

A FONTS pàgs 12 i 13
Els 365 primers dies dels governs locals arreu de la metròpoli: on som?

'DUENDE' A SANT ADRIÀ pàg 14
El 'bailaor' badaloní El Yiyo, cap de cartell del Festival de Cante Flamenco de la Mina



línianord

15 anys

L'únic setmanari del Barcelonès Nord 4/7/2024 · Núm. 518 · linianord.cat

Denuncien que l'accés al padró està empitjorant

Badalona i Santa Coloma estarien vulnerant el dret a empadronar-se, segons apunten entitats socials pàg 3



Ciutat de rockers

Santa Coloma vibrarà de nou amb el Rock Fest

pàg 14

Foto: Jordi Pujolar/ACN



EL 'MESSI' DEL TAULER pàg 11
El mestre dels escacs més jove de la història viu a Badalona

BADALONA pàg 10
Tensió al Ple per la mort d'un sense sostre el juny

ENTREVISTA pàg 18
Dr. Estivill: "Si dorms bé, prens millors decisions"



DEFENSA PERSONAL

MIXTO
FEMENINO
EXTRAESCOLARES



KRAVMAGA

DINAMIS SPORT

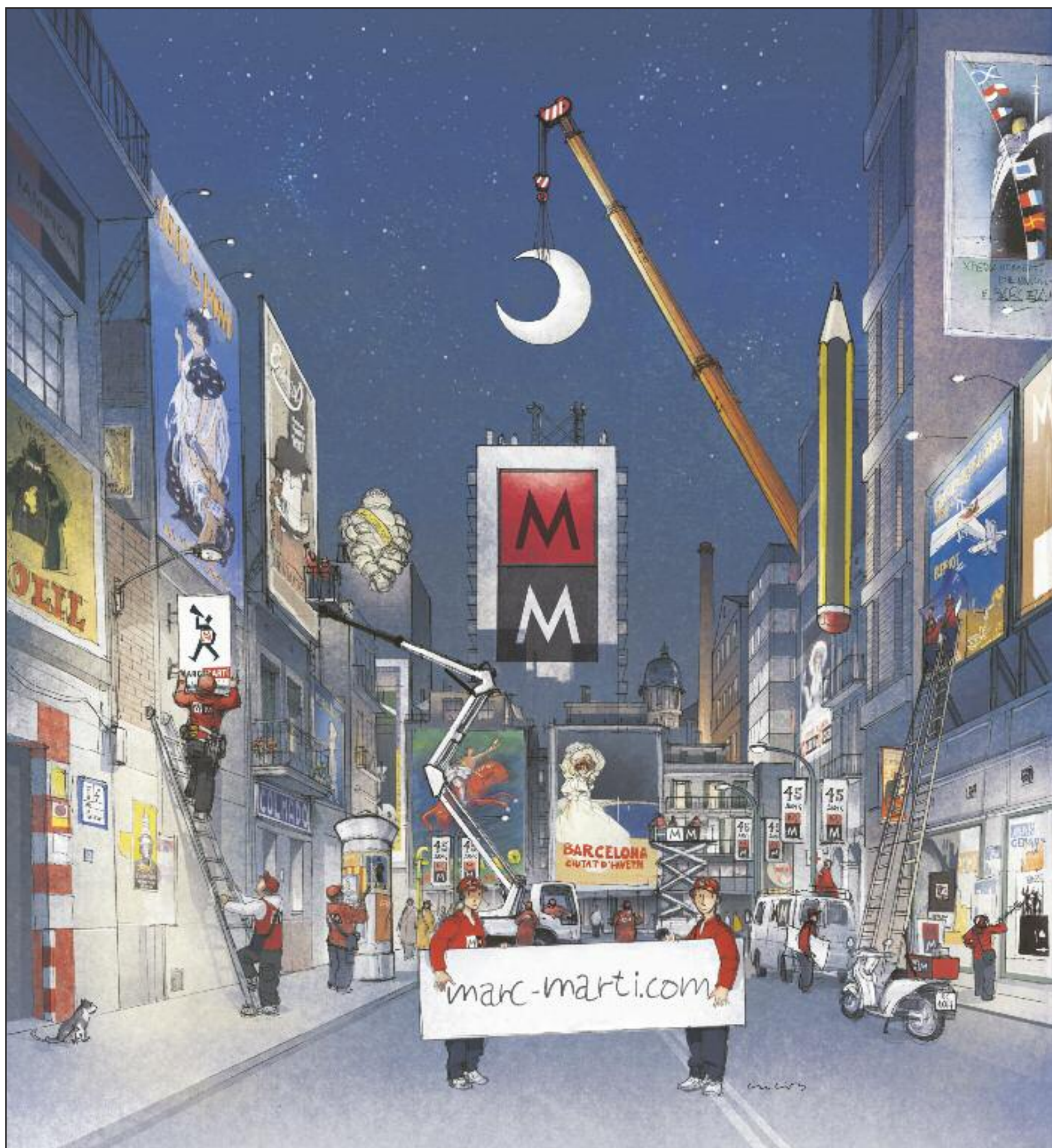
CLASES Y ENTRENAMIENTOS PRIVADOS GRATIS 2 DIAS DE PRUEBA MÁS CAMISETA

618 557 197

DEFENSA PERSONAL [SALA FITNESS INCLUIDA 1H PARKING GRATUITA]



KRAVMAGA-DEFENSAPERSONAL.COM | INFO@KRAVMAGA-DEFENSAPERSONAL.COM



**Som especialistes en Publicitat Exterior, Imatge Corporativa,
Esdeveniments Esportius i Culturals, Comunicació Visual,
Decoració, Exposicions i Street Marketing.**

MM
MARC MARTÍ

BARCELONA MADRID VALÈNCIA
IMPRESSIONEM LES TEVES IDEES



Diverses entitats socials alerten d'un "empitjorament" de l'accés al padró arreu del país. Foto: Marta Vidal/ACN

L'odissea de l'empadronament

» Entitats socials denuncien que l'accés al padró ha empitjorat arreu de Catalunya durant l'últim any
 » Els ajuntaments de Badalona i Santa Coloma figuren entre els 37 que estarien vulnerant aquest dret

Rubén Hidalgo
 BARCELONÈS N.



Aconseguir l'empadronament és un procés que, a Catalunya, cada vegada és més complex per a un sector de la població. Precisament, divendres passat diverses entitats socials van denunciar "l'empitjorament" de l'accés al padró arreu del país. Després de les eleccions municipals del 2023, la Xarxa d'Entitats pel Padró ha analitzat la situació pel que fa a l'empadronament a tot el territori i, segons les dades presentades divendres, ha augmentat el nombre de municipis que no garanteixen aquest dret.

Des de l'òptica del Barcelonès Nord, dues ciutats del territori queden assenyalades per aquestes

entitats. Es tracta de Badalona i de Santa Coloma, que, segons l'informe presentat, són dos dels 37 municipis on s'estaria vulnerant el dret a l'empadronament.

Entre les principals vulneracions que assenyalen les entitats hi ha la manca d'informació i els protocols "poc clars" per sol·licitar el padró. Les entitats també critiquen que els formularis d'empadronament tampoc contemplin la totalitat de situacions en què es troben les persones que el sol·liciten i que pateixen exclusió social, com poden ser el relloguer d'habitacions, el sensellarisme o els infrahabitatsges. A més, també posen el punt de mira en els requisits "excessius i innecessaris", segons apunten, que demanen algunes administracions locals, així com en la primera trava que es troben els sol·licitants: l'accés a la cita prèvia.

Preguntats per *Línia Nord* sobre aquesta problemàtica, des de l'Ajuntament de Badalona no han facilitat cap resposta, mentre que des del de Santa Coloma asseguren que gestionen el padró "seguint la normativa que marca l'Institut Nacional d'Estadística, amb agilitat i eficiència, sense dilacions o obstacles burocràtics". Sigui com sigui, les entitats que fan acompanyament a les persones amb dificultats per empadronar-se relaten una realitat diferent.

"HO TÉ MÉS FÀCIL UN OCUPA"

En el cas de Badalona, l'entitat Stop Mare Mortum fa anys que vetlla pels drets de les persones migrants i en situació de vulnerabilitat que tenen dificultats per obtenir el padró a la ciutat. "El principal problema ve quan intenten llogar una habitació i estan en si-

tuació irregular", apunta a *Línia Nord* Angelina Lecha, d'Stop Mare Mortum de Badalona. De fet, diverses persones en aquesta situació han declinat participar en aquest reportatge per por per la seva situació legal. "Per poder tenir permís de residència i de treball necessiten demostrar tres anys d'empadronament a part d'un precontracte laboral. Si la primera dificultat és que no es poden empadronar, sempre seran il·legals. És el peix que es mossega la cua", lamenta Lecha. Segons ella, per llei té més facilitats per empadronar-se un ocupa o un sensesostre que una persona migrant que intenta llogar una habitació.

"Pel fet de ser migrants, moltes vegades no els volen llogar el pis, i si els hi lloguen en negre, es troben amb propietaris que no els permeten estar-hi empadronats",

afegeix Lecha. Per posar un exemple, diu, les persones que viuen en naus industrials, com és el cas de la del carrer Antoni Bori, poden empadronar-se al lloc on viuen perquè serveis socials els fa seguir. Altres s'empadronen d'ofici per silenci administratiu si han passat tres mesos des de la sol·licitud i no han rebut cap resposta.

Tot i que és un problema crònic, Lecha creu que la situació ha empitjorat i que continuarà així per la dificultat de l'accés a l'habitatge. Malgrat que el padró és una gestió que depèn dels ajuntaments, la Generalitat ha elaborat un decàleg com a proposta per unificar criteris. La setmana vinent, en aquest sentit, el Govern es reunirà amb les entitats per presentar-lo. El decàleg ja s'ha fet arribar als ajuntaments, però només s'hi han adherit quatre.

Segueix-nos
 a les xarxes socials
 @liniaxarxa

facebook
 twitter
 instagram

Tribuna

La cultura no es fa sola

per Natàlia Garriga, consellera de Cultura de la Generalitat de Catalunya



El panorama cultural barceloní i metropolità és extraordinàriament viu i dinàmic, tal com ho solen ser els territoris més cosmopolites, aquells que gaudeixen del meravellós equilibri entre una genuïna oferta cultural local i la mirada àmplia i diversa del món global.

Això és Barcelona i els seus voltants. Però la gran diversitat de l'oferta i la participació cultural metropolitanas fa que sovint passin desapercebudes propostes i iniciatives que, per la raó que sigui, no criden l'atenció dels mitjans més generalistes. És, per tant, una grandíssima notícia donar la benvinguda a Cultura B, la nova publicació en català que pretén posar el focus en noves tendències culturals alternatives i emergents, en històries anònimes de gent que fa cultura des de la base i en tot allò que s'escapa de la mirada dels grans mitjans.

Des del Govern sempre ho hem tingut molt clar: la cultura no es fa sola. La fem entre tots i totes dia rere dia. I això significa que la fan tant els artistes que comencen com els consagrats, la fan tant els equipaments públics com els espais comunitaris i autogestionats, i la fan tant

És una grandíssima notícia donar la benvinguda a Cultura B, la nova publicació en català que pretén posar el focus en noves tendències culturals alternatives i emergents

els públics de totes les edats que gaudeixen de la cultura com els que hi participen des dels barris o els que hi reflexionen des del periodisme cultural. Perquè, com deia, la cultura no es fa sola. La fem entre tots i totes dia rere dia.

Cultura B neix amb la voluntat de posar el focus en les propostes més invisibilitzades. Neix per fer palès que encara hem de conèixer, celebrar i treure de l'anomiat molt teatre, art, música, cinema, videojocs, literatura i tantes altres manifestacions culturals. Perquè la riquesa i la diversitat de les propostes culturals mai no s'acaba.

En aquest nou viatge que ara enceteu, desitjo de tot cor que no només esdevingueu capçalera de referència sinó un veritable estímul perquè tots fem encara més cultura. Perquè, en llegir cada article, cada ressenya, cada columna d'opinió, tinguem sempre clar que la cultura és un dret fonamental al qual hi hem de poder accedir i al que hi hem de poder participar activament sempre.

Moltes gràcies a tot l'equip de Cultura B per la vostra proposta i molta sort en aquest viatge!

Article publicat al primer número de la revista Cultura B.



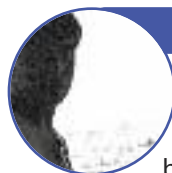
Aquí es piula X

Tuits en paper



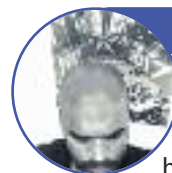
@cpanellavolt

No sé quanta gent a Espanya para atenció a les presidències rotatòries del Consell de la UE, perquè no és el tema més sexy. Ara, quan la presidència la pren Hongria, que té com a lema "Make Europe Great Again", crec que no estaria de més aprofundir en el que això significa per a Europa.



@CescMaideu

Després d'un any d'investigació, al diari Ara publicarem que els cartells contra els Maragall per l'Alzheimer van sortir de les files d'ERC. Dirigits van tapar-ho i no van avisar fins mesos després Maragall, que va retirar la denúncia. La investigació també ha destapat una estructura paral·lela a ERC per fer contracampanya.



@jordimagrinya

El preu del lloguer a Barcelona arriba a un rècord històric, 1.193€ de mitjana. La corba de l'increment del preu del lloguer és criminal, i si es contraposa a l'evolució dels sous dels habitants de Barcelona, és la crònica d'una expulsió a gran escala de barcelonins per donar cabuda a persones de tot el món amb alt poder adquisitiu.



@MarPoyato

El Tribunal Suprem no amnistia el delictes de malversació en la causa del procés i manté les ordres de detenció contra Carles Puigdemont, Toni Comín i Lluís Puig. A més, manté la inhabilitació d'Oriol Junqueras, Raül Romeva, Jordi Turull i Dolors Bassa fins al 2030 i el 2031.



Editor-Administrador: David Centol i Lozano
Director General: Marcelo Villanueva
Director Editorial de Línia: Amau Nadeu
Director Editorial dels webs temàtics: Quim Miró
Directora d'art i nous formats: Marga Moreno
Subdirectora de digital: Anna Corbatera

Subdirectors d'edicions Línia: Albert Ribas i Francisco Javier Rodríguez
Edicions Línia: Albert Alexandre, Guillem Francàs i Raül Martínez (BCN), Olga García (Vallès), Rubén Hidalgo (Barcelonès Nord i Baix Maresme), Roger Jiménez (Baix Llobregat i L'H), Toni Delgado (Esports),

Andreu Asensio (suplements) i Laia Coronado (xarxes)
Webs temàtics: Pere Giménez i Maria Cerezuela
Revista Orgull: Mar Sifre
Disseny gràfic: Susana Dicenta
Controller: Mauro Favieri
Distribució: Andrés Meca i Pablo Favieri



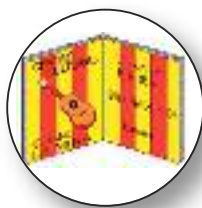
Els semàfors

**X. García Albiol**

L'alcalde de Badalona, Xavier García Albiol, va llegir al Ple l'informe mèdic d'un sensellar que va morir a la ciutat el juny passat. L'oposició acusa el batlle d'haver fet pública informació confidencial i Guanyem ja l'ha denunciat.

pàgina 10**Faustino Oro**

El Mestre Internacional d'escacs més jove de la història viu a Badalona i té 10 anys. Faustino Oro, d'origen argentí, va assolir aquesta distinció el 30 de juny en un torneig a Barcelona. El 'Fausti' apunta alt i ja li diuen 'el Messi dels escacs'.

pàgina 15**C. C. Gitano**

El Centre Cultural Gitano de la Mina torna a organitzar el Festival de Cante Flamenco, que se celebrarà el 6 de juliol al Museu de la Immigració de Sant Adrià. El certamen apropa l'art als veïns de la ciutat i serveix de plataforma per als talents locals.

pàgina 14

El + llegeix

línianord.cat

1

Pla Renove Asfalt: algunes puntualitzacions

2

Olor de festa

3

Badalona atraurà els turistes que van a la Sagrada Família

4

Els metges de Tiana recepten llibres

5

Les platges de Badalona no rebran sorra aquest estiu

El veritable problema de Badalona

per Josep Palau



Foto: Badalona Acull

Vaig assistir al Ple del passat dia 1 de juliol de l'Ajuntament de Badalona i va haver-hi situacions que em van sorprendre. No em va sorprendre que l'alcalde, Sr. Xavier García Albiol, semblés tractar amb menyspreu els grups polítics de l'oposició: ja ho havia vist als telenotícies. Però sí que em va sorprendre veure com els membres del grup del PP es van passar bona part del Ple bé parlant entre ells, bé teclejant el telèfon mòbil. A ningú de nosaltres en hores de feina se'ns permetria fer el mateix. Si aquests regidors s'avorreixen o no els interessa el que passa a Badalona, que pleguin.

També em va sorprendre com la Sra. Rosa del Amo, amb el seu llenguatge corporal i les seves paraules, va menysprear una companya del grup de suport de Can Bofí Vell que havia exposat la situació del sensellarisme a Badalona. La senyora Rosa del Amo, pel que es despenia de les

seves paraules, devia desconèixer la situació real dels afectats pel tancament de Can Bofí Vell i va acusar Badalona Acull i el grup de suport de manipular i instrumentalitzar els afectats per a usos partidistes.

Esperava més humanitat i empatia per part de l'alcalde, que va vetar que es realitzés un minut de silenci en record de Virgínius, un home sense sostre que va morir a la nostra ciutat el 8 de juny. Em va sorprendre, molt favorablement, la generositat del Sr. Montornès, del grup d'ERC, que va cedir part del seu temps de rèplica per fer el minut de silenci.

Em va sorprendre la manca de tot valor ètic per part del grup del PP, no respectant el minut de silenci, parlant, som-

rient amb ironia, i teclejant els mòbils. Fins i tot l'alcalde i el primer tinent d'alcalde van continuar xerrant entre ells. Em va sorprendre que, malgrat que es va preguntar molts cops quina alternativa tenia prevista a Can Bofí Vell, no es va obtenir cap resposta.

El Sr. alcalde considera una *mezquindad* preguntar quants morts al carrer tindrem a Badalona abans que es busquin solucions reals i efectives al sensellarisme de la ciutat. Finalment, volem deixar clar que ningú va acusar l'Ajuntament de ser responsable de la mort de Virgínius.

Un cop vist el funcionament del nostre consistori, jo em pregunto: qui té una actitud mesquina?

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



#Orgull



@ofeliadrags: Felix orgull! Recordeu que avui, 28 de juny, no només hi ha festa; també (i sobretot) hi ha protesta. Així que reivindiqueu les identitats dissidents.



#EleccionsFrança



@_EIPregoner: L'extrema dreta guanya per primer cop les eleccions de França, per davant del Front Popular d'esquerres i la coalició del president Macron.



#TrumpBiden



@SergiMaranya: Trump arracona Biden en el primer debat electoral que ha emès la CNN i genera dubtes sobre si Biden està capacitat per presentar-se a les eleccions.

Mirada pròpia



Una economia verda, digital i igualitària

per Núria Parlon, alcaldessa de Santa Coloma de Gramenet

Només el 16% de les persones qualificades en intel·ligència artificial a Europa són dones, segons dades de l'*Instituto de las Mujeres*. Trencar aquesta bretxa és, sens dubte, un dels principals reptes per assolir la igualtat al mercat laboral i, sobretot, per no afegir més bretxes de gènere als nous nínxols d'ocupabilitat. I un dels grans reptes –ahora que oportunitat– és que les dones hem de poder participar en el disseny de les noves tecnologies per avançar cap a un futur més verd, digital i igualitari. En aquest sentit, s'estan fent passos importants per incorporar la variable de la igualtat sobretot als sectors emergents del món empresarial, tot i que encara queda un llarg camí per recórrer. Des de les administracions públiques podem i hem d'afavorir i promoure nous espais d'oportunitats i per a l'autonomia de les dones per avançar en el concepte d'una economia més circular, verda i feminista, que és aquella que busca trencar amb les desigualtats existents i que alhora posa el focus i les prioritats en un futur sostenible de les ciutats i del planeta.

Estem experimentant una transició verda i digital que està afectant, i afectarà de manera central i desigual, el món del treball pel que fa a multiplicació de nous llocs de feina, entre altres efectes immediats. Respecte a la transformació digital del món empresarial, aquesta s'està produint d'una manera molt accelerada, fet que limita poder fer una planificació molt reflexionada i necessària en clau d'igualtat. Aquesta acceleració sense reflexió se suma a la infrarepresentació existent de les dones al món de les TIC i de les IA –tant en l'àmbit directiu com de posicions tècniques–, cosa que pot fer augmentar encara més el *gap* de gènere en la presa de decisions que, al cap i a la fi, ens acabarà afectant com a societat pel que fa al benestar de les persones i en l'augment de les desigualtats. Per això són fonamentals eines com els plans d'igualtat a l'empresa, més enllà de l'obligatorietat de tenir-ne un. Recentment, des de La Ciba de Santa Coloma hem finalitzat una formació en plans d'igualtat a l'empresa i hem pogut conèixer les experiències reals en l'aplicació d'aquesta eficaç eina a cada un dels negocis i petites empreses on s'ha implementat, i com aquesta planificació estratègica amb objectius i accions està sent un veritable motor de canvi i de transformació molt positiu en clau de motivació, de resultats i de sostenibilitat.

Una altra eina estratègica imprescindible, a potenciar també des del món públic, són les trobades de *networking* adreçades a dones emprenedores, directives i professionals amb l'objectiu de crear xarxa entre les dones, potenciar la relació i la comunicació i establir vincles i col·laboracions per a projectes pel bé comú i l'economia circular. A Santa Coloma vam celebrar una nova sessió del *networking* Enxarxades el passat 19 de juny –i que repetirem el 16 d'octubre d'enguany– que va comptar amb la presència de la presidenta de l'*Instituto de las Mujeres*, Isabel García, de la consultora i coach empresarial per a la gestió del canvi Raquel Caballero i d'una vintena de dones de diferents perfils: professionals, directives, emprenedores i empresàries. Totes elles van poder compartir espai i vivències i iniciar aquesta important tasca de llaurar potencials col·laboracions i cooperacions, compartint sabers, necessitats i solucions. Creant i organitzant espais de *networking* anem teixint una nova i fructífera xarxa a les ciutats que farà créixer aquest

S'estan fent passos importants per incorporar la variable de la igualtat als sectors emergents

imprescindible ecosistema emprenedor igualitari per esdevenir un espai econòmic més inclusiu, cooperatiu i representatiu. I per què és necessari avançar cap a aquest model? Perquè és fonamental que hi hagi una representació del talent dels homes i de les dones en l'àmbit empresarial perquè les empreses estiguin més compromeses amb la conciliació i la responsabilitat de la vida de les persones, alhora que es promogui la desmitificació dels estereotips que generen, no només estigmes, sinó un risc de pobresa més gran i menys autonomia en la vida de les dones, fet que acaba afectant tota la societat.

Un altre exemple de generació de nous centres d'oportunitats, tenint en compte els nous nínxols d'ocupació, és l'espai de *coworking* que hem creat a La Ciba i que allotja, a hores d'ara, un total de 46 persones (el 70% dones) i 34 projectes, el 79% dels quals estan liderats per una dona. Del conjunt d'iniciatives que acollim, el 59% es troben en fase de consolidació i el 37% en fase d'incubació –és a dir, que l'emprenedor/a

està treballant en la seva posada en marxa. Pel que fa a la tipologia de projectes, el 26% tenen a veure amb el sector de la consultoria i el màrqueting i el 18% són projectes per a l'acompanyament de les persones (projectes que tenen a veure amb la maternitat, el *coaching* i la nutrició), mentre que les arts i la comunicació representen el 15% dels projectes allotjats i els serveis digitals (desenvolupament d'*apps* i programació), d'educació i sensibilització (sigui en temàtiques d'educació ambiental o de gènere) suposen l'11% de les iniciatives acollides en aquest espai compartit.

Parlàvem anteriorment que s'estan fent passos importants per incorporar la variable de la igualtat sobretot als sectors emergents del món empresarial. Però no per menys reivindicatiu i evident és menys important parlar de la necessitat de promoure i facilitar recursos econòmics. Sens dubte, poder disposar d'un pressupost és fonamental per poder materialitzar els projectes i les iniciatives d'igualtat com a sinònim indiscutible de progrés de les empreses i de la societat. En aquest sentit, no és menor que els ajuntaments i les administracions supramunicipals puguin endegar ajuts destinats a persones que hagin iniciat una activitat econòmica. És una de les línies de subvencions que tenim en marxa i que desplega l'Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet, a través de la regidoria de Comerç i de l'empresa municipal Gramimpuls, i que ens està situant com a ciutat referent en noves oportunitats. Amb aquests ajuts volem contribuir a l'impuls de les empreses i donar suport a l'emprenedoria.

En conjunt, són eines que ens han d'ajudar a entendre i a contribuir a les transformacions i canvis que s'estan produint al mercat de treball i avançar-nos al seu impacte en l'ocupació de les dones. Cal tenir ben presents els reptes i també les oportunitats que s'obren en un context d'efervescència tecnològica i de canvi radical en l'estructura clàssica de l'economia i l'ocupació. Per això, les aliances entre el sector públic i privat són imprescindibles per fer front a aquestes transformacions sense que s'obrin noves bretxes de gènere ni augmentin les existents. En aquest sentit, està clar que les dones hem de poder participar en el disseny del futur verd i digital i en la generació de coneixement. Ho he pogut comprovar aquests anys com a alcaldessa: si des de les administracions i la governança local creem les oportunitats i les condicions, la ciutadania les aprofita!

Les millors perles



Un toro embolat va entrar en una casa d'un poble de Castelló durant la celebració de les seves festes. Durant uns minuts, va sembrar el caos i va obligar els que vivien a la casa a tancar-se a la terrassa. Va estar a punt de cremar-ho tot.

La tripulació d'un vaixell que navegava per Sri Lanka va trobar una ampolla flotant i, com si es tractés de l'argument d'un film de pirates, va beure-se-la pensant que era rom. Cinc d'ells han mort i un sisè està en estat crític.

Un cartell publicitari s'ha fet viral per la seva originalitat. Hi apareixen dos nois fent-se un petó i diu: "Si et molesta, mira cap a un altre costat". Al costat, hi ha un cartell igual que diu: "Cap aquí no; la solució a la teva homofòbia és fer-t'ho mirar".

Voler viatjar a la Palma, a les Illes Canàries, i acabar a Palma, a Mallorca, sembla inversemblant, però no ho és. És el que li ha passat a una *influencer*, que es va confondre en treure els bitllets.

Selecció Espanyola de Futbol

LA FOTO



CURSES INTENSIU NATACIÓ

Piscina Mireia Belmonte

2024

1a Quinzena: 1 al 12 de juliol

**De dilluns a divendres
de 17:00 h a 17:45 h**

2a Quinzena: 15 al 26 de juliol

De dilluns a divendres

Grup 1: de 17:00 h a 17:45 h

Grup 2: de 17:45 h a 18:30 h

Preu 45 €

[Inclou gorro de natació de regal]. Places limitades

**A partir del 17 de juny fins el 30 de juny
a les oficines del Club Natació Badalona:
de dilluns a divendres de 9:00 h a 14:00h i de 16 a les 18 h.**

**Per a més informació trucar al 93 384 34 13
o bé consultar la web cnbadalona.cat**

Dirigit a grups d'edat:

**2014 masculí - femení
2015 masculí - femení
2016 masculí - femení
2017 masculí - femení
2018 masculí - femení**



**Club
Natació
Badalona**

La clau

Un prec per a la salut mental

per Ester Safont, docent



En els darrers dies ha saltat a la premsa que diferents entitats sol·liciten formalment que l'Hospital de Mollet del Vallès i el CUAP (Centre d'Urgències d'Atenció Primària) de Santa Perpètua de Mogoda disposin d'un servei d'urgències en salut mental, així com d'un servei d'ingrés per a aquells pacients que ho necessitin. S'han mogut fitxes també a nivell polític, i diferents ajuntaments del Baix Vallès han debatut i aprovat mocions al respecte.

Certament, és inconcebible que una àrea de cobertura sanitària de 165.000 habitants no disposi d'aquesta atenció per a un problema que ens atrapa cada cop més a les seves xarxes, sovint, indissolubles.

Es fa evident, doncs, una manca d'assistència integral i accessible per a la totalitat de la població, sigui quina sigui la seva dolència, incloent-hi les de naturalesa mental.

No és cap novetat, i lamento ser poc original, que cal trencar mites i acabar amb l'estigma que emmascara aquests trastorns. Les persones que els pateixen han de poder ser ateses amb uns recursos, uns professionals i unes instal·lacions dignes.

Què no s'entén del que els succeeix als malalts mentals? Quins greuges pateixen? Com es pot atendre aquesta realitat com cal?

Diuen que, de vegades, cal trencar-se per tornar a esdevenir, i aquesta premissa és ben certa. La llàstima són els bocins que no tornen a encaixar; aquells que resten esparracats, abandonats i foragitats de tot el que un dia van ser. Hem d'anar amb compte amb tot el que es perd pel camí amb una gestió deficient d'aquest tema, i quant de mal s'infligeix a la persona i als que l'envolten.

Habitualment, es mesura la fortalesa de la ment humana amb indicadors erronis. Tots devem haver escoltat alguna vegada "a mi això no em passarà mai", "no ho entenc", "jo no crec en psicòlegs i psiquiatres", "si no se'n surt és perquè no vol", "ara tothom està deprimit"... Són comentaris pejoratius que no contempnen la possibilitat que un dia els toqui als que els formulen travessar aquesta fina línia i davallar al fons del pou o ser víctimes de crisis d'angoixa o atacs de pànic. Les malalties mentals oprimeixen, desdibuixen, desgasten i, en el pitjor dels casos, anul·len l'essència interior i deixen la persona amb una absoluta sensació d'indefensió.

El doctor Antoni Bulbena, coordinador de la Unitat d'Ansietat de l'Hospital del Mar de Barcelona durant molt de temps, ens regala sentències contundents respecte, per exemple, a aquesta angoixa: "Tens la impressió que et pots morir, que et tornes boig o que està a punt de passar una cosa molt greu...". Apunta, així mateix, que "hi ha professionals que diuen que el medicament ha de ser l'última opció [...]. És el contrari: de vegades és important que el medicament no tardï gaire, perquè com més dura la por, més seqüeles té". Fins i tot afirma que comparteix el seu telèfon amb els pacients i que els demana que li facin un retorn del seu estat, perquè "el tractament de la por és la presència. Si algú té por, però té algú al costat, la por baixa. No pots deixar la por en mans d'una pastilla. Cal que la persona que l'acompanyi hi sigui". Parla, així mateix, d'empènyer el pacient a consultar-li qualsevol dubte enviant-li un missatge.

És obvi que aquest plantejament, avalat per una formació tant de caire nacional com en universitats de renom internacional (Cambridge), però sobretot per una àmplia experiència en psiquiatria, no casa amb un sis-

tema sanitari que reconeixem mancat d'aquesta proximitat; d'aquesta opció de la immediatesa i de la possibilitat d'acudir-hi quan algú se sent afectat per una patologia d'aquesta índole.

Sabem que l'angoixa és un trastorn que no parla per si mateix, perquè només indueix a la fuga; a posar-se a recer sense cap mena de voluntat de verbalitzar què se sent. I si el malalt no té paraules, només pot ser atès per aquells que dominen l'idioma d'aquest mutisme selectiu. Entenc que els intèrprets han de ser, per tant, professionals sanitaris de l'especialitat psíquica. Per molt bona voluntat que pugui tenir el metge d'urgències, i per molta empatia que demostrï, no disposa ni de les eines ni de la formació específica per afrontar aquesta modalitat d'emergència.

Estem parlant de les malalties més freqüents, que afecten gairebé un 20% de la població, i que no estan rebent el tractament i l'atenció necessaris. Quan un malalt necessita ajuda (un cop ha fet el procés intern i difícil de reconèixer que l'ha de rebre, o bé ha esclatat en forma de crisi) i acut a urgències generals sota efectes com la sudoració, tremolor, palpitations, tensió muscular, mal de cap, mareig, respiració ràpida, sensació d'ofec, molèsties gastrointestinals, boca-seca... El més habitual és que li posin una pastilla sota la llengua i, quan les seves constants es recuperin, que l'enviïn de nou cap a casa, amb la consigna que es tracti a consultes externes. I ara encetaríem un altre tema, si parléssim de la saturació existent als centres de salut mental, de la manca de sanitaris del sector, de les llargues llistes d'espera i de les cites mèdiques excessivament distanciades en el temps en cas de tractaments psicoterapèutics.

Cal sumar-hi, per mantenir el fil de la necessitat, tanmateix, un altre condicionant, que és el fet que el metge associï altres dolències que tenen base real i requereixen exploracions clíniques pertinents al trastorn que l'història de qui es visita reflecteix. En cas d'ansietat, de seguida es té el diagnòstic. I si no era només resultat de la hipocondria de l'individu? Se sap que aquesta somatització està associada a processos d'alteració, però també està demostrat que augmenta el risc de patir malalties més comunes, com ara les cardiovasculars i les respiratòries. No obstant això, com que els que ho pateixen tendeixen a fer-se proves mèdiques i consultes innecessàries, i malauradament poden generar cert rebuig en els professionals de la medicina, aquest fet pot tenir conseqüències nefastes.

Es necessita un servei d'urgències que doni resposta eficient a la causa que ha portat la persona a requerir atenció mèdica, sigui per consum de drogues, per experiències traumàtiques esdevingudes de sobte, per acumulació d'estrès que ha esclatat i ha deixat la persona feta un nyap, per crisis d'ansietat... Per qualsevol trastorn de salut mental. Tots aquells que hi acudeixin en aquestes circumstàncies necessiten ser atesos amb dignitat, i aquest fet només és possible si ho deixem a les mans de qui en sap.

En conclusió, no puc fer altra cosa que sumar-me a aquesta reclamació del tot sensata, coherent i fonamentada per arguments sòlids, i reclamar amb veu alta i clara que sí, que l'Hospital de Mollet del Vallès i el CUAP de Santa Perpètua de Mogoda donin resposta a aquesta necessitat. Si és un clam fort, sincer i compartit, arribarem a fer-nos sentir perquè aquells que tenen la capacitat d'incidir en aquesta realitat es puguin a treballar de valent.



Foto: Arxiu

“

Les persones que pateixen trastorns mentals han de poder ser ateses amb uns recursos, uns professionals i unes instal·lacions dignes

”

Flaixos

@prendente1: Acabo de sentir un *influencer* dir que la ultradreta, l'homofòbia i el racisme mai han matat ningú. No sé ni per on començar.

@anncxrbx: Per bàsic que pugui semblar, mai deixaran de sorprendre'm les persones que se'n recorden quan tens un fet important i t'ho fan saber just abans. Sempre al cor.

@emperadriu_: No entenc aquesta nova microtendència de llogar per Instagram el vostre pis de l'Eixample les quatre setmanes que marxeu a la vostra segona residència.

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



David
Fernàndez



Montserrat
Tura



Neus
Munté



Oriol
Lladó



Susana
Pérez



Dolors
Sabater



Xavi
Casinos



Lucía
Delgado



Fernando
Carrera



Janet
Sanz



Xavier
Godàs



Manuel
S.V. Beuter



Jordi
Martí Galbis



Elisenda
Alamany



Xavier
Marcé



Oriol
López



Ferran
Falcó



Manuel
Reyes



Nùria
Parlon



Arnau
Nadeu



Com en els darrers anys, Badalona té un representant a la part alta de la llista de deutors a l'Agència Tributària. L'empresa PlayBadalona, antiga propietària del Bingo Augusta, és la líder amb un deute de 9,3 milions.

Can Bofí Vell i el sensesostre mort el juny tensen el Ple

SOCIETAT ▶ El Ple de l'1 de juliol va estar marcat per la gestió del sensellarisme a la ciutat. Badalona Acull va organitzar a la plaça de la vila un acte d'homenatge al Virginius, un sensesostre de Badalona que va morir el 8 de juny. Per la seva banda, ERC i Badalona En Comú van presentar una moció en què es demana que es torni a activar la via de l'alberg d'emergència que estava previst per l'anterior govern. En concret, la petició consistia en l'adquisició de l'actual Hostal B Dreams, ubicat a Pep Ventura, on es volia habilitar-lo. Finalment, la proposta va ser rebutjada pels vots del PP.

La polèmica, a més, va estar servida des del primer moment. El govern municipal va negar la petició de Badalona Acull de fer un minut de silenci durant la seva intervenció al·legant les normes del Ple. Finalment, el grup municipal d'ERC va cedir el seu torn de paraula perquè es pogués fer. Però la tensió no va acabar aquí.

En la intervenció de Badalona Acull s'atribuïa certa responsabi-



Imatge de l'homenatge a Virginius. Foto: X (@mariadolorsa)

litat al govern local de permetre la mort del sensesostre. Una afirmació amb la qual l'alcalde Albiol va expressar la seva disconformitat en llegir els motius de la mort del Virginius, malgrat els retrets de l'oposició que l'advertia que eren dades privades. "No acceptaré que s'acusi l'Ajuntament de matar una persona, així que qui m'hagi de denunciar que em denunciï", va desafiar Albiol.

Dit i fet. Dimecres la portaveu de Guanyem Badalona, Dolors Sabater, va formalitzar davant de l'Autoritat Catalana de Protecció

de Dades una denúncia contra Albiol per presumpta vulneració de la protecció de dades mèdiques del sensesostre que va morir a l'Hospital Municipal el juny. Segons la formació, aquesta situació ha generat "alarma pública" pel que fa a la seguretat de les dades dels pacients del centre mèdic i la seva "possible utilització política".

DESALLOTJAMENT DEL B9

Per altra banda, divendres van acabar els 10 dies que el jutge va donar als ocupants per desallotjar l'antic institut B9.

El Port serà la seu de tres equips de la Copa Amèrica

PROJECCIÓ ▶ Les representants femenines i de categoria juvenil de la Gran Bretanya, Estats Units i Suècia a la Copa Amèrica de Vela ja s'allotgen a Badalona. Aquests tres països tindran com a seu la ciutat