que funcionen amb energia solar un hospital pediàtric de L'Havana.



Badalona i Sant Adrià es presenten juntes a la llei de barris



Redacció

Els ajuntaments de Badalona i Sant Adrià de Besòs preparen presentar-se plegats a la segona convocatòria del Pla de Barris i Viles de Catalunya. El projecte,

amb propostes per valor de 25 milions d'euros, actuarà sobre els barris de la zona sud de les dues poblacions. En el cas de Sant Adrià, els barris de Sant Adrià Nord i de Sant Joan Baptista; i els barris del Remei, Sant Roc, Sant Mori de Lleflià i Sant Antoni de Lleflià, a Badalona. Un continu urbà que comparteix dinàmiques socials, residencials, de mobilitat i d'ús quotidià de l'espai; i també els indicadors que permeten ser beneficiari de la llei com una renda mitjana per persona inferior als 12.000 euros i un índex socioeconòmic territorial (IST) inferior a 80. Les actuacions compartides són valorades en el moment de puntuar els projectes. Tot i que no es coneix la

data exacta en què s'ha d'entrar el projecte, el president Salvador Illa va dir que seria durant el primer semestre de 2026.

Badalona rep 2,5 milions per arranjar 19 escoles

El fons extraordinari creat per Govern de la Generalitat per a la millora d'escoles i instituts destina 2,5 milions d'euros a la ciutat que, d'acord amb els càlculs efectuats pel govern d'Illa, beneficiaran a 19 centres educatius de la ciutat. Segons ha anunciat la Generalitat, els recursos es vehicularan a través dels ajuntaments, que reben diners en proporció a l'alumnat escolaritzat i l'antiguitat dels edificis.



App Mi Quirónsalud

quironsalud.com

Hospital Quirónsalud Badalona C/ Seu d'Urgell, 77 - 08911 Badalona - 93 868 97 00



Les teves urgències són les nostres

Servei d'Urgències 24 h

On el que és urgent, ets tu

Hospital
quirónsalud
Badalona

S'incorponen 40 agents cívics per vetllar pel respecte a l'espai públic



Ciutat | Redacció

L'Ajuntament de Badalona ha contractat 40 persones a través de l'Institut Municipal de Promoció de l'Ocupació perquè faci tasques d'agent cívic, amb l'objectiu de promoure la bona convivència i el respecte als béns públics a tots els barris de la ciutat. Hi seran en actiu fins a l'abril de 2027 i les seves tasques principals seran informar i sensibilitzar la ciutat i detectar i comunicar incidències i desperfectes a l'espai públic als serveis municipals corresponents.

Enxampats abocant runa al Remei

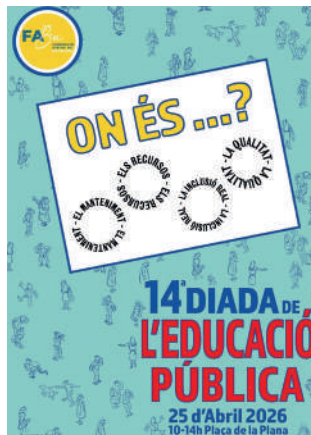
La Guàrdia Urbana ha enxampat dos homes que estaven abocant runa a la via pública, al carrer de la Tardor, al barri del Remei, després de ser avisats per un veí que s'estava cometent la infracció.



El dia 25, Diada de l'Escola Pública a la Plana

Ciutat | Redacció

El proper dia 25 d'abril, la plaça de la Plana tornarà a ser l'escenari de la festa de les escoles públiques de la ciutat. Organitzada per la FABA, serà l'edició número 14 i es concentrarà en fer l'altaveu de les mancances que cada centre tingui localitzat en el seu espai.





EL MILLOR BÀSQUET D'EUROPA A

BADALONA



7-9 DE MAIG DE 2026 / PALAU MUNICIPAL D'ESPORTS

COMPRA JA LA TEVA ENTRADA



City of
BADALONA

BADALONA

DIVENDRES, 17 D'ABRIL

Concert d'Izo Fitzroy al Festival Blues&Ritmes, al Teatre Margarida Xirgu (20h)

DISSABTE, 18 D'ABRIL

Concert Orquestra Baobad al Festival Blues&Ritmes, al Teatre Margarida Xirgu (20h)

Teatre "L'arquitecte prohibit", al Teatre del Círcol Catòlic (19.30h)

Concert de Los 80 Principales, amb les millors versions dels temes de tots els temps, a Sarau08911 (23.59h)

DIUMENGE, 19 D'ABRIL

Concert Orquestra de Cambra del Conservatori de Badalona, al Teatre Zorrilla (18h)

Concert Ye Vagabons al Festival Blues&Ritmes, al Teatre Margarida Xirgu (18h)

Visita guiada a la fàbrica de l'Anís del Mono, en diferents horaris des de les 10h a les 13.30h. Inscripcions en el Museu de Badalona.

DIMECRES, 22 D'ABRIL

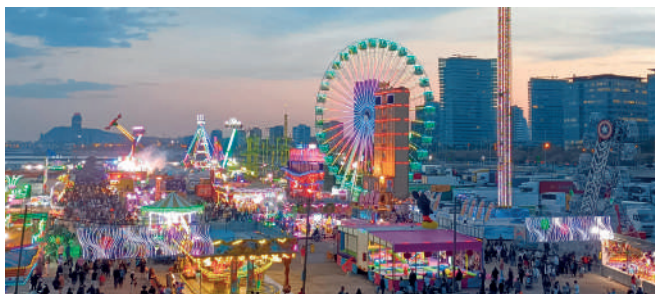
Projecció del Docs del mes "El sol bajo las banderas", al Teatre Margarida Xirgu (20h)

DIVENDRES, 24 D'ABRIL

Teatre "Els Fills", amb Emma Vilarasau, Mercè Arànega i Jordi Boixaderes, al Teatre Zorrilla (20h)

Nits de Comèdia amb Buenrollistas, al Teatre del Círcol Catòlic (20h)

Activitats de la Magna



La 53a edició de la Fira d'Abril a Barcelona, que se celebra del 24 d'abril al 3 de maig al Parc del Fòrum, retrà homenatge a l'arquitecte Antoni Gaudí.
L'accés al recinte torna a ser gratuït.

Celebratio. Conferència sobre les dones i els nens esclaus a Roma, al Museu de Badalona (19h)

DISSABTE, 25 D'ABRIL

Concert de Rodney Crowell al Festival Blues&Ritmes, al Teatre Zorrilla (20h)

Aniversari dels 150 anys de la Fundació Llegat Roca i Pi. A les 17h, trobada festiva amb els castells de Badalona i musicals amb la Coral Badalonense, Cantaquetx, Èxit i la Marxing Band de l'EMMB a la Rambla de Badalona, davant de l'estàtua.

Activitats de la Magna Celebratio. Lluites entre gladiadors. A la Plaça Font i Cussó (11h a 14h). Es repetirà diumenge.

DIUMENGE, 26 D'ABRIL

Teatre infantil "Mary Aming i la Platja dels Dinosauris", al Teatre Margarida Xirgu (12h)

Tardeo amb Chimo Bayo, a les 18:30h, al Sarau 08911

Activitats de la Magna Celebratio. Com són els campaments romants. A la Plaça de Correus (11h a 14h).

DIJOUS, 30 D'ABRIL

Tribut a Motorhead a Sarau 08911 (23.30h)

FINIS AL 9 DE MAIG

Exposició "Badalona, ciutat de bàsquet" al Museu Municipal amb motiu de la celebració de la Final Four a la ciutat.

MONTGAT

DIMECRES 17 D'ABRIL

Festa Major de Sant Jordi de Montgat, fins al dimarts 28 d'abril, amb diverses activitats. El castell de focs de final de festa es farà el diumenge 26 d'abril (21h)

TIANA

DISSABTE, 18 D'ABRIL

Descobrim les masies de Tiana, Activitat oberta a tothom amb un itinerari per les masies. Punt de trobada plaça de la República de Catalunya (18h)

DISSABTE, 25 D'ABRIL

Vermut floral al Parc Doctor Mascaró (de 12h a 16.30h) i **Tun Tun Festival a la Sala Albénizla** (a partir de les 17h.)

53

Feria de Abril de Catalunya



**Parc del
Fòrum**

del 24 d'abril
al 3 de maig

100
Antoni
Gaudí

**CASA
BATLLÓ**
GAUDÍ BARCELONA

La Magna celebratio posa focus en les persones esclavitzades

Festival | Redacció

La Magna Celebratio, el festival romà que organitza el Museu de Badalona, abordarà la vida de les persones esclavitzades a Baetulo en la seva vint-i-uena edició, que serà els dies 24, 25 i 26 d'abril. El missatge d'aquesta proposta serà aprendre com una persona, de diferents orígens, podia ser esclavitzada, però també com podia recuperar certa llibertat. El Festival desvetllarà la identitat d'alguns d'aquests personatges que, amb el temps, van arribar a esdevenir importats a la nostra ciutat. Tanmateix, van ser excepcions, perquè la vida en esclavitud era molt dura i les condicions, infrahumanes. Moltes descobertes s'han fet gràcies a l'arqueologia.







