

SANTA COLOMA pàg 12
La PAHV denuncia
que els desnonaments
tornen a augmentar

SANT ADRIÀ pàg 14
L'alcaldeessa Cañete es reuneix
amb els Mossos per tractar
la inseguretats a la Mina



línianord

L'únic setmanari del Barcelonès Nord 29/9/2022 · Núm. 439 · linianord.cat

13 anys

De tèrmica a digital

► Presenten el futur 'hub' digital Catalunya Media City que es farà a les Tres Xemeneies

► El projecte inclou uns 1.800 pisos nous i una zona verda i les entitats parlen d'especulació pàg 3



Fotos: Gencat i ACN



**ALUMINI - VIDRES
OBRES INTEGRALS**

home homing

**vidres • miralls
claraboies • alumini**

**projectes integrals
i execució d'obra**



*Si ho pots somiar,
nosaltres ho podem
fer realitat*

cuinescat

Gremi de reformes
d'interiors, cuines
i banys de Catalunya

Padilla, 243 • 08013 Barcelona
Tel. 93 881 77 06 • admin@home-homing.com
www.home-homing.com
• Magatzem: Ptge. Utset, 3



Creu Roja

UCRAÏNA

ENS NECESSITA

COL-LABORA-HI



www.cruzroja.es



BIZUM al **33512**



Envia **SMS** amb la paraula **UCRANIA** al **38088** i dona **3€***



900 104 971

TRANSFORMA LA TEVA APORTACIÓ



5€ Manta (individual)



33€ Set cuina (5 persones)



20€ Tendals plàstics 4 x 6 metres

* L'import íntegre (3€ IVA* incl.) del missatge es destinarà a Creu Roja Espanyola. (Movistar, Vodafone, Orange, *Yoigo, Euskaltel).
Att. client 900 104 971 donativos@cruzroja.es. Pol. Prot. dades
www.cruzroja.es Imatge: Maksym Trebukhov / Ukrainian Red Cross Society



Un futur que és més a prop

» Les Tres Xemeneies comencen a albirar el projecte de 'hub' digital Catalunya Media City
 » El projecte va lligat a la construcció d'uns 1.800 pisos, però les entitats parlen de "nyap urbanístic"

Gerardo Santos
BARCELONÈS NORD



Al recinte de les Tres Xemeneies s'hi farà un *hub* digital, de l'audiovisual i del videojoc, anomenat Catalunya Media City (CMC). També s'hi construiran 1.844 pisos i s'hi farà una zona verda de 40.000 metres quadrats. Després de sis anys de gestació del projecte, aquesta setmana ha estat frenètica i les novetats al respecte s'han succeït amb rapidesa.

DIMECRES 21

L'Entesa per un gran parc litoral del Besòs organitza un col·loqui a l'Ateneu Adrianenc. Mostren el seu desacord amb la promoció urbanística prevista al Pla Director Urbanístic de les Tres Xemeneies i demanen als regidors de Badalona i Sant Adrià que en tombin l'aprovació provisional en ple municipal, prevista per a la setmana següent.

DIVENDRES 23

El president de la Generalitat, Pere Aragonès; l'alcalde de Badalona, Rubén Guijarro; l'alcaldesa de Sant Adrià, Filo Cañete; el vicepresident del govern, Jordi Puigneró; la consellera de Cultura, Natàlia Garriga; i el regidor barceloní, Jordi Martí posen davant les càmeres fotogràfiques amb les Tres Xemeneies de fons. La raó de l'encontre és la presentació oficial del Catalunya Media City, el hub digital, audiovisual i del videojoc.

Per a Cañete, "la foto idònia per tirar endavant aquest projecte"; per a Guijarro, "es fa justícia amb les ciutats del Barcelonès Nord"; i per a Aragonès, "un dels grans projectes transformadors de la dècada". El CMC serà un parc de recerca, innova-



Guijarro, Garriga, Aragonès, Puigneró, Cañete i Martí, d'esquena, a l'acte de presentació del Catalunya Media City. Foto: Jordi Pujolar/ACN

ció i producció per al sector audiovisual, i comptarà amb tecnologia puntera, platós d'última generació, espais per a creació de continguts interactius, laboratoris de projectes d'intel·ligència artificial, estudis de sonorització i enregistrament de podcasts, entre altres.

DILLUNS 26

"És necessari aprovar el PDU per poder fer el CMC", va dir l'alcaldesa Cañete durant el Ple municipal ordinari. És a dir, que sense els diners resultants de la promoció urbanística que contempla el pla director, no hi hauria manera d'aixecar el *hub*.

Aquí entra la principal discrepància amb la trentena d'entitats veïnals que formen l'Entesa per un gran parc litoral del Besòs: "El pla director es fonamenta exclusivament en polítiques

de maximització de les plusvàlues urbanístiques en benefici exclusiu dels grans propietaris dels terrenys (Endesa i el Banc Sabadell) i les immobiliàries (Metrovacesa i Front Litoral Besòs SL)", es llegeix al manifest de l'entitat.

L'oposició veïnal, que va poder entrar al Ple i mostrar les seves pancartes, denuncia que el pla preveu aixecar un nou barri de 5.000 persones, uns 30 blocs, en una zona que l'Agència Catalana de l'Aigua va declarar inundable.

El projecte va quedar aprovat provisionalment al ple de Sant Adrià amb el vot a favor de PSC, ERC i el regidor no adscrit; el vot en contra de Sant Adrià en Comú i MES i l'abstenció de C's.

DIMARTS 27

L'endemà, es va dur a terme el Ple municipal badaloní, on també es

va aprovar el projecte. Un centenar de persones es van manifestar a la plaça de la Vila mentre es desenvolupava el ple [veieu la pà-

ELS ESTATUTS DEL CONSORCI DEL BESÒS

► El Ple badaloní va aprovar la proposta d'estatuts del Consorci del Besòs, que permet l'entrada al consell d'administració d'aquest ens supramunicipal a la Generalitat i l'AMB. Al Ple del juny, PP i Guanyem van tombar-lo. Era un dels passos previs per tirar endavant el Hub i el pla urbanístic.

gina 10], i Francesc Alfambra, membre d'Els Verds de Badalona, tal com va passar al ple de Sant Adrià, disposava d'un torn de

paraula: "El nostre litoral ha estat durant més d'un segle el pati del darrere de Barcelona", començava el seu discurs Alfambra. Va continuar assegurant que el Pla no conté cap funció social, ambiental o ecològica: "El Pla només vol maximitzar les plusvàlues de l'especulació urbanística", va assegurar. Va advertir que el projecte només assegura la construcció dels habitatges, que no explicita quins equipaments s'hi podran fer: "El PDU és una cortina de fum per amagar un nyap urbanístic", va etzibar.

L'alcalde Guijarro va admetre que el resultat no seria el gran parc que es podia pensar, i va afegir que "governar és l'art de fer les coses amb les eines disponibles".

El pla director va quedar aprovat pel Ple badaloní amb els únics vots en contra de Guanyem i l'abstenció d'En Comú-Podem.



Segueix-nos

a les xarxes socials

@liniavaxarxa


facebook



twitter



instagram


La lupa

Federalisme i municipi

per Pedro Jesús Fernández



Dissabte 17 de setembre es van celebrar al Museu de Badalona unes jornades, les terceres, sobre federalisme i municipi, amb l'objectiu d'explicar i debatre com es pot fer federalisme des dels ajuntaments.

Hi van assistir més d'un centenar de persones procedents de molts llocs de Catalunya, des de Girona a Tarragona, i van comptar amb la presència de Nicolás Sartorius, president de l'Associació Espanyola de Federalistes i referent imprescindible de l'esquerra estatal.

Abans que obrís l'acte la presidenta de Federalistes d'Esquerres de Catalunya, Mireia Esteva, es va projectar la salutació de l'alcalde de Santa Coloma, Núria Parlon, i de l'excalcalde de Sant Sebastià, Odon Elorza, tots dos lamentant no poder ser-hi presents i desitjant èxit a les jornades, seguit d'una salutació de l'alcalde de Badalona, Rubén Guijarro, que va destacar el valor i la importància que a Badalona, i concretament al Museu, se celebressin aquestes terceres jornades sobre federalisme i municipi.

A continuació, Nicolás Sartorius va explicar la tasca feta pels federalistes, tant a nivell d'Estat com també europeu, per difondre els valors federalistes i crear entitats a tots els territoris, ja que, com escriu Victoria Camps en el seu llibre *Què és el federalisme*, el federalisme és una forma d'organització política consistent a establir una aliança entre comunitats diferents amb la finalitat d'unir-se per aconseguir el benefici del conjunt i cadascuna de les parts.

Mireia Esteva va presentar el document *Fer federalisme des dels ajuntaments*, elaborat amb les aportacions d'experts i càrrecs electes, i obert a la ciutadania que pretén establir les bases per aconseguir una millor eficiència en la gestió dels municipis.

Tot seguit, l'alcalde de Granollers, Alba Barnusell, i l'excalcalde de Sant Feliu de Llobregat, Jordi Sanjosé, van parlar de la importància dels municipis en la

construcció d'un món federal, ja que, sense cap dubte, els municipis són el lloc on es plantegen amb major claredat els problemes fonamentals de la societat actual, des de la contaminació ambiental fins a la integració de comunitats diverses, passant per la defensa de les identitats o la construcció de mecanismes democràtics innovadors. Per això, van manifestar la necessitat de coordinar-se i cooperar els diferents nivells de les administracions per millorar la qualitat de vida de les persones i aconseguir optimitzar i ser més eficients en la gestió dels recursos.

Tots sabem que des de la instauració dels ajuntaments democràtics l'any 1979, més enllà de les competències formals del marc normatiu, els governs lo-

És evident que els municipis necessiten més recursos per a les demandes de la població

cals han anat assumint responsabilitats o competències voluntàries, cosa que ha generat problemes econòmics per a les arques municipals de la majoria dels ajuntaments. Molt lluny queda el compromís de transferir als ajuntaments el 25% dels fons estatals, avui a penes arriba al 14%, sent l'administració autonòmica qui es queda amb la major part de les transferències estatals, prop d'un 37%, i la resta, la Seguretat Social.

Per això, cal amb urgència establir un sistema de finançament de l'administració local d'acord amb les competències normatives i voluntàries que han de mantenir, ja que és evident que les administracions municipals necessiten més recursos per poder atendre les demandes de la població i garantir el benestar de la ciutadania.

Un principi bàsic del federalisme és la subsidiarietat, entesa com la certesa o conveniència que la millor solució o resposta a problemes o necessitats de la població es dona en el nivell més proper a la ciutadania, com són els ajuntaments. També sabem que la millor garantia d'eficiència i transparència s'aconsegueix si la gestió és més pròxima a les persones.

No només els ponents van valorar com a molt positives les experiències de les lluites compartides, sinó l'èxit aconseguit, ja que les aliances per treballar junts i compartir objectius els havien donat força davant d'altres administracions.

Com algú va dir, el concepte de federalisme expressa i implica pacte en un marc de lleialtat entre les parts i entre la societat i els seus ciutadans, ja que el nivell bàsic d'aquest compromís s'articula en la comunitat i en la convivència del veïnatge per aconseguir objectius comuns.

Malgrat la globalització i el paper dels estats a les societats contemporànies, a ningú se li escapa que moltes de les necessitats de les persones, de les comunitats i del conjunt de la ciutadania es donen en els àmbits locals i de proximitat. Per això cal millorar el finançament dels ajuntaments.

De fet, a la mesa de Cooperació Intermunicipal, moderada per Raquel López, on van participar Carles Fuxet, membre de la plataforma del Transport Públic, i l'excalcalde de Palafrugell, Lluís Medir, va quedar ben palès com la cooperació, la confiança i la lleialtat per treballar projectes comuns no només obre portes, sinó que també accelera i fa avançar el treball per fer realitat allò que beneficia tots els participants.

Va tancar l'acte la presidenta de Federalistes d'Esquerres, Mireia Esteva, tot agraint tant als assistents com a les persones organitzadores el treball realitzat, i va convidar els participants a continuar treballant per fer possible una Europa federal i una societat millor, més solidària i amb més justícia social.

Les millors perles



Una dona condueix set quilòmetres en direcció contrària per evitar pagar un peatge. Ha passat a la carretera R-3, a la localitat madrilenya d'Arganda del Rey, i la Guàrdia Civil l'ha detingut. Després diran que els catalans som garrepes...

Situació surrealista a Pernambuco, al Brasil: un grup d'esportistes passa corrents pel costat de la terrassa d'un restaurant i els comensals, en creure que fugen d'alguna cosa, s'aixequen i arrenquen a córrer també.

Tenir un dolor constant al peu, demanar hora per a una ecografia i que et donin cita d'aquí a dos anys i un mes, el 29 d'octubre de 2024. Li ha passat a un home a l'Hospital de Granollers, segons ha explicat ell mateix a l'agència EFE.

Un home de 29 anys intenta accedir completament nu als jutjats de València per enfrontar-se, precisament, a un judici per exhibicionisme. A més, ja havia estat condemnat per voler entrar sense roba a una comissaria.

Twitter (@CreuCobertaShop) LA FOTO



Director Editorial: Arnau Nadeu
Subdirector d'edicions: Albert Ribas
Subdirectora de digital: Anna Corbatera
Redacció: Albert Alexandre (diari metropolità), Anna Utiel i Guillem Francàs (Barcelona), Olga García (Vallès), Gerardo Santos (Barcelonès Nord)

Dipòsit Legal: B 43222-2010

i Baix Maresme), Francisco J. Rodríguez (l'Hospitalet i Baix Llobregat), Mar Sifre (Montserrat), Toni Delgado (Esports), Andreu Asensio (suplements i *branded content*) i Júlia Estivill (xarxes)
Dept. de Producció gràfica: Susana Dicenta
Distribució: Andrés Meca i Pablo Favieri

Premi Tassis Torrent de Comunicació 2011

Editor-Administrador: David Centol i Lozano
Director Editorial: Arnau Nadeu
Director General: Marcelo Villanueva
Coordinadora de Producció gràfica: Marga Moreno
Controller: Mauro Favieri
Webs temàtics: Pere Giménez i Quim Miró

grup comunicació 21 www.liniaxarxa.cat



Tu, al mòbil.

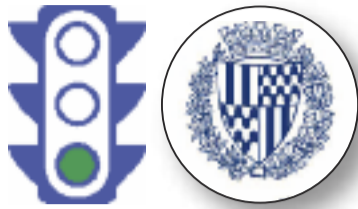
Les teves targetes,
sempre amb tu.



Descarrega-la
aquí



Els semàfors



Aj. de Badalona

Sis poliesportius rebran una inversió d'11 milions d'euros per adequar les seves instal·lacions.

Seràn els de Llefià, Bufalà, Joaquim Blume, Montigalà, Casagemes-Albert Esteve i la Plana. Es tracta d'unes reformes molt necessàries.

pàgina 8



Aj. de Sant Adrià

El HOP Festival torna un any més a Sant Adrià. Fins al 7 d'octubre, la ciutat acull diverses propostes de dansa urbana, circ, art mural i música. Es tracta d'un festival innovador i que porta l'avantguarda de l'art urbà als barris de la ciutat.

pàgina 14



Aj. de Montgat

Montgat participa en les jornades europees del patrimoni amb visites guiades i portes obertes a cinc punts d'interès. La proposta arriba després que quatre indrets montgatins van ser declarats béns culturals d'interès local.

pàgina 16

El + llegit

línianord.cat

1 **Cañete i el cos de Mossos es reuneixen per tractar la inseguretat a La Mina**

2 **La resposta a les ocupacions**

3 **El president Aragonès presenta el Catalunya Media City de les Tres Xemeneies**

4 **Reparteixen la targeta que obrirà els contenidors a Montgat**

5 **Marxa enrere amb la mida dels pisos de protecció oficial**

Tribuna oberta

El curs més car de la història

per Manuel Reyes (PP Barcelona)



Foto: Pexels

Ja fa uns dies que ha començat un nou curs escolar. Però aquest curs que just ara inicien més d'un milió i mig d'escolars de primària, secundària, infantil i batxillerat és, sense cap dubte, el curs més car de la història per a totes les famílies catalanes. I és que el cost per família arriba ja als 429 euros, un 30% més que l'any passat.

La veritat és que les famílies afronten moments molt difícils. L'augment de preus de la cistella de la compra, que supera el 10%, ha fet que comprar cada dia al súper sigui més complicat. Tampoc hi ajuden els increments de l'electricitat, que ja abans de la guerra d'Ucraïna s'havia disparat, així com del gas, el butà o l'aigua. També han pujat els impostos, l'Euríbor que es fa servir per al càlcul de les hipoteques i el preu del diner.

Amb aquest panorama, és hora que els governs preguin mesures per retornar a les famílies l'excés de recaptació que han tingut. En concret, fins ara, prop de 16.000 milions d'euros que Estat i comunitats autònomes estan recaptant de més.

No té sentit estrènyer més les economies domèstiques i familiars o les empreses en aquesta situació. És el moment d'ajudar qui més ho necessita, i per això hem d'abaixar els impostos i fer polítiques d'activació i de foment de l'emprenedoria i de creació de llocs de treball com la millor fórmula de frenar l'estancament de la nostra economia.

Aquest curs no comença gens bé. Molts alumnes continuen en més de 1.000 barracons escolars dispersos per tota Catalunya mentre s'acumulen les reivindicacions tant de professors com de famílies que reclamen llibertat per escollir el model educatiu que volen per als seus fills.

Aviat tindrem una oportunitat de començar a canviar coses, i per això les eleccions municipals són cabdals. És el moment del canvi, perquè el curs vinent no torni a ser de records negatius i comencem a donar prioritat al que és més important: l'educació dels nostres fills.

Línia Nord no comparteix necessàriament les opinions que els signants expressen en aquesta secció ni se'n fa responsable.

Les cartes d'opinió es poden enviar a: opinio@comunicacio21.com

A les xarxes



#QuèPassaAmbLaMercè?



#JovesFinsAls30



#CreixLaUltradreta



@guillemhs: Ha mort un xaval aquest any i l'any passat hi va haver 46 ferits d'arma blanca per la Mercè. Potser cal parlar-ne i afrontar el problema.

@Catinformacio: La T-Jove s'ampliarà dels 24 als 30 anys. L'anunci l'ha fet el president Aragonès. L'objectiu és ajudar la joventut i incentivar l'ús del transport públic.

@Oli_Mady: ¿Os acordáis al principio del covid, cuando en Italia estaban jodidos y nosotros estábamos tranquilos porque total aquí estábamos medio bien aún? Pues eso...

línia vol ser un espai per a la conversa metropolitana serena i responsable



David
Fernández



Montserrat
Tura



Neus
Munté



Oriol
Lladó



Susana
Pérez



Dolors
Sabater



Jordi
Martí



Lucía
Delgado



Marc
Cerdà



Gala
Pin



Xavier
Godàs



Martí
Casamajó



Joan Ramon
Casals



Elisenda
Alamany



Xavier
Marcé



Oriol
López



Ferran
Falcó



Manuel
Reyes



Núria
Parlon



Arnau
Nadeu



Eleccions | La presentació de Montornès, el 4 d'octubre

El primer tinent d'alcalde, Àlex Montornès, serà el candidat d'ERC a les pròximes eleccions municipals. La seva presentació serà el 4 d'octubre a la plaça de la Plana. L'acompanyaran el president del partit, Oriol Junqueras, Marta Rovira i Ana Balsara.

Injecció econòmica per millorar els poliesportius

EQUIPAMENTS ▶ Sis poliesportius de la ciutat rebran una inversió de prop d'11 milions d'euros per adequar les seves instal·lacions.

L'alcalde Rubén Guijarro, acompanyat de la regidora d'Esports, Teresa González, va anunciar els detalls de les millores al poliesportiu de Llefià, en el marc de la celebració de la quinzena edició de la Copa Badalona de Minibàsquet, dissabte passat.

Les obres de millora es duran a terme als poliesportius de Llefià, Bufalà, Joaquim Blume, Montigalà, Casagemes-Albert Esteve i la Plana.

El pressupost de les obres serà de 10,7 milions d'euros. L'Ajuntament n'aportarà 6,3, els fons europeus *Next Generation* gairebé 3 i la Diputació, 1,5.

El poliesportiu de Llefià serà on més diners s'invertiran, una mica més d'un milió, ja que serà la seu de la Minicopa que es disputarà durant la Copa del Rei.

Als poliesportius de Montigalà, Casagemes-Albert Esteve i



L'alcalde Guijarro, durant la presentació. Foto: Ajuntament

la Plana s'invertirà a cadascun gairebé 700.000 euros, mentre que al de Bufalà s'hi dedicaran 200.000 euros i poc més de 100.000 al Joaquim Blume.

En general, les obres se centraran en el manteniment de les façanes i les cobertes, l'arranjament de vestidors, la millora de les instal·lacions de subministra-

ment, o la substitució d'equipaments obsolets com ara taulells de bàsquet, seients, o marcadors.

L'alcalde Guijarro va assegurar que amb les obres es milloraran "unes instal·lacions esportives que arrossegueu molts anys d'una manca de manteniment", i va afegir que "encara ens queda molt camí per fer".

Neix la comunitat BDN.sud per potenciar l'ajuda mútua

ENTITATS ▶ La fundació Badalona Capaç, l'Ajuntament, la cooperativa Gramgraf i la Plataforma Sant Roc Som Badalona van presentar ahir dimecres el projecte comunitat BDN.sud.

La proposta consisteix a potenciar l'ajuda mútua i promoure la convivència a través del reforç de l'economia circular. La signatura del projecte va ser el mes de juliol, però ahir es va presentar en públic per crear un espai fer xarxa amb les persones i entitats que vulguin formar part del projecte. La coordina-

dora de la comunitat BDN.sud, Sandra Aruní, explica que el més important és "la intercooperació" entre les entitats i les persones. De les línies d'actuació que es van presentar durant l'acte en destaca la de l'educació, juntament amb l'ateneu de Sant Roc; l'eix de l'habitatge, que treballarà Sant Roc Som Badalona; o la xarxa d'ocupació, que es treballarà amb el teixit empresarial per potenciar la inserció laboral de les persones: "Volem reactivar els horts urbans i el banc del temps", va dir Sandra Aruní.



Imatge de la presentació, al centre Cívic de Sant Roc. Foto: BDNcapaç



Hotels que són autèntiques joies
 Coneix l'Especialització Monument

B^{HH}
 Gremi d'Hotels de Barcelona

Ajuntament de Barcelona

La Casa dels Barris

espai línia

Girona, 52
 Dreta de l'Eixample

Entrada lliure

9:00h a 20:00h de dilluns a dijous
 9:00h a 14:00h els divendres

SETEMBRE – DESEMBRE 2022

ESCENARIS D'EMOCIONS

ZORRILLA – MARGARIDA XIRGU – BLAS INFANTE



TEATRE Teatre Margarida Xirgu

La mala dicció

De Jordi Oriol

DISSABTE
1 OCT
20:00h

FAMILIAR Teatre Margarida Xirgu

Tot esperant en Will

Cia. Egos Petits

DIUMENGE
2 OCT
18:00h

TEATRE Teatre Zorrilla

El pes d'un cos

De Victoria Szpunberg

DIVENDRES
14 OCT
20:00h

Ho organitza



Ajuntament de Badalona



Amb el suport de:

Generalitat de Catalunya
Departament de CulturaDiputació
Barcelona

Mitjans de comunicació:

BDN

Badalona
Comunicació

Venda d'entrades:

www.teatrezorrilla.cat

@teatrezorrilla



@zorillabdncat



@teatrezorrilla.badalona

Un Ple a dins i un altre a la plaça

» El Ple municipal del setembre va estar marcat per les quatre manifestacions a la plaça de la Vila
 » A dins, els veïns del bloc del carrer Granada en risc d'esfondrament van prendre la paraula

POLÍTICA ▶ El Ple municipal d'aquest setembre va tenir lloc dimarts, però d'alguna manera va ser com si se'n fessin dos. Tot i que les decisions es prenen a dins de la sala, a fora, a la plaça de la Vila, es feien notar les reivindicacions de quatre manifestacions que convergien en un únic clam: els xiulets que es colaven pels micròfons de la sala de plens.

A la plaça es van congregar els contraris a l'aprovació provisional del pla director urbanístic de les Tres Xemeneies [per a més informació, veieu la pàgina 3]. Però també la plataforma Defensa ca l'Arnús, que exigia desestimar la construcció de dos blocs de pisos a dins del parc. A banda, les treballadores d'escoles d'educació especial, que reclamaven més personal als centres i, finalment, també es van desplaçar a la plaça de la Vila les famílies afectades pel col·lapse parcial de la finca del carrer Granada, 22, que fa més de mig any que són fora de casa. Aquestes van poder prendre la paraula a dins del ple, gràcies a la moció que el PP va presentar per exigir solucions al seu cas. "Que jo estigui aquí ara és

una mostra del fracàs de l'Ajuntament", va sentenciar Isabel Agüera, una de les afectades, visiblement emocionada.

El consistori, va explicar el tercer tinent d'alcalde, David Torrents, ja ha gastat 211.000 euros en pagar els hotels en què viuen algunes de les nou famílies afectades. "Demano disculpes en el meu nom i en el de tot el consistori si no hem fet les coses prou ràpides", va assumir Torrents. El regidor del PP, Miguel Jurado, va recordar que si s'apuntalés l'edifici, sis de les nou famílies podrien tornar a casa.

Torrents va respondre que l'endemà –ahir dimecres– visitarien la finca dos arquitectes. "Si es pot apuntalar, ho farem de manera subsidiària, però també és possible que algú acabi perdent casa seva", va avisar, abans d'assegurar que ningú es quedaria, en cap cas, al carrer. La moció, aprovada per unanimitat, parla d'apuntalar i reparar la finca, donar un habitatge social els veïns mentre no tornin a casa i insta l'Ajuntament a pressionar els bancs per aconseguir una moratòria de dos anys en el pagament de la hipoteca.



El Ple de dimarts, a dins i fora del consistori. Fotos: ERC Badalona i Twitter (@AnticipiBNord)

la Barcelona desconeguda



La Casa
 dels Barris

espai línia

Girona, 52
 Dreta de l'Eixample

Entrada lliure

9:00h a 20:00h de dilluns a dijous

9:00h a 14:00h els divendres



Presentació Alex Montornès, candidat a les eleccions municipals

Badalona

Dimarts, 4 d'octubre, 19 h

Plaça de la Plana

**amb Oriol Junqueras, Marta Rovira
i Ana Balsera**



**ESQUERRA
REPUBLICANA**
Badalona

Gabriel Rufián va assegurar dijous passat que encara "s'està pensant" la seva candidatura a l'alcaldia i que li sembla "insà" que un partit, el PSC, mani durant trenta-un anys "manu militari" la ciutat. "Si ho podem canviar, serà bo", va afegir.

La PAHV denuncia un repunt dels desnonaments

HABITATGE ▶ La Plataforma d'Afectades per la Hipoteca i la Venda de Santa Coloma (PAHV-Gramenet) va aturar un dels cinc desnonaments que estaven previstos per a ahir dimecres. Tots ells són casos de famílies vulnerables, que es podrien haver acollit a la suspensió de desnonaments, l'anomenat escut social del govern central, prorrogat fins a final d'any. El problema és que moltes famílies no saben o no són capaces d'acreditar la seva vulnerabilitat econòmica (un pas necessari per acollir-se a la suspensió de desnonaments) per la dificultat dels passos a seguir.

És aquí on pren molta importància la tasca d'ajuda i assessorament a les persones afectades que duen a terme entitats com ara la PAHV-Gramenet. "Ni els advocats d'ofici fan bé la seva feina, ni els serveis socials tenen un mateix criteri a l'hora de facilitar els informes de vulnerabilitat", denuncia Juan Pastor, membre de la PAHV.



Un dels desnonaments de dimecres. Foto: Twitter (@PAHVGramenet)

Entre les 9 i les 10:30 hores del matí de dimecres hi havia tres desnonaments previstos. Un d'ells, un pis propietat de Caixa-bank, es va suspendre in extremis el vespre anterior. "Aquesta família porta des del 2020 intentant-se empadronar a la ciutat", diu Pastor. La resta dels desnonaments previstos es van acabar

produint, i ara el consistori ha ofert una pensió als afectats, l'últim recurs públic abans de quedar-se al carrer. "La pensió no és la solució. A banda, l'Ajuntament s'ha de posar les piles amb la taula local d'habitatge i pobresa energètica, que en tot el mandat no ha funcionat regularment", adverteix Juan Pastor.

Endesa ja ha reparat les avaries de la línia elèctrica

SUBMINISTRAMENTS ▶ Endesa ha assegurat que la matinada de dissabte va acabar la reparació de la línia de mitjana tensió que va causar els continuats talls de llum de les darreres setmanes. "De moment, la línia funciona correctament", expliquen des de la companyia elèctrica.

Entre el 12 i el 24 de setembre, Endesa va substituir mig quilòmetre de trams de cablejat aeri utilitzant grups electrògens per evitar nous talls de llum. La companyia assegura que, a banda, han entregat a l'Ajuntament

"el projecte per fer arribar una nova línia al centre de transformació que hi ha al carrer Còrdova", cosa que permetria als veïns no quedar-se sense llum si fallés de nou la línia antiga.

Un llamp caigut el 21 d'agost va ser l'origen dels talls de llum, que van afectar primer el Singuerlín i les Oliveres. L'avaria es va reparar, però les incidències continuades van fer que Endesa encetés la reparació el 12 de setembre, ja que "l'efecte del llamp havia estat major que l'imaginat", diu l'empresa.



Un operari d'Endesa durant la reparació de la línia de tensió. Foto: Endesa



**TANATORI DE
BADALONA**

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 transients i Poble del Centre

El teu pressupost online a:
www.tanatoribadalona.com



**Confiança, proximitat
i professionalitat,
al vostre servei.**

amicdirectes

Creadors de continguts en català

1a Edició

LLUMS, CÀMERA EN DIRECTE I...

ACCIO!

Inscriu-t'hi fins al 2 de desembre
de 2022 a:

amicdirectes.cat

Si ets alumne/a de 3r o 4t d'ESO,
Batxillerat o CFGM participa i
guanya el teu premi!

Organitza:



Amb el suport de:



L'associació Salesians Sant Jordi i l'Ajuntament han signat un conveni per col·laborar en la gestió dels centres oberts 'Preju-Unión' i '1 y 2 de Mayo' de la ciutat. Així, es permet continuar amb les activitats amb els infants en risc d'exclusió en el seu temps de lleure.

El Hop Festival omple la ciutat de color, música i dansa

CULTURA ▶ Sant Adrià torna enguany a ser l'escenari del gruix de les activitats i els espectacles del Festival HOP. Fins al 7 d'octubre, la ciutat acull diverses propostes de dansa urbana, circ, art mural i música. "L'objectiu del HOP és ajudar els artistes locals emergents i portar la cultura als barris de la ciutat", diu el director del festival, Juan Carlos Regidor.

El Festival HOP va néixer l'any 2011. "Durant tot aquest temps l'Ajuntament sempre ens ha donat suport, i estem molt agraïts", assegura Regidor. Són més de 10 anys fent xarxa a la ciutat, una part molt important del festival. "Fem sinergies amb altres entitats, amb equipaments municipals, i també amb escoles i instituts", afegeix el director.

De fet, una de les activitats més destacades d'enguany ha portat la dansa als alumnes de l'Institut Escola la Mina. Va ser ahir dimecres, al Teatre Casal de Cultura. Es tractava d'una conferència visual sobre violència de



'Kintsugi', de la companyia Iron Skulls, es podrà gaudir el dia 1. Foto: HOP

gènere i xarxes socials a càrrec de Verònica Hernández i l'espectacle de dansa *La Mari*, d'Izaskun Ortega. "Va ser una peça catàrtica, en què la ballarina expressa la relació amb els seus pares; va ajudar els alumnes a reflexionar sobre com posicionem el nostre cos a les xarxes socials", descriu Regidor.

El Bosc Encantat és potser la part més visible del festival per als veïns. Ja són més de 200 les columnes que sostenen la C-31, que llueixen color i formes, obra d'artistes locals i internacionals. El dia 2 d'octubre, al migdia, es farà una visita guiada pel Bosc, que per a Regidor és una mostra de com "convertir el gris en art".

Cañete i els Mossos es troben per tractar la inseguretat

LA MINA ▶ L'alcaldesa Filo Cañete i el director general dels Mossos d'Esquadra, Pere Ferrer, es van reunir dijous passat per tractar la situació de la seguretat del municipi, dies després de la mort d'un home a trets al barri de la Mina. La trobada es va fer, però, en el marc dels contactes que realitzen el departament d'Interior, Mossos, policies locals i els ajuntaments del país per avaluar els índexs delictius.

Segons el cos policial, entre el gener i l'agost d'enguany a la Mina els fets delictius han disminuït un 13% respecte del mateix període del 2019. Del gener a

l'agost, els Mossos hi han patrat un 14,6% més que l'any 2019.

Si analitzem només l'estiu, el patrutllatge ha augmentat encara més. Gràcies al Pla Estiu, a la Mina s'han reduït els delictes en un 13%, també respecte de 2019. Els furtis han baixat un 49,3%; els robatoris amb força a domicilis, un 15,4%; els robatoris als establiments, un 42,1%; i els robatoris amb violència a les persones, un 56,9%.

Cal recordar que Cañete, just després del crim, va reclamar "més presència de Mossos d'Esquadra, forces d'ordre públic i actuacions judicials al barri".



Els Mossos, a la Mina l'any 2021. Foto: ACN/Albert Segura Llorio

**NECESSITEM ALIMENTS
BÀSICS PER CONTRIBUÏR
A L'ALIMENTACIÓ DE MÉS DE
163 MIL PERSONES**

Col·labora



BANC DELS ALIMENTS

líniánord

bancdelsaliments.org



EMERGÈNCIA A UCRAÏNA

LES PERSONES QUE ESTAN FUGINT ET NECESSITEN

DONA ARA A

ayudaucrania.com

Bizum – Codi: 01151

ES86 2100 2262 1802 0040 3932



**UNHCR
ACNUR**

La Agencia de la ONU para los Refugiados
comité español

L'Ajuntament de Tiana engega dues línies d'ajudes per a persones amb mobilitat reduïda i per a persones amb problemes econòmics i amb càrregues familiars. Estan destinades al servei de transport adaptat i per pagar l'Impost de Béns Immobles (IBI).

Montgat reivindica el seu patrimoni històric

PATRIMONI ▶ Montgat fa seves les Jornades europees de patrimoni i prepara visites comentades i portes obertes a diversos punts d'interès del municipi.

Serà el cap de setmana del 8 i 9 d'octubre, però caldrà inscriure's abans, adreçant-se al consistori per telèfon o per correu electrònic. Dissabte, en dues convocatòries, a les 11:30 i a les 17:30 hores, es duran a terme les visites guiades. El punt de trobada serà el peu de l'escala que puja al Turó de Montgat.

Els punts d'interès que es visitaran seran la torre de guaita de Ca n'Alzina, el túnel del tren, el Turó de Montgat i els nius de metralladores de la platja.

Precisament aquest últim punt, les metralladores, van ser declarades per l'Oficina de Patrimoni Cultural de la Diputació a principis d'agost com a Bé Cultural d'Interès Local (BCIL) per la seva singularitat patrimonial, social i arquitectònica.

Des dels nius es disparava artilleria lleugera contra vaixells i



El niu de metralladores de la platja de Montgat. Foto: Diputació

aviació. Segons expliquen des de la Diputació, sembla que els nius de metralladores els feien servir els republicans, en la seva defensa de l'entrada nord de la capital. La Diputació també va declarar Bé Cultural d'Interès Local els búnquers de la Riera de la Font, de la platja de Montsolís i les Bateries de Montgat.

Les jornades de patrimoni aniran més enllà de les visites guiades. L'endemà, el diumenge 9, l'Ermida de Sant Martí obrirà les portes als visitants. Ho farà a partir de les 17 hores. Per acabar, hi haurà el recital de la cantant Gessamí Boada, que es durà a terme en un primer passi a les 18 hores i un altre 45 minuts després.

Tiana controla la població de senglars amb una batuda

ANIMALS ▶ La Societat de Caçadors de Tiana va dur a terme el passat dissabte 24 una batuda de senglars per la zona de muntanya del municipi. Es tracta d'una pràctica habitual, amb l'objectiu de controlar la població d'aquest animal salvatge, que en els darrers anys s'està habituant a baixar als nuclis habitats de tota l'àrea de Barcelona per buscar menjar.

La batuda, explica el consistori, va acabar amb quatre senglars caçats. Les batudes no són, tanmateix, l'única manera de

controlar els senglars. L'Ajuntament va fer una campanya de sensibilització el mes de maig amb el nom 'Al senglar, posa-li difícil', en què destacaven algunes mesures que comporten canvis d'hàbits, com ara el fet que els veïns pengin el cubell de les escombraries a un metre i mig d'altura en cubells comunitaris, per posar-li més difícil al senglar. En aquesta línia, l'Ajuntament informa que en els pròxims dies s'instal·larà una tanca perimetral als horts municipals per evitar que aquests animals hi entrin.



La població de senglars ha crescut molt. Foto: ANC

el valor de la proximitat

100.812

usuaris únics metropolitans

Octubre '21 OJD

166.566

pàgines vistes

Octubre '21 OJD





Foto: Alberto Lores / PIN Media

EMERGENCIA EN UCRANIA

Miles de personas huyen de sus hogares buscando refugio para salvar sus vidas. La infancia está especialmente desprotegida.

[Dona ahora](#)

Cuenta bancaria:

ES69 2100 5731 7202 0041 1957

 **Ayuda
en Acción**

Iván Faure és un explorador

» El tècnic colomenc és un excel·lent fotògraf que ha fet retrats plens d'autenticitat a 103 països
 » "El grup és molt humà i transmet molta puresa", descriu el nou entrenador del CB Roser femení

Toni Delgado
SANTA COLOMA



"Quan viatjo i una mirada em crida l'atenció, necessito apropar-me, xerrar amb aquella persona i saber més de la seva vida. Si hi ha connexió, li demano si li puc fer la foto. El retrat té un relac, un abans, un durant i un després. És la meua manera de veure i de viure", descriu Iván Faure (Barcelona, 1978), entrenador del CB Roser. El colomenc és un conversador extraordinari.

Darrere les seves fotos no hi ha pautes ni indicacions prèvies. Només complicitat i autenticitat, tresors que necessiten temps. I quan Faure s'endinsa en un país (n'ha visitat 103 i en destaca Myanmar, el Pakistan, l'Iran i Austràlia) ho fa amb els ulls i les orelles ben oberts, i sol. "El que més el sorprèn a molta gent és que viatgi sense companyia. Ombres, com em puc avorir si durant les 24 hores del dia estic fent el que vull? És fonamental gaudir de la soledat igual que de les relacions humanes", exposa.

Descriu el silenci com a quelcom "meravellós i, sobretot, necessari", i que frueix passejant per països "remots" càmera en mà. "Quan vas en bici i et passes hores sense veure ningú perquè, per exemple, ets enmig del desert australià, només sents el pedaleig, la respiració...", continua Faure.

Més enllà del destí inicial i de comprar el bitllet d'avió, els seus viatges no tenen guió. No programa res. Es mou per sensa-

cions: si no li convenç l'allotjament o la ciutat, explorarà altres terrenys. A l'Iran, Uganda, el Marroc i Algèria va ser detingut i interrogat "per fer fotos sense voler a zones que no toquen". "Potser m'han tractat com si fos un espia, però la cosa sempre ha acabat bé. Soc empàtic", afegeix. A la majoria de països que ha visitat tindria una llar per dormir si hi tornés: "El tracte humà és el millor regal".

HUMANITAT I PURESA

Conserva la curiositat de la canalla i busca la humanitat i la puresa en tot el que fa, i també, és clar, en els seus equips. El seu nou grup, el sènior A del CB Roser, és "molt humà" i transmet "molta puresa". Hi continuen fins a vuit jugadores (Serena Mirat, Mar Trabal, Estela Cusiñé, Elna Guardiola, Lucía Fernández, Berta Sellarès, Marta Urbano i Aida Nebot). Hi arriben Aixa Soumah i Marina Portillo, a qui ha entrenat al CEJ l'Hospitalet, i Inés Perezpayá i Clàudia García, procedents del Draft Gramenet. És la seva segona etapa al conjunt eixamplenc. Hi ha tornat perquè "em coneixien i conec la casa, i sé que és un club en què et deixen ser tu".

L'entrevistat espren la vida i les experiències al màxim, és un addicte a la intensitat, a sentir i a les converses profundes i les connexions emocionals, que són cada cop més difícils de trobar. "Els meus equips mai són freds. Per bo o per dolent, senten molt la victòria i la derrota. Transmeten molt a la pista", enraona.



Iván Faure amb la seva càmera al Llac Inle (Myanmar). Foto cedida

Fa cinc anys que viu al Masnou, que va triar perquè necessitava a prop "natura i tranquil·litat". "I tinc la platja i la muntanya a davant i a darrera", afegeix. Mentre fa bon temps, va a treballar i torna de Santa Coloma de Gramenet en bici. És el seu "moment de relaxació del dia", 16 quilòmetres sense agafar la carretera, entre el passeig marítim fins a Sant Adrià de Besòs i pel riu Besòs. "Cada cop m'agraden més les ciutats petites o els pobles", confessa.

"Les millors idees em surten pedalant. De fet, molts cops a l'estiu m'escapo tres o quatre hores per pensar en com jugarà el meu equip", confessa el colomenc, un etern observador: "Quan vaig a veure un partit d'un rival, em fixo en els gestos i les emocions que transmeten el cos tècnic i les jugadores. És una informació vital

per preparar el matx. Crec que puc arribar a captar de pressa la idiosincràsia dels equips".

Es va iniciar al bàsquet al col·legi Lumen Saile, de cadet a sènior i, també a la seva ciutat, va jugar a l'ADE Fuster, un any a sub 21 al CB Singuerlin i un parell al Femení Santa Coloma, "un club format per uns amics que ja no existeix". Després van marxar en bloc al CB Puigfred, a Montigalà. Allà, amb 26 anys, va penjar les sabatilles perquè ja li interessava més entrenar que jugar. A la seva ciutat ha dirigit l'ADE Fuster i el Draft Gramenet.

Per a Faure l'ascens a Copa Catalunya amb el CEJ l'Hospitalet és un dels seus capítols més especials com a entrenador: "Vam ascendir sis setmanes abans amb un equip amb una química impressionant. Tant que, un cop o dos a l'any, ens re-

unim les 11 jugadores, els dos ajudants i jo. Hi ha d'haver alguna cosa més del bàsquet. Reduir-ho a guanyar o perdre és molt fred. Cal gaudir el camí, no?".

Al conjunt hospitalenc també va viure un dels moments més complicats de la seva carrera, quan va acordar amb el club no acabar la seva última temporada de la seva primera etapa. "Em vaig adonar que no estava entrenant ni dirigint bé l'equip. Estava fos i esgotat mentalment, i vaig voler fer un pas enrere. Si et soc sincer, va ser un error començar aquell curs. Després de l'anterior, no gaire bo, sentia que no podia marxar amb aquelles sensacions de l'entitat ni dir adeu així a jugadores que feia molt temps que entrenava i eren família per a mi", confessa.

SEMPRE SINCER

El seu parèntesi del bàsquet va durar un any i nou mesos. Fins que va entrar de nou a la roda amb un breu períple com a ajudant d'Isaac Fernández al Barça CBS, i després va arribar la trucada del Bàsquet Maresme Boet Mataró 3 Viles, on va ser segon de Bea Pacheco al sènior, a Lliga Femenina Challenge, i entrenador de l'equip masculí a Segona Catalana. Més endavant, el va tornar a trucar el CEJ l'Hospitalet per dirigir el júnior A femení, a Preferent. "Vaig acceptar la proposta, que vaig compaginar amb els dos equips a Mataró, com a favor personal. Perquè era el club que era i perquè coneixia les jugadores des de mini", tanca, sempre sincer, Faure, tot un explorador.



Lliga per a la protecció
 d'animals i plantes
 de Barcelona

Els Nostres Horaris:

De dilluns a divendres:

Zona Gats - De 10:00h a 15:30h

Zona Gossos - De 10:00h a 17:30h

Caps de setmana

i festius:

De 10:00h a 13:00h



C/ Guarda Antón, 10 08035 - Barcelona
 Tel.: 934 170 124



www.protectorabcn.es
 info@protectorabcn.es

amic ficcions

L'AVENTURA DE CREAR HISTÒRIES

15a EDICIÓ

FEM DE L'ESCRITURA UN JOC...

Si ets alumne de 3r o 4t d'ESO,
Batx. o CFGM, inscriu-te fins al
31 de gener de 2023 a:

www.amicficcions.cat

Participa i guanya!



PlayStations



iPhones



iPads
Llibre electrònic



Auriculars
sense fils

Organitza:



Amb el suport de:



Amb la col·laboració de:



FUNDACIÓ CARULLA



G CONSELLERIA
O FONS EUROPEUS,
I UNIVERSITAT I CULTURA
B DIRECCIÓ GENERAL
POLÍTICA LINGÜÍSTICA



No t'ho perdís

Foto: Twitter (@museudeidisseny)



La joia expandida

El Museu del Disseny de Barcelona acull, des del passat 22 de setembre i fins al 27 de novembre, l'exposició *Majoral*. *La joia expandida*, una mostra de les joies d'Enric Majoral (Sabadell, 1949), un dels màxims exponents de la joieria catalana contemporània. L'artista es va iniciar en el món de la joieria durant els anys setanta, de manera autodidàctica, i va desenvolupar el que ell anomena "essència de Formentera", fet que demostra la influència de l'illa en les seves creacions. L'any 2007, el sabadellenc va guanyar el Premi Nacional d'Artesania del Ministeri d'Indústria.



Famosos

Laura Escanes (Barcelona, 1996) va fer el salt a la fama el 2015, quan era una jove model de 19 anys i va començar la seva relació amb el mediàtic publicista Risto Mejide, que aleshores tenia 40 anys. La diferència d'edat va ser un dels aspectes més comentats de la seva relació tant al principi com durant els set anys que ha durat, en els quals s'han casat i han tingut una filla, la petita Roma, que ara té 3 anys. La parella ha anunciat recentment la seva separació, una notícia inesperada que ha generat comentaris i mems, i que ha fet recordar que Escanes té dos tatuatges relacionats amb Mejide (un d'ells, la signatura del publicista en una natja). A més, la gent no ha passat per alt un detall: l'últim capítol del podcast que tenien junts es deia *Comiats* i, en ell, Mejide assajava un hipotètic comiat de la que fins ara era la seva dona. Era un *spoiler*?

La fitxa

QUI ÉS? **L A U R A E S C A N E S**

ÉS FAMOSA PER... **Haver estat la parella de Risto Mejide**
Arran de la seva relació s'ha fet *influencer* i escriptora

QUÈ HA FET? **Anunciar la seva ruptura amb Risto Mejide**
Tots dos han emès comunicats explicant la situació als seus fans

A LES XARXES... **Un dels temes del moment**
Gairebé tots els comentaris parlen millor d'ella que d'ell

Llibres



Els dies sense fi
Jaume Benavente

Una novel·la que comença quan el mateix autor, Jaume Benavente, i la seva dona, Maria, es contagien de coronavirus al començament de la pandèmia i han de ser ingressats. Més tard, ja recuperats, contempen astorats l'estranya rutina que imposa el confinament, mentre l'art, la família i el record esdevenen puntals que els sostenen.

Teatre



Quanta, quanta guerra...
Farrés Brothers i cia

Biel Rossell i Pep Farrés adapten la darrera novel·la que va publicar Mercè Rodoreda, *Quanta, quanta guerra...* (1980), en què el jove Adrià Guinart decideix fugir de casa seva per anar a la guerra. La guerra és allò desconegut, és conèixer món, descobrir l'amor i el sexe, però també la responsabilitat, l'ambició o la maldat.

Al teatre Tantarantana de Barcelona.

Música



Uncertainty
Carlota Flâneur

La barcelonina Carlota Flâneur ha publicat aquest setembre al seu àlbum de debut, *Uncertainty* (Hidden Track Records), amb el cantautor Ferran Palau com a productor. El disc, format per una desena de cançons en anglès, és una porta oberta a l'univers de l'artista i a la seva manera de crear, entendre i viure la música pop.

Pelis i sèries



Modelo 77
Alberto Rodríguez

Presó Model de Barcelona. Any 1977. Manuel (Miguel Herrán), un jove comptable empresonat i pendent de judici per desfalch, s'enfronta a entre deu i vint anys de presó, un càstig desproporcionat per al seu delictes. Juntament amb el seu company de cel·la, Pino (Javier Gutiérrez), s'uneix a un grup de presos que s'està organitzant per exigir l'amnistia.

El valor de la proximitat



EXPOSITORS:

- **Mercat Municipal de Maignon**
Ptge. Maignon, 7
Badalona
- **Mercat Municipal de Maignon**
Ptge. Maignon, 7
Badalona
- **Club Natació Badalona**
Av. d'Eduard Maristany, 5
Badalona
- **Mercat Municipal del Torner**
C/ Güell i Ferrer, s/n
Badalona
- **Mercat Municipal de la Salut**
Av. Marqués de Sant Mori, s/n
Badalona
- **Xurreria Rodríguez**
Passeig de la Salut, 76
Badalona
- **Biblioteca Llefià-Xavier Soto**
Carrer del Planeta Mart, 10
Badalona
- **Mercat Municipal de Sant Roc**
Av. Congrés Eucarístic, s/n
Badalona
- **Hospital "CAN RUTI"**
Carretera de Canyet, s/n
Badalona
- **Mercat M. Sant Adrià de Besòs**
Plaça del Mercat s/n
Sant Adrià del Besòs
- **Mercat Municipal Fondo**
Mossèn Jacint Verdaguer, 131
Santa Coloma de Gramenet
- **Mercat Sagarra**
Plaça de Ferran de Sagarra, s/n
Santa Coloma de Gramenet



... a més de
900 botigues
 del Barcelonès Nord
línianord

CONSELLS PER VIURE MILLOR

ESTILS DE VIDA

Et deprimeix la tardor?

Foto: Pixabay



i SALUT MENTAL

Haureu sentit molt a parlar durant aquests dies de la depressió de tardor. Per començar, hem de dir que no existeix com a tal. El que passa a la tardor és que un conjunt de factors ens fan sentir més decaiguts, però una depressió és una cosa molt seriosa i no n'hauríem de parlar a la lleugera.

La tristesa, la desesperança, la irritació o la falta d'energia pròpies d'aquesta estació tenen molt a veure amb l'escurçament del dia, la reducció d'hores solars i, sobretot, amb la també mal anomenada síndrome postvacacional, o sigui, el decaniment lògic que ens afecta quan tornem a la rutina després de les vacances. Tots aquests factors, i algun altre més, ens causen un trastorn afectiu emocional que alguns anomenen, massa lleugerament, depressió estacional.

Sí els símptomes no són greus i no hi ha cap altre element que ens afecti, aquest trastorn pot millorar tot canviant alguns hàbits. El primer pas és acceptar el canvi d'estació, tal com ens acceptem a nosaltres mateixos. Per sobre de tot cal evitar l'apatia general. Per tant, aprofiteu les hores de sol i sortiu al carrer a fer activitats o exercici físic. Intenteu gaudir de la tardor.

Les claus

ACTIVITAT

La millor manera de superar l'apatia és l'exercici físic, així que surt al carrer, ni que sigui a passejar

LLUM

Intenta aprofitar al màxim les hores de llum solar i adequa casa teva per tenir-ne la màxima possible

DIETA

Una dieta saludable no només té beneficis físics, sinó també psicològics i emocionals: et farà sentir millor

POSITIVITAT

Cal acceptar el ritme del temps: si ara toca feina, escola i pluja, afronta-ho amb positivisme

Foto: Freepik



Atenció psicològica via telemàtica

**Psicoterapeuta Col·laboratiu i Dialògic
Psicòleg**



Depressió, Ansietat, Estrès
Dificultats de relació

Visites concertades dimarts i divendres

www.javiercentol.com

625 522 561

Numància, 52-54 Entresòl 4t



Amb
la
clàssica

Cat  música
35
anys!



Visita'ns a la clínica dental IO Badalona

Primera revisió gratuïta
900 131 002
www.ioa.es



Escaneja'm i
demana cita!



“El teu benestar
comença aquí”

MARTINA KLEIN
Model

més de
30
anys
d'experiència