26 Festa Medieval

Pirates a Badalona!

18 I 19 D'ABRIL 2026

Masia de Can Banyadó · Platja dels Pescadors

Ho organitza:



Amb el suport de:



Amb el patrocini de:





Sant Jordi

Badalona 2026

21, 22 i 23 d'abril

**XLVI Fira
del Llibre**

Pl. de Pompeu Fabra

23 d'abril

**XIV Fira de
Sant Jordi**

C. de Francesc Layret
C. del Temple

badalona.cat



City of
BADALONA

El Joventut femení s'abona als finals d'infart

Bàsquet | Redacció

El Joventut femení afronta les dues últimes jornades de la LF Endesa amb la permanència molt a prop i depenent d'un únic triomf per assegurar la continuïtat a l'elit del bàsquet. L'equip verd-i-negre ha experimentat una millora clara des de l'arribada de Fabián Téllez a la banqueta, amb un canvi de dinàmica que s'ha traduït en

victòries de molt valor davant rivals de la zona alta com el Perfumerías Avenida i el Jaisir, totes dues resoltes en finals ajustats i amb cistelles de Rebeca Cotano i Laia Lamana. Tot i això, en el darrer compromís, les badalonines van caure a la pista del Leganés en un altre final ajustat.



El Badalona es complica l'ascens



El Badalona ha perdut el lideratge després de 29 jornades al capdavant de la classificació. L'equip escapulat, amb un empat a l'Estadi contra el Tona i una derrota en el derbi comarcal contra la FE Grama, ha sumat un punt en els darrers dos partits. Més enllà dels mals resultats, el més preocupant és la imatge que ha ofert l'equip en algunes fases d'aquests dos partits, .

El Manresa és el nou líder de la categoria amb tres punts d'avantatge respecte als escapulats. Tots dos equips s'hauran d'enfrontar al Municipal del Congost de Manresa el proper dia 26. Abans d'aquest enfrontament, el Badalona haurà de rebre diumenge 19 a les 12.30 hores l'Europa B.

La Cursa del Dimoni serà el 30 de maig

Badalona acollirà el pròxim 30 de maig la 46a edició de la Cursa Popular Ciutat de Badalona, coneguda com la Cursa del Dimoni, que tornarà a omplir els carrers en horari de tarda. Amb més de 3.000 participants previstos, l'esdeveniment combinarà esport i ambient festiu dins les Festes de Maig. La jornada inclourà diversos circuits adaptats a totes les edats i nivells, així com activitats familiars, música i una fideuada popular per a tots els participants.



Tècniques per reduir els nervis abans dels exàmens



AMIC | Redacció

Els nervis abans d'un examen són una reacció completament normal. De fet, una certa activació pot ajudar-nos a estar més alerta i concentrats. Tanmateix, quan l'ansietat és excessiva, pot afectar negativament el rendiment i la confiança. A continuació,

us presentem diverses tècniques útils per gestionar millor aquests nervis i afrontar els exàmens amb més tranquil·litat. Semblaria obvi comentar que presentar-se a un examen amb una preparació adequada és la millor manera de reduir l'ansietat. Planificar els continguts, repassar-lo

i tenir confiança ajuda molt a mantenir la calma. Per a la resta, haver dormit la nit abans és imprescindible, així com aprendre tècniques bàsiques de respiració profunda per calmar el sistema nerviós. Ben simple: inspirar lentament pel nas, mantenir l'aire uns segons i expirar suaument per la boca redueix la tensió i ajuda a recuperar el control.

Alimentació i activitat física

No alimentar-nos bé i no fer res només que estudiar són dos hàbits contraproductius amb presentar-nos davant d'un examen en les millors condicions. Cal menjar de manera saludable, evitar l'exés de cafeïna per reduir els nervis. Combinar l'estudi amb l'exercici millora l'estat d'ànim. Fins i tot una caminada curta abans de l'examen pot contribuir a relaxar la ment.

CICLES FORMATIUS · PORTES OBERTES 19 DE MAIG A LES 18h

INSTITUT EUGENI D'ORS

TORN DE MATÍ

TORN DE TARDA



Eugeni d'Ors

ESO - BATXILLERAT

- CFGM EN CURES
AUXILIARS D'INFERMERIA

- CFGM EN FARMÀCIA I
PARAFARMÀCIA

- CFGM EN ATENCIÓ A
LES PERSONES EN SITUACIÓ DE
DEPENDÈNCIA

- CFGS TÈCNiques D'ACTUACIÓ
TEATRAL

- CFGM EN CURES
AUXILIARS D'INFERMERIA

- CFGM EN ATENCIÓ A
LES PERSONES EN SITUACIÓ DE
DEPENDÈNCIA

- CFGM SERVEIS EN RESTAURACIÓ

- CFGS SUPERIOR EN
LABORATORI CLÍNIC I BIOMÈDIC

- CFGS SUPERIOR EN INTEGRACIÓ SOCIAL

- CFGS SUPERIOR EN DOCUMENTACIÓ I
ADMINISTRACIÓ SANITÀRIA

- CFGS SUPERIOR EN ED. INFANTIL



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

Els casals, eina clau de conciliació i d'una nova socialització

Redacció

Tot just després de tornar del descans de la Setmana Santa, les famílies ja pensen a les vacances d'estiu. Però mentre no n'arriben, fan plans de què faran i d'on passarà la canalla el temps de marge entre la fi de l'escola i l'inici de les vacances familiars. Per resoldre aquest decalatge, hi ha una oferta amb un ampli ventall de casals d'estiu, que tenen un paper conciliador important i també de desenvolupament educatiu, social i emocional. Tant si l'opció de la família és mantenir l'activitat al mateix centre escolar, com si s'aprofita per concentrar en un altre centre d'interès, els casals fomenten una manera diferent de socialitzar.

Aire lliure i professionalitat

A més a més, l'aprenentatge s'estableix a través del joc i les activitats a l'aire lliure prenen protagonisme, combinades amb noves formes de comunicació, creativitat i treball en equip. Perquè, en el moment de fer la tria, l'activitat en espais oberts ha de ser un requisit important.

La professionalització dels equips que gestionen els casals també és un aspecte a valorar en el moment de fer les reserves, que s'acostumen a tancar durant els mesos d'abril i de maig. Cal destacar que a la ciutat també hi ha oferta durant el mes d'agost i setembre, fins que es reinicia de nou el curs lectiu. Les empreses s'adapten cada cop més a la nova realitat familiar que no tothom fa les vacances a l'agost o, fins i tot, que hi ha moltes persones que les defugen.





ANYWHERE
WATER SPORTS

DE JUNY A SETEMBRE

DE 3 A 17 ANYS

PORT BADALONA
Playa de la Marina, Passeig Mare Nostrum
Whatsapp - 674 86 81 01

CASAL NÀUTIC

VELA
WINDSURF
KAYAK
PADDLE SURF
SURFSKATE
I MÉS!!

1 setmana	2 setmanes	3+ setmanes
TOT EL DIA (10:00 A 17:00)		
210 €	185 €	175 €
MIG DIA (10:00 A 13:30-14:00)		
190 €	170 €	155 €

Desc.
-10%



ESCANEA PER RESERVAR!!
O CONTACTA!



Marina Badalona



Port de Badalona

DE 4 A 16
ANYS

CAMPUS D'ESTIU 2026

29 DE JUNY AL
31 DE JULIOL

DES DE
132€
PER
SETMANA



SETMANES

29 DE JUNY AL 3 DE JULIOL

6 DE JULIOL AL 10 DE JULIOL

13 DE JULIOL AL 17 DE JULIOL

20 DE JULIOL AL 24 DE JULIOL

27 DE JULIOL AL 31 DE JULIOL

On l'esport, la diversió i els valors es converteixen en un estiu únic

Carrer de Joan d'Àustria, 58-60, 08915 Badalona, Barcelona
administracio@tennisclubbadalona.org

93.395.23.11 (recepció)

Amb els inseparables, o fidels a l'esport preferit

Redacció

Que si pirates, que si mar, que si musicals, que si l'espai o el circ... habitualment els casals d'estiu que organitzen les AFA's a les escoles tenen un centre d'interès que guia l'activitat amb un mateix fil conductor i, per proximitat, i sobretot si els nostres fills no es volen separar dels companys de classe, solen ser una opció molt recurrent per als nens i nenes que tenen a l'escola els seus inseparables. La gestió d'aquests casals als mateixos centres escolars sol recaure en les empreses que ofereixen les activitats extraescolars durant el curs, i fan una mena d'extensió a l'estiu de la confiança de les AFA's quan s'acaba el curs escolar oficialment. N'hi ha escoles que només permeten participar als nens i nenes escolaritzats al centre, i d'altres que obren aquestes activitats a canalla no escolaritzada, per fer un servei al territori o, simplement, per aconseguir les ràtios.

Fugir de la calor

En aquesta casuística, les empreses fan servir l'escola com a centre de referència, però programen múltiples activitats complementàries, a espais d'aigua propers i a espais interiors climatitzats. Excursions a parcs aquàtics, a la platja, a fer activitats d'aigua o a museus i espectacles omplen la graella, que les empreses ja estan tancant. Tanmateix, cada cop hi ha més centres que estan instal·lant elements com pèrgoles o carpes a tall de refugi climàtic, a l'espera que arribi l'esperada climatització a l'aula. Una de les apostes que també funcionen durant l'estiu és, precisament, especialitzar-se en

l'activitat esportiva o artística preferent. Aquest seria el cas de la canalla que prescindeix de l'escola i s'orienta a practicar l'esport o l'activitat esportiva que més el motiva. No hi ha cap dubte que en aquest apartat hi ha el futbol i el bàsquet com apostes prioritàries; però cada cop s'estan fent forat dues activitats esportives més. En primer lloc, l'activitat esportiva nàutica. En una ciutat amb litoral i clubs de referència, cada cop són una opció triada. Aquests casals combinen diferents activitats com el caiac, la vela lleugera, el pàdel,



CAÇADORS DE SOMRIURES
CASAL D'ESTIU 2026

ESCOLA PROGRÉS
DEL 22 DE JUNY AL 31 DE JULIOL
I DEL 31 D'AGOST AL 4 DE SETEMBRE

REUNIÓ INFORMATIVA: 10 d'abril a les 17h.
Presencial a l'escola Progrés.
47 hores servei d'acollida pels assistents.

INSCRIPCIONS ONLINE: del 10 d'abril al 15 de maig
(Escaneja el QR)
Adreçat a infants de 3 a 12 anys. Casal inclòs.
Descomptes pels dies d'inscripcions.

ACTIVITATS NÀUTIQUES!!

DIVERJOC 25
PER A MÉS INFORMACIÓ
inscripcions@diverjoc.net

AFA **AFA**



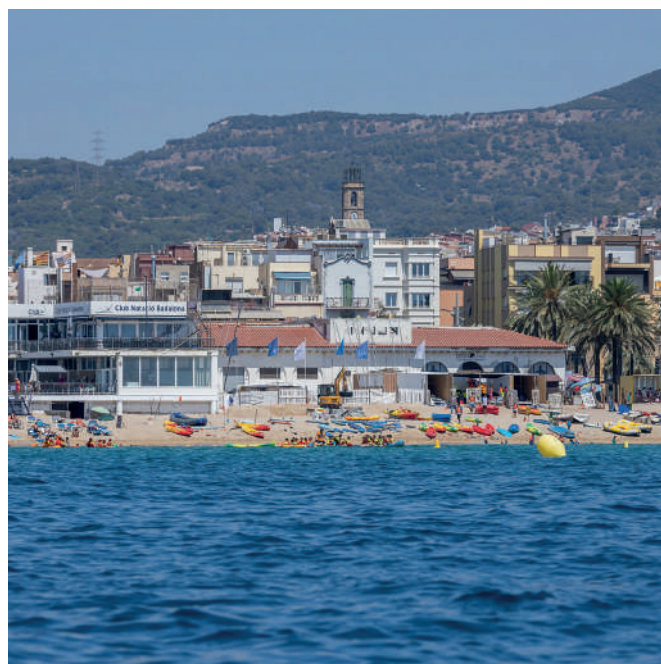
i el surf, amb activitats a la sorra. En segon lloc, els jocs amb pala també tenen molt recorregut avalat per la mateixa fórmula: la tendència general, especialment amb el pàdel de pista, i per la solvència de clubs que fan l'oferta a la ciutat (que, si es combina amb la possibilitat de fer activitats a l'aigua en piscina, resulta una barreja molt atractiva). En la majoria de les propostes, hi ha diferents opcions de contractació.

Adaptats a les necessitats de les famílies

Evidentment, les empreses i els clubs organitzadors s'adapten a les casuístiques de les famílies. El període mínim de reserva acostumen a ser per setmanes, des de Sant Joan fins a la primera setmana de juny. I apliquen descomptes per acumulació de setmanes, així com bonificacions en el cas d'apuntar a germans. També hi ha la possibilitat de participar fins al migdia –opció ideal per a les famílies que no fan tardes mai o durant

la temporada d'estiu-. Els formularis d'inscripció igualment sumen l'opció de començar abans al matí, amb una hora prèvia a l'horari general, i també incloure el menjar.

La jornada completa és una opció per als progenitors que, irremediablement, sigui estiu, tardor o hivern, dediquen la part central del dia a treballar.



Badalona concentra els llibres a Pompeu Fabra el 21, 22 i 23 d'abril

L'activitat dels llibres es concentrarà a Pompeu Fabra el 21, 22 i 23 d'abril amb les parades de les llibreries, de la Xarxa de Bibliotques de Badalona i l'Espai Betúlia. L'espai a l'aire lliure tindrà un horari ininterromput durant dotze hores, de 9 del matí a 9 del vespre, amb les propostes d'Abacus Badalona, Crapze, Llibreria Mitja Mosca, Fènix, Saltamartí Llibres, Smile Books i El Viajero. Les signatures d'autors seran el dimarts 21 i el dimecres 22 de la mà d'Abacus, el Viajero i Saltamartí Llibres. D'entre els autors ja confirmats hi ha Jordi Sacasas, Eduard Niubó, Oriol Mitjà, Toni Benages, Carles Miralles, Chris Chatterton, Iñaki Jiménez, Ferran



Valera, Aleix Sarri, Mar Puigbert, Judith Ferrer, Roger Bastida, Joan de Déu Prats, Àgata Gil i Aleida Salazar, Eva Santana, Katherine Vega i Sílvia Soler. Els autors es concentraran la tarda del 21 i del 22 en l'espai de les carpes. També a la tarda, hi haurà les propostes de l'Espai Betúlia. Pel 21 ha preparat una con-

versa amb les editores Maria Sempere i Raquel Martínez per acostar-nos al procés d'edició i creació literària (19h). I, en la mateixa línia, el 22, a la mateixa hora, els membres del podcast MentiMentres i la periodista Anna Rovira faran les seves recomanacions literàries.

Els mocadors de festes es venen per Sant Jordi

Les 100.000 unitats de mocadors que s'han produït per aquestes festes es començaran a vendre per Sant Jordi a l'estand de l'Oficina de Turisme. El model d'enguany és de color rosa fosc amb la frase "Orgullosament #Badalona" estampat en color blanc. Com a novetat, igualment es podrà adquirir en un punt de venda que s'instal·larà a tocar del Dimoni que es començarà a plantar a principi de maig, com és tradicional, a la platja dels Pescadors.

Des del 1998

La tradició del mocador és relativament jove si es compara amb altres elements festius de la ciutat. Arrenca el 1998 per imitar el que ja es feia a altres festes majors i, especialment, per Sanfermines. Des de llavors, molts badalonins i badalonines conserven la

col·lecció completa, que exhibeixen als balcons amb tonalitats decolorides per l'efecte del sol. El modista d'alta costura Lorenzo Caprile va dissenyar el model de les Festes de Maig

de 2024, inspirat en les gregues dels mosaics romans. En aquell moment, semblava que s'iniciava una nova etapa amb mocadors de "marca"; iniciativa que no va sobreir.



La festa cívica, en un Francesc Layret reduït

Una de les novetats d'aquest Sant Jordi és quin serà el comportament al llarg de Francesc Layret convivint amb les obres de pacificació. Si en anys anteriors la gran resposta ciutadana obligava a sumar carrers adjacents a l'eix de Francesc Layret, enguany serà imprescindible per allotjar, evidentment, les roses i el seguit de productes exposats per més d'un centenar d'establiments i entitats en una de les festes més estimades per tothom.



La Ruta Pompeu Fabra

L'entorn de Sant Jordi és una de les dates en què es programa la Ruta Literària per Sant Jordi, que s'ha fixat per als dies 22 i 23 d'abril amb sortida des de la porta de l'Espai Betúlia. L'itinerari cultural pels espais vituals del mestre Fabra, que va viure-hi vint-i-set anys a Badalona, és gratuït, però cal fer reserva prèvia.

A les biblioteques

Com no podia ser d'una altra manera, les biblioteques celebren Sant Jordi de manera especial, amb visites i narracions del conte de Sant Jordi per a les escoles i públic familiar en general. N'hi ha programades el dia 21 i 23, i també tallers de papiroflèxia. Durant la Diada del 23, l'activitat central para a Pompeu Fabra, amb els llibreters.

Als centres comercials

La festa de l'amor també arriba als centres comercials de la ciutat. De manera que al Màgic, regalen una rosa presentant dos tiquets de compra a l'estand de la plaça Central des de les 9.30h fins a les 21h. A Montigalà, s'han programat tallers creatius per a adults per dissenyar la teva pròpia rosa, que funcionaran de les 18h a les 20h. Les places són limitades i cal inscripció prèvia.

Aquest any celebrem 10
anys al vostre costat

SANT JORDI 2026

Us esperem a la botiga i a
la fira de Francesc Layret

Loreak.

Canonge Baranera, 32



Badalona convida la ciutat de Tortosa per exhibir plegades patrimoni medieval

Redacció

L'Un any més, pels volts de la segona quinzena d'abril, Badalona es prepara per celebrar la ja tradicional Festa Medieval de Badalona, que enguany arriba a la vint-i-sisena edició. Més que una cita festiva, la Festa Medieval es vol consolidar com un espai de cohesió social, un punt de trobada intergeneracional i un moment privilegiat per reforçar els vincles que donen identitat i força a la ciutat amb la recuperació del patrimoni medieval com un exercici de comunitat. La mostra d'aquesta comunitat és la quantitat d'entitats que sota l'aixopluc d'aquesta cita hi participen, preparant danses, recuperant domassos, cremant

la masia, exhibint la destresa amb els cavalls o, entre d'altres moltes propostes, fent demostracions de tir a l'arc.

Gaudir dels "Abanderats"

En aquesta edició, Badalona farà un pas més en la seva vocació d'obertura i germanor amb l'inici d'una pràctica habitual en moltes activitats patrimonials com és la de tenir ciutats convidades amb les que es comparteixen tradicions. De manera que Tortosa serà la primera ciutat convidada d'honor de la Festa Medieval de Badalona. La seva presència es farà visible a través dels seus espectaculars "Abanderats", que amb les seves acrobàcies

i coreografies de banderes faran vibrar grans i petits, com també es fa a la ciutat italiana de Siena. Les seves actuacions tindran lloc el diumenge 19 d'abril a la Baixadeta de Canyadó, punt culminant de la festa, amb dues propostes perquè ningú no s'ho perdi, a les 11h del matí i a les 18h.

Els Abanderats seran la cirereta del pastís d'una Festa Medieval que, com és habitual, s'ha anat desplegant des de finals de març amb un ampli programa cultural: conferències al Museu de Badalona sobre la navegació medieval; contacontes a les biblioteques sobre les aventures del Catxidiable, el nostre particular pirata; i acti-



vitats amb visites i itineraris al Castell de Godmar i pel barri de Dalt la Vila, que han permès escalfar motors i estendre la festa per tota la ciutat.

Concentrats en un cap de setmana

Els actes principals, però, tornaran a situar-se en un únic cap de setmana, el del 18 i 19 d'abril en els escenaris de la Platja dels Pescadors i la Baixadeta de Canyonó, on no hi faltaran els grans clàssics: el Desembarcament Pirata (dissabte 18, a les 11h); la Crema de la Masia (dissabte 18, a les 21.30h); i el Pacte de Pau (diumenge, 19 d'abril, 12h). Moments que, edició rere edició, ja formen part de l'imaginari col·lectiu de Badalona i generen l'ambient que després acabarà de conquerir Sant Jordi. Enguany, la festa també vol ce-

lebrar el primer aniversari del Bou de la ciutat, una figura que ja s'ha convertit en símbol estimat i integrador, i que està buscant el seu espai entre el bestiar festiu de la ciutat. Sembla que a la Medieval l'ha trobat. L'efemèride es commemorarà amb una exposició fotogràfica a la Masia de Canyonó i amb una primera gran encesa amb tons inspirats en el mar badaloní. També serà un any especial per a Bufons del Foc, que enceten el seu 30è aniversari amb una Crema de la Masia especialment emotiva i espectacular, i amb vestuari renovat per a l'ocasió presentant fa uns dies. Aquest acte amb les colles de diables de la ciutat és un dels més sobreixits.

Reivindicar el patrimoni medieval

La Festa Medieval vol fer

passes per esdevenir alguna cosa més que una recreació històrica. Des dels seus inicis, és concepció com un ritual compartit, un espai on la ciutat es reconeix també, amb un passat medieval per conèixer i reconèixer; i que, des d'aquest punt de partida es retroba i es projecta cap al futur recuperant espais i tradicions que se sumen a la romana. Una celebració que manté viva la memòria, reforça la convivència i recorda que Badalona és una ciutat que creix quan ho fa plegada com ho demostra gairebé el centenar d'entitats convocades a fer realitat la festa. I que en el calendari de tot un any i que amb el potencial de tota una ciutat, hi ha energia i cabuda per reivindicar la Badalona medieval, "Bitulona".

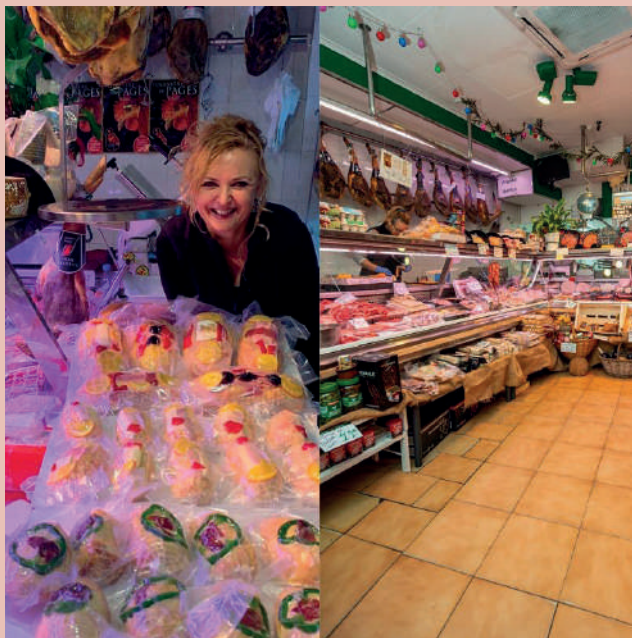


Les papallones bàsicament volen flors i ara és el seu moment. El fotògraf naturalista Martín Gallego comparteix aquesta imatge presa a la Serralada de Marina, la primera setmana de març. Es tracta d'un exemplar d'*Euclioe crameni*, la papallona marbrada comuna, que també podem identificar per Pompeu Fabra, a Ca l'Arnús, al Torrent de la Font i als jardins de Ca l'Amigó. Us proposem perdre una mica el temps i buscar-les.



Mari Bellota celebra 40 anys de tradició i sabor

La carnisseria Mari Bellota, referent de la gastronomia tradicional a Badalona, fa 40 anys de servei a la comunitat. Amb una trajectòria de quatre dècades, Mari Bellota comparteix que continuarà fidel a la mateixa essència de la qualitat i cura dels productes artesanals que els caracteritza. EL dissabte 25 d'abril, la "carnisseria de poble", com li agrada dir-se, obrirà les seves portes per celebrar aquesta fita amb música, regals, globus per a la canalla i degustació de productes extremenys. Serà de les 11.30h a les 13.30h. "Estem emocionats de compartir aquest moment amb els nostres clients i amics", a firma la propietària. Mari Bellota és al carrer Quevedo, 18, a La Salut.



Els comerciants ja preparen la "Shopping" per al 6 de juny

Aquest any, l'esperada Shopping Night es desmarca de l'intens calendari de maig a la ciutat, i es desplaça cap al primer cap de setmana de juny. Serà el dissabte 6 de juny. Les inscripcions per als comerciants que hi vulguin participar ja són obertes. La temàtica d'aquesta nova edició, la 12a, serà dels "Feliços anys 20", una nit per retrobar l'energia, la creativitat i l'estil que van marcar una època única. Des de Badacentre, insisteixen que la participació aporta visibilitat de l'establiment adherit, que ha d'ampliar l'horari comercial, decorar l'espai d'acord amb el tema triat i ofertar descomptes i bonificacions. En cas que els comerciants estiguin fora de l'àmbit de Badacentre, se'ls facilitarà



una carpa perquè el comerç de tota la ciutat sigui present. Des de Badacentre demanen que els comerços contactin ja donat que per a les activitats s'han de tramitar autoritzacions. Igualment comparteixen

que els establiments també apareixen en el portal web que es crea per a l'ocasió, i també s'hi fan reportatges de cada botiga per divulgar-lo en les xarxes socials de l'esdeveniment.

Nou dècades testimonis de molta vida, des de Flors Morera

"Tot va començar l'any 1936. En un moment d'incertesa i dificultats, l'avi Vicenç i l'àvia Quimeta van tenir la valentia de plantar una llavor d'esperança: la nostra floristeria". Així comparteixen com va començar a caminar l'establiment Flors Morera, que fa 90 anys.

Van obrir les portes en un món que canviava ràpidament, però amb una certesa absoluta: les flors sempre portarien consol, alegria i bellesa a la vida de la gent, continuen. Des d'una posició privilegiada, a Francesc Layret, comparteixen que han vist passar la història per davant de l'aparador. Postguerres, canvis de segle i una pandèmia global, però segueixen amb la persiana



amunt i la mateixa passió de fa nou dècades. Les seves flors han estat testimoni de milers de "t'estimo", de naixements de qui avui ja són avis i de comiats. Avui, hi ha la cinquena generació de floristes al capdavant amb el

cognom Morera "amb orgull", tot defensant el llegat de l'esforç familiar i l'amor per l'ofici. Flors Morera agraiix els clients i amics "per fer que aquesta flor no hagi deixat mai de créixer".

Montigalà suma la perruqueria infantil "Pabletes"

El centre comercial Montigalà ha incorporat "Pabletes Perruqueria Infantil", una cadena especialitzada en la cura capil·lar de nens i nenes que acaba d'obrir les seves portes al complex. Aquesta nova obertura suposa un pas més en l'estratègia del centre per diversificar la seva oferta orientada a un públic familiar. Amb presència a diverses ciutats de l'Estat, la marca s'ha consolidat com un concepte innovador que transforma el moment del tall de cabell en una experiència divertida i positiva per als més petits. Els seus espais estan dissenyats específicament per a nens



i nenes de 0 a 14 anys, combinant professionalitat, entreteniment i un entorn adaptat que afavoreix la comoditat i la tranquil·litat tant dels menors com dels seus acompanyants. Com a bonificació

d'obertura, aplica una promoció d'un 10% de descompte durant la primera visita, a més de sortejos en els respectius canals de xarxes socials.



Com mantenir les flors vives més temps

Eva Remolina / amic.cat

Les flors tenen la capacitat d'alegrar qualsevol persona o espai de la casa amb la seva bellesa o posar un somriure a la cara en un dia determinat, tenen un gran poder. La situació millorarà només seguint alguns consells ben fàcils i, sobretot, pràctics. Pren el teu temps per escollir. Totes les flors tallades i els rams són diferents, per la qual cosa és important que et prenguis un temps per buscar i triar l'adequada a l'espai de destinació. Quan les persones compren flors, sovint opten per les completament tancades perquè

tenen la impressió que viuran més temps una vegada que les portin a casa; però això no ha de ser realment així. Consulta amb els experts.

Les flors també mengen.

En general, les flors vindran amb un petit paquet de pols conegut com a aliment per a flors. Aquest suplement ajuda a conservar les teves flors i a mantenir-se fresques durant més temps. Si no veus el paquet inclòs al teu ram en una floristeria, no tinguis por de demanar-ne un abans de portar-te les flors a casa; tots els establiments professionals

en disposen.

Un factor clau per gaudir-ne més temps és la temperatura. Diferents flors prosperen en diferents climes, però en general no els va tan bé en temperatures càlides. Les altes temperatures poden causar que les flors tallades es marceixin més ràpid, per la qual cosa regular la seva temperatura és essencial per mantenir-les vives durant més temps. No obstant això, si et trobes en una situació en què no pots regular la temperatura, intenta refrescar l'aigua diàriament i posar glaçons a l'aigua per compensar-ho.

Trucs per eliminar les olors del sorral del teu gat

Eva Remolina / amic.cat

Les olors del sorral del gat són una de les preocupacions més habituals a les llars amb animals. Especialment, quan arriben visites, aquest aroma desagradable genera incomoditat. La bona notícia és que hi ha maneres efectives de mantenir aquest espai net i lliure de males olors sense recórrer a perfums artificials que només les emmascaren.

La clau està en l'absorció i el control de l'amoniac, el principal responsable de la fortor. Algunes sorres biodegradables elaborades amb materials naturals són capaces de retenir la humitat i assecar ràpidament els residus. A diferència de les sorres convencionals, n'actuen des de l'origen del problema.

Materials com el blat de moro granulat o el pèl·let de pi són absorbents i neutralitzadores. A més, respecten l'olfacte sensible del gat. Un animal que se sent còmode amb el seu sorral tendeix a utilitzar-lo millor, cosa que també contribueix a una higiene més gran.

Encertar amb la ubicació del sorral

A més de triar una bona sorra, la



ubicació del sorral influeix molt en la presència d'olors. Col·locarlo en un espai ventilat, lluny de zones de pas intens i de fonts de calor, ajuda a evitar que les males aromes es concentrin i s'escampin per la resta de la casa.

La neteja del recipient és un altre factor clau. Buidar-lo completament de manera periòdica i rentar-lo amb aigua tèbia i sa-

bó neutre evita que l'amoniac s'impregni al material. És recomanable evitar productes agressius o amb olors fortes, ja que poden resultar molestos per al gat i provocar rebuig.

També convé controlar la freqüència de retirada dels residus. Una revisió diària permet mantenir la sorra en bon estat i allargar-ne la durada.

**Gaudeix del sol
a l'ombra**

NOVELTY
TOLDOS DE CALIDAD

**Pressupostos
GRATIS**

**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 Gramanet
www.toldoszaballos.com

Estalvi a casa: vàters i electrodomèstics eficients

Eva Remolina / amic.cat

Tot és poc per aplicar recursos per reduir el consum d'aigua a la llar, com una mesura clau per disminuir la despesa domèstica en una realitat en la què factors externs estan disparant els preus de tots els subministraments. Igualment, per afavorir un ús responsable dels recursos, que és un estalvi en majúscula. Una part important d'aquest estalvi depèn dels electrodomèstics i dels sistemes sanitaris que utilitzem diàriament. Anem a pams.

Les rentadores i els rentavaixelles actuals amb etiqueta d'alta eficiència no només gasten menys electricitat, sinó també molta menys aigua que els aparells més antics. Alguns models poden reduir el consum fins a la meitat gràcies a programes optimitzats i a sensors que detecten la quantitat de roba o de vaixelles i ajusten automàticament el volum necessari per a cada cicle. A l'hora de renovar-los, convé revisar el consum d'aigua indicat per cicle, ja que aquesta dada ofereix una informació més precisa que la classificació energètica per si sola.

Descàrrega curta

El bany també ofereix oportunitats clares d'estalvi. Els vàters amb doble descàrrega permeten escollir entre una descàrrega curta, d'uns 3 litres, i una de completa, que és exactament el doble, d'uns 6 litres. Aquesta simple opció pot representar una reducció considerable en el consum anual. Si més no, directament en un cinquanta per cent. A més,

hi ha cisternes amb sistemes de buit o mecanismes optimitzats que necessiten menys aigua per garantir una neteja eficaç. De manera, que si és el moment de canvi, n'has de ser coneixedor. Invertir en equipaments eficients suposa un cost inicial, però a mitjà termini comporta un estalvi econòmic i una llar més sostenible.





Com aprofito una caixa de maduixes

Eva Remolina / amic.cat

La maduixa és, sens dubte, una fruita saborosa, atractiva i saludable, molt versàtil a la cuina, però també estacional i delicada de conservar. Però resulta que a les fruiteries resulta molt més econòmic portar-nos una caixa sencera de maduixes que comprar-la en porcions menors. Aquí et proposem algunes fórmules per que no te les hagi de menjar totes en una o dues jornades, i perquè coneguis nous usos, al marge de l'ús més comú com a fruita en el format fresc, ja que al natural és la manera més senzilla de menjar-les. Nomes rentades, trossegades i gairebé endolcides amb una mica de sucre.

Una manera de mantenir-les més temps i també de tastar-les d'una manera diferent són les maduixes

macerades. Què suposa? Deixar-les reposar amb sucre i un element àcid o alcohòlic (com vinagre de xerès, moscatell, suc de taronja...) durant una o dues hores a la nevera. La tècnica intensifica el sabor i crear un almívar natural, ideal per acompanyar-se amb unes cullerades de nata fresca acabada de muntar, amb un iogurt natural, amb un sorbet

de llimona.

En rebosteria

Optar per conservar-les incorporant-les a la rebosteria és una bona opció. Sens dubte, en aquest àmbit trobem el receptari més ampli perquè es pot sumar a pastissos, a farcits, fer mousses, batuts, cremes o coronar-ne els cupcakes. Un altre efecte de sotmetre'ls a calor també resol la conservació. Resulten exquisites saltejades amb una mica de mantega i empolvorades de sucre bru. Des d'aquesta posició, s'incorporen com a una guarnició ideal per a plats més potents. La combinació amb carns vermelles o amb patés és coneguda buscant un contrapunt de dolç i agre, amb unes gotes de vinagre, salsa de soja i un toc de pebre.

En amanides

La maduixa també és una fruita excel·lent d'acompanyament en amanides; marida molt bé amb fumats, salaons i formatges cremosos. De manera que hem d'obrir el ventall de la seva versatilitat gastronòmica. Tanmateix, si volem aconseguir un refrescant inici de menjar, podem utilitzar maduixes com a entrant amb una simple torrada untada amb un tall de formatge brie, una anxova en conserva i uns trossets de maduixa.



URGÈNCIES 24H

93 147 70 00
615 90 32 48

DESATASCOS DE TUBERÍAS



INUNDACIONES Y VACIADO DE FOSAS SÉPTICAS

admin@grifells.com



Espais que transmetren calma, a casa

Eva Remolina / amic.cat

En un món ple de sorolls, preses i estímuls constants, tenir un espai que inspire calma no més un luxe, és una necessitat. És essencial disposar d'un refugi tranquil per reduir l'estrès, millorar la concentració i reconnectar amb un mateix. L'estimulació a la calma entra per tots els sentits, que hauríem d'equilibrar de manera harmònica. Sens dubte, els colors influeixen en el nostre estat d'ànim.. Tons suaus com beix, verds suaus, blaus o grisos clars generen sensació de calma i amplitud. L'excés d'objectes i el desordre creen tensió mental.

Ordre, llum i natura

Un espai net i ordenat permet que la ment respiri, així com

l'aprofitament de la llum natural, complementada amb làmpades de llum càlida. Els materials naturals i la presència de plantes també aporta tranquil·litat. Fins i tot una planta petita a la taula pot marcar la diferència. La presència d'olis essencials, espelmes, encens o música suau poden millorar l'ambient. Els aromes i els

sons tranquils condicionen l'estat d'ànim i fan que l'espai sigui més acollidor. Finalment, reserva zones pensades per a tu mateix: llegir, meditar, escriure o simplement descansar. Un racó propi, encara que petit, ajuda a sentir que tens control i pau en la teva pròpia casa.

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

ECONÓMICO
670 -232 -977





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
PARKING GRATUÏT
per a tràmits en l'oficina del centre



PFB

SERVEIS
FUNERARIS

tanatoribadalona.com

Què passa si es menja molta proteïna

Eva Remolina / amic.cat

La proteïna és un nutrient essencial per al cos humà. Participa en la construcció dels músculs, la reparació de teixits, la producció d'enzims, hormones i anticòssos. Però, com passa amb qualsevol nutrient, consumir-ne en excés pot tenir conseqüències, i aquest comportament s'ha incrementat amb l'augment de dietes hiperproteiques i suplementes esportius. Segons les recomanacions generals de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), un adult necessita uns 0,8 grams de proteïna per quilo de pes corporal al dia.. Així que una persona de setanta quilograms ha de menjar uns 56 grams diaris aproximadament, xifra que passaria al doble en persones esportistes o amb una alta activitat física. Consumir-ne puntualment més proteïna no sol ser problemàtic en persones sanes, però un excés sostingut en persones amb els ronyons tocats pot comportar efectes com a sobrecarrega renal (donat que els ronyons són els encarregats d'eliminar els residus derivats del metabolisme de les proteïnes, com a urea). Excès molt perjudicial per a les persones amb problemes en aquests òrgans. També comprota problemes de deshidratació, donat que el metabolisme proteic augmenta l'excreció de nitrogen que s'elimina a través de l'orina i suposa incrementar la necessitat d'aigua, fa augmentar el pes (perquè apotten més calories si no es gasten) i també pot comportar impacte cardiovascular si s'obtenen de determinades fonts. No és igual l'aportació de les llegums que de carns processades o vermelles.





Bm
Boramar *Serveis*

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




Persones que cuiden de persones

Els serveis domèstics i d'assistència domiciliària de la teva zona

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



La UOC i BSA s'alien per reduir el consum abusiu de pastilles per dormir i ansiolòtics

Redacció

Redacció // L'elevat consum de benzodiazepines –coneguts popularment com a pastilles per dormir o ansiolòtics– esdevé un greu problema de salut pública. Aquests fàrmacs psicotròpics depressors del sistema nerviós central per tractar l'ansietat i l'insomni representen un alt risc de dependència, deteriorament cognitiu i caigudes, entre altres conseqüències. Un estudi de l'Organització de Consumidors i Usuaris (OCU) del 2024 mostrava que el 22 % de la població espanyola els consumia habitualment i, d'aquests, 4 de cada 10 persones en prenen cada dia.

Canviar el patró de l'atenció primària

La sobreprescripció de benzodiazepines, especialment en l'atenció primària, és una de les principals causes del consum tan elevat i es treballa per ajudar els professionals a canviar aquest patró de prescripció. La Universitat Oberta de Catalunya (UOC) ha desenvolupat un projecte amb Badalona Serveis Assistencials (BSA) per reduir el nombre de pacients que en fan un ús prolongat, amb una intervenció dirigida tant a professionals com a pacients, i que incorpora marcs teòrics del comportament, una àrea en què la UOC és líder internacional.

El projecte "No et quedis atrapat" permet avançar cap a una atenció més centrada en la persona i oferir als professionals eines que facilitin decisions clíniques més informades i co-



herents, valora el doctor Àlex Escosa, cap del Servei d'Atenció Primària a BSA.

Fruit de la recerca, a partir d'aquest mes de març, al CAP Martí Julià de Badalona s'ha fet una prova per millorar-ne la desprescripció. Aquesta és la tercera fase el projecte UOC-BSA que ha rebut finançament del Ministeri de Ciència i Innovació.

A partir d'aquest mes d'abril i durant tres mesos, al mateix CAP faran sessions pràctiques en les quals els professionals podran compartir dubtes i experiències, i se'ls facilitaran guions per parlar a la consulta del procés de desprescripció, guies sobre alternatives i eines per modificar el procés de prescripció i la revisió de medicació.

	 <p>CLÍNICA DE SALUT SEGURAGING</p> <p>Com passar de tractar malalties a prevenir-les</p> <p>Medicina Integrativa PREVENIÇÃO, SALUT I BENESTAR</p> <p>Sobrepès · Obesitat · Inflamació crònica Trastorns autoimmunes</p>	<p>Descarrega't la guia gratuïta: 3 Claus per desinflar el teu cos i activar el teu metabolisme.</p> 
<p>Loli Lafuente Dietista Integrativa i Directora de la Clínica de Salut Seguraging</p>		<p><i>Truca'ns. T'escollim.</i> T 937 557 005 C/ de Marina, 39 · Badalona seguraging.com</p>

Qui va ser Joseph Pilates?

Eva Remolina / amic.cat

Sens dubte, la irrupció del pilates ha revolucionat el món de l'activitat física en les darreres dècades. Avui dia, quan es compta que es fa pilates la següent allocució és: quin? Donat que hi ha diferents pràctiques d'una mateixa arrel. L'origen d'aquest mètode el dissenya Joseph Hubertus Pilates. Nascut l'any 1883 a Alemanya, és el creador del mètode Pilates, una disciplina d'entrenament físic i mental que avui dia es practica arreu del món. El seu sistema, inicialment anomenat Contrology, va néixer amb l'objectiu d'enfortir el cos, millorar la postura i assolir un equilibri entre ment i cos.

Joseph Pilates de petit, va patir diverses malalties, com

l'asma, el raquitisme i la febre reumàtica, fet que el va motivar a interessar-se profundament pel funcionament del cos humà i per l'activitat física com a eina de salut. Evidentment, per la seva situació no podia practicar l'exercici tal com estava concebut en aquell moment (i encara avui, a moltes mentalitats) de la manera clàssica, amb desplaçaments i exercicis més agressius. Durant la seva vida, va estudiar disciplines molt diverses: gimnàstica, boxa, arts marcials, ioga i anatomia. Aquest enfocament multidisciplinari va ser clau per al desenvolupament posterior del seu mètode.

Exercicis per mantenir-se forts i saludables

Durant la Primera Guerra Mun-

dial, Joseph Pilates va ser internat en un camp de detenció al Regne Unit, a causa de la seva nacionalitat alemanya. Durant aquest període, va començar a ensenyar exercicis als altres interns per mantenir-se forts i saludables.

Una de les seves grans aportacions va ser l'ús de molls i llits d'hospital per ajudar persones ferides o immobilitzades a exercitar-se. Aquests invents serien l'origen de les actuals màquines de Pilates, com el Reformer. El seu objectiu principal era crear un sistema que ajudés a prevenir lesions, millorar la salut i enfortir el cos des de dins, prioritzant el control, la respiració i la precisió del moviment.

Joseph Pilates no parlava de "Pilates", sinó de Contrology, un mètode basat en el control conscient del moviment. Segons ell, la salut depenia de la correcta alineació corporal, la respiració adequada i l'equilibri mental.

Una activitat molt completa

Els principis fonamentals del seu mètode són: Concentració, precisió, respiració, fluïdesa i centre o powerhouse. Aquests principis continuen sent la base del Pilates actual. Avui dia, el Pilates és utilitzat tant en l'àmbit del fitness com en la rehabilitació, la fisioteràpia i el benestar integral. El seu mètode ha evolucionat i s'ha adaptat als nous coneixements, però manté intacta la seva essència: moure's amb consciència, control i respecte pel cos.



Com adaptar la llar al teletreball

AMIC | Redacció

El teletreball és una realitat i adaptar bé la llar és essencial per ser més productiu, i tendir a un bon benestar físic i emocional. El primer pas és trobar un espai tranquil i il·luminat, allunyat del soroll o del trànsit d'altres persones de la llar. La millor opció és dedicar una habitació concreta com a oficina, però, si no en disposeu, tria un racó que puguis delimitar per marcar físicament els límits entre la feina i la vida personal. Dos factors clau són prioritzar la llum natural i triar mobiliari ergonòmic, que adptis al teu cos. 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. Si qui teletreballa conviu amb altres persones, és imprescindible establir horaris i normes per minimitzar interrupcions. Una temperatura adequada i una ventilació correcta també contribueixen al



benestar general i eviten la fatiga. Sobretot, sobretot l'equilibri mental es manté amb un horari estable entre la vida laboral de la personal. També, a casa s'han de fer pauses per descansar;

estirar-se i hidratar-se també són essencials per evitar el cansament físic i mental; moments que, quan no es teletreballa, rescaten altres companys i companyes.



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

La declaración de la renta en la era del dato

La forma de hacer la declaración de la renta ha evolucionado notablemente en los últimos años, no tanto por cambios en la normativa, sino por el creciente uso de la información por parte de la Agencia Tributaria, que hoy dispone de muchos más datos sobre los contribuyentes y puede cruzarlos con mayor facilidad, gracias a la información que recibe de empresas, entidades financieras, registros públicos y otras fuentes.

Esto ha hecho que el borrador sea cada vez más completo y que presentar la declaración resulte más sencillo y rápido para la mayoría de personas. Sin embargo, también ha generado una idea equivocada: que si los datos ya están incorporados, la declaración es correcta sin necesidad de revisarla.

En la práctica, no siempre es así. Los datos fiscales son una buena base, pero no dejan de ser una propuesta. Es relativamente frecuente encontrar errores como la no inclusión



de determinadas ayudas o subvenciones, datos incompletos o desactualizados de viviendas, o la aplicación incorrecta de deducciones, especialmente en el ámbito autonómico, donde existen particularidades propias.

Al mismo tiempo, el mayor volumen de información del que dispone la Administración hace que estos errores sean cada vez más fáciles de detectar. El cruce de datos permite identificar incoherencias con mayor rapidez, incluso en casos en los que el contribuyente no es consciente del error.

Por ello, se da una situación que puede resultar paradójica: hacer la declaración de la renta es hoy más fácil que nunca, pero hacerla correctamente sigue requiriendo atención y cierto conocimiento. La automatización ayuda, pero no sustituye la revisión ni el criterio.

En este contexto, el asesoramiento profesional adquiere un papel especialmente relevante. No se trata solo de presentar la declaración, sino de revisar la información, detectar posibles errores y aportar tranquilidad al contribuyente.



32 Años
1984 - 2026



RENDA 2025

Tu renta en manos de
profesionales.

CONTACTA CON NOSOTROS

info@asesoriapereira.es
www.asesoriapereira.es

TEL. 933830376

Avinguda Martí Pujol, 14 · 08911 Badalona
Passatge Riu Llobregat, 10-12 · 08917 Badalona



Bon moment per prevenir la humitat a la fusta

Eva Remolina / amic.cat

Sembla que la pluja farà una treva i seria el moment per tractar la fusta exterior. És un material viu que experimenta canvis, o s'infla o es contrau. Per aquesta raó, quan s'instal·la la fusta en ambients d'interior o exterior, com ara jardins, piscines o parcs, cal tractar-la. També, especialment, com a Badalona, en zones de platja o amb una gran humitat ambiental.

Tractaments de protecció

Sobretot les portes i les finestres estan sotmeses a dos ambients molt diferents: intern i extern. Quan el vapor d'aigua procedent de l'interior no pot migrar a l'exterior, la fusta es manté permanentment humida i es comença a podrir. La missió dels tractaments de protecció (olis, pintures o vernissos, entre altres) és cobrir la fusta de forma homogènia i deixar passar el vapor d'aigua. El que persegueixen és millorar-ne l'estat de conservació, alhora que prevenir l'aparició de corc o l'acció dels fongs.

Accions quotidianes

També hi ha hàbits que milloren

l'estat de la fusta. Com tenir un bon aïllament a la casa. Ventilar sovint les habitacions, especialment amb dies de sol. Mantenir secs els ambients amb més nivells d'humitat (safareig, bany, cuina...) Inspeccionar la fusta per evitar deterioraments més greus.

I, si s'identifica floridura, netejar-la amb aigua i lleixiu, i, finalment, evitar estendre la roba a l'interior de la casa. Cuidar i mantenir la fusta en bon estat és molt important per garantir la seva durabilitat i estètica al llarg del temps.

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





Com conduir de manera més eficient i estalviar combustible

Eva Remolina / AMIC

Conduir de manera eficient no només redueix el consum de combustible -un acte molt benvingut en aquest moment d'alça de preus- sinó que també disminueix l'estrès al volant i allarga la vida del vehicle. Per a aconseguir-ho, només s'han de seguir llines no gens complicades recomanacions. La primera, per sobre de tot, consisteix a mantenir una velocitat constant. Les acceleracions i frenades brusques augmenten el consum de combustible. Una conducció suau i constant és més eficient. Utilitza el control de creuer en autopistes i

evita accelerar de manera sobtada quan pots mantenir la velocitat.

En el cas que estiguem davant del volant d'un vehicle amb marxes, les claus canviar-les de manera suau i en el moment adequat. En cotxes manuals, evita conduir a revolucions molt altes; en automàtics, utilitza la marxa correcta per a cada situació. La reducció del pes i de càrrega innecessària en el maleter també ajuda. Portar objectes pesants dins del cotxe augmenta el consum i afecta el rendiment. De manera que buidar el portaequipatge és una mesura eficient.

Mantenir els pneumàtics a la pressió correcta

Pneumàtics poc inflats augmenten la resistència al rodament i, per tant, el consum de combustible. Comproveu la pressió dels pneumàtics regularment i ajusta-la segons les recomanacions del fabricant per seguir en aquesta línia d'estalvi. Deixar el cotxe encès sense moure'l gasta combustible innecessàriament. Una raó òbvia per estalviar combustible és no perdre's; per tant, fer trajectes més curts o evitar embussos redueix el temps al volant i el consum. Pla-



nificar rutes alternatives per evitar retencions és una opció factible, amb l'ajuda de les apps que hi ha en el mercat.

Moderar l'aire condicionat

L'aire condicionat augmenta el consum de combustible, especialment en aturades o a baixa velocitat.

Per tant, en algunes situacions, és factible ventilar-se amb les finestres obertes en trajectes curts, i fer servir l'aire condicionat només quan sigui necessari en determinats trajectes. Finalment, un manteniment regular ajuda a reduir el consum. Per tant, és important revisar amb freqüència

filtres, bugies i altres components que afecten l'eficiència del motor. De manera que com a titular d'un vehicle segueixi les revisions recomanades pel fabricant sobretot per comprovar periòdicament l'oli, els filtres i l'estat general del cotxe.

Taller de Reparacions

Badauto



HORARIOS: 8.30H A 13H 15.30H A 19H

C/ JOVELLAR, 18-20

REBLA. DE SANT JOAN, 139

TEL. 93 384 11 52





Àries (Del 21/3 al 20/4)

Soluciones un assumpte laboral aplicant la imaginació. Sobretot si ja tens una edat, et proposes fer més exercici i rejevenir una mica. Fas algunes compres per la casa.



Taure (Del 21/4 al 20/5)

Tens alguns objectius, però sents que encara has d'esperar una mica. Si sempre et toca estar pendent dels altres, cerques el moment de consentir-te i donar-te algun caprici.



Bessons (Del 21/5 al 21/6)

Com és temps de canvis i de pensar diferent van sorgint nous dubtes, però també noves revelacions. Sents que algú de la família et posa traves i és una mica manipulador.



Cranc (Del 22/6 al 21/7)

Saps que estàs tancant un cicle, potser relacionat amb el sector sentimental, amistós o familiar i aprofites per avaluar amb qui vols continuar comptant a la teva vida.



Lleó (Del 22/7 al 23/8)

És possible que un viatge no hagi sortit com volies i prepares una nova sortida. Si tens negoci propi valores expandir-te a altres països i et prepares per a aquest pas..



Verge (Del 24/8 al 23/9)

Podries deixar de parlar amb algú per evitar friccions. Els contactes amb persones estrangeres són molt probables ara. Si cerques parella pots conèixer algú interessant.



Balança (Del 24/9 al 23/10)

Venus a Casa VIII amb bon aspecte a Júpiter col·labora molt positivament en la recuperació econòmica. Recordes algú que ja no hi és i mires de treure'n un aprenentatge.



Escorpí (Del 24/10 al 22/11)

Pots finalitzar una etapa laboral, sigui perquè et jubiles o perquè canvis de feina. Et mostres proper amb els teus i intentes comprendre millor les seves emocions.



Sagitari (Del 23/11 al 21/12)

Dies de viure alguna confusió o oblit. Si veus que et manca una mica de memòria, anota el més important. Pots tenir notícies d'un antic amor que actualment viu lluny.



Capricorn (Del 22/12 al 20/1)

Vols conèixer gent nova, però no saps per on començar. Potser t'aniria bé fer alguna activitat grupal del teu gust i així podràs trobar persones amb inquietuds similars.



Aquari (Del 21/1 al 19/2)

Estàs especialment creatiu i si tens algun talent artístic o literari serà un moment molt productiu. Potser et tocarà dir alguna mentida pietosa a algú que aprecies.



Peixos (Del 20/2 al 20/3)

La Lluna passarà pel teu signe i la teva intuïció es veurà potenciada. Podries avançar un pas més pel que fa al sector econòmic i comprar-te una propietat o un vehicle.

VARIS

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

ES LLOGA O TRASPASA local a La Plana 47m2 fen cantonada **93 383 28 06**

REFORMAS INTEGRALES: se realizan todo tipo de reformas, baños,cocinas,fontanera,pintu, pladur,electricidad y suelo parquet precios justos y economicos prespuesto sin compromiso **641 943 612**

VIDENTE/CANALIZADORA: consulta presencial/concertar tarot telefónico con visa **628 734 769**

TREBALL

CHICA BUSCO trabajo por horas de limpieza ,cuidado adultos o mascotas **614 089 033**

ADA UBALDINA Moncada Núñez para cuidado personas mayores o limpieza externa **600 389 207**

OLGA MARINA Castro García **631 592 414** para cuidado personas mayores o limpieza por horas

SEÑORA RESPONSABLE se ofrece para trabajo cuidado personas

mayores de las 17h en adelante, vivo en Badalona **648 646 454**

BUSCO TRABAJO de mañanas hasta las 15 h., limpieza y canguro **643 411 975**

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

BUSCO TRABAJO de interna, externa o por horas , cuidado yayos, niños o limpieza **631 891 668**

VANESA BUSCO trabajo cuidando adulto mayor o limpieza, con experiencia, interna o externa **620 183 652**

BUSCO TRABAJO interna o externa limpieza o cuidado de adulto mayor tengo experiencia **649 363 121**

SENYORA BUSCA FEINA cuidant gent gran **659 10 21 70**

SEÑORA BUSCA TRABAJO limpieza **632 93 53 93**

CHICA BUSCA TRABAJO limpieza, canguro, cuidas mayores **674 78 79 71**

SEÑORA BUSCA TRABAJO limpieza **642 99 30 35**

BUSCO TRABAJO LIMPIEZA 600 **69 55 86**

CHICA CUIDA MAYORES, niños, limpieza, masovera **604 15 24 36**

DECORACIÓ GONZALEZ

¡POR CIERRE, PAGUE I LLÉVESE 2!
DESCUENTOS HASTA EL 50% Y
OFERTAS EN TODA LA TIENDA

C/ CANONGE BARANERA, 27
666 755 283

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 - tels: 93 464 6914 - 405 804 74

PROPER SUPLEMENT FESTES DE MAIG

TOT

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



FONTISI®

BADALONA 1965

RENOVACIÓ ▶
Plaça Pep Ventura, 16
933 87 49 42

Des de 1965

Obrador · Croissants i Tornemis · Pastissos · Càtering

Horari:

De dilluns a divendres de 8h a 20h
Dissabtes i diumenges de 8h a 14h.

Per què renoueu com a distribuïdors del TOT?

Com a pastisseria arrelada a Badalona des de fa més de 60 anys, renovar amb el TOT és una manera de seguir connectats amb la ciutat i la seva gent, alhora que donem suport a un mitjà local que forma part del dia a dia dels badalonins i badalonines.
#ElsabordeBadalona



RENOVACIÓ ▶
Av. President
Companys, 57 - 61
933 84 55 54

Horari:

Lu - Vi : 8:00 a 20:30
Sábado: 9:00 a 14:00

Per què renoues com a distribuïdor del TOT?

Perquè la gent ho demana i perquè dóna informació de la ciutat.



RENOVACIÓ ▶
C/ Salvador Seguí, 26
933 87 70 42

Pollos asados a la lleña · Comidas caseras

Horarios:

Miércoles a Domingo
y todos los festivos de
9.00 h a 18.00 h

Per què renoueu com a distribuïdors del TOT?

Porque es la revista de la ciudad, cercana y con toda la actualidad de Badalona.



ARTIGUES

FORN DE PA FIGUERA

Crtra. de Santa Coloma, 2
93 399 02 06

BUFALA

CONDIS

Independència, 186-188
93 388 65 08

CONDIS

Martí Pujol, 495-519
93 497 01 25

CAN CLARIS

EL POLLASTRE ANGLÈS

Pau Claris, 1-3 - 93 387 79 97

CASAGEMES

LA BOTA DE ARAGÓN

Santa Madrona, 122-123
93 389 30 80

RESIDENCIA DANAE

Santa Maria, 178-180
93 384 72 40

EL CELLER

Prim, 11 - 93 464 31 99

LA TARTALETA

Santiago Rusinyol, 108
93 389 17 63

CENTRE

KARNS FIBLA

Arnús, 26-28 - 93 384 66 54

ESTANC CANONGE

Canonge Baranera, 100
93 384 39 09

LA BOTIQUE DEL PEIX

Canonge Baranera, 42
93 130 05 69

COSTA SERRA

Baldomer Solà, 1
93 399 57 18

GRANJA FIMONS

Colón, 68 - 93 464 33 86

CALÇATS VILALTA

Francesc Layret, 24
93 389 48 61

DECORACIÓ GONZALEZ

Canonge Baranera, 27
666 755 283

FLORISTERIA MORERA

Francesc Layret, 40
93 384 26 53

PERRUQUERIA BARBANY ART

Francesc Layret, 147
93 464 11 41

MERCAT MAIGNON

Avda. Martí Pujol 70
93 483 29 24

FARMACIA BETULO

C/ Francesc Llairet 205
93 389 21 13

PRELUDI

Cadis, 4 - 93 464 26 77

CASAL DE GENT GRAN DEL CENTRE

Ignasi Iglesias, 38
93 389 29 48

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

FLECA SANT JORDI

Planes i Casals, 1
93 627 86 16

VENTURA FLORISTES

President Companys, 18
93 389 44 21

ADESLAS

D'en Prim 66 - 93 802 87 10

FLECA SANT PERE

Sant Pere, 38 - 659 220 589

J.CAMPS S.L.

Sta. Madrona, 45 - 93 118 42 32

MARGENAT

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

FARMÀCIA CAIRÓ

Canonge Baranera 60
93 384 04 53 - 655 039 269

SPORT DREAMS WEAR

De Mar, 126 - 93 389 45 61

LA MODERNISTA

Maignon, 15 - 93 389 15 19

COLL I PUJOL

EL ESCONDRIJO

Coll i Pujol, 26 - 93 387 10 83

DALT LA VILA

PASTISSERIA LA VILA

Martí Pujol, 192 - 93 389 36 25

ESTANC BENEYTO

President Companys, 57-61
93 384 55 54

FORN LAIA

Av. President Companys, 45
93 384 53 57

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 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

LLEFIÀ

ANXENETA

C/ 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

Guifrè, 100-108 - 93 464 69 89

LA BOTIGUETA DEL PEIX

Guifrè, 287 - 639 461 428

JOIERIA LA PLANA

Guifrè, 82 - 93 397 71 56

ALFA BADALONA CENTRE - MAR

Indústria 143 - 149 local
93 397 59 65

BADAFER-FERRETERIA

Guifrè, 110 - 93 444 26 20

CONDIS

Torner, 5-7 - 93 461 07 70

ULTRAMARINOS MARTINA

Progres, 93 - 93 388 12 42

PIT I CUIXA

Príncep de Bergara 46
93 464 30 81

RAVAL

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 ►

Les fires de llibres als anys 80 a la Plaça de la Vila per Sant Jordi. Fons Museu de Badalona



FOTO ►

Imatge d'un dels carrers de Dalt la Vila, el nostre particular patrimoni medieval. De la col·lecció "Gaudir de la fotografia" del Fons Josep Cortinas.



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

EPI!

**QUE NO FALTI
EL MÒBIL.
VIGILA'L DURANT
EL TRAJECTE**

Viatjar en bus és segur. I amb una mica d'atenció per part de tothom, encara més. Petits gestos per viatjar sense ensurts.

La seguretat és cosa de tots. Que no hi falti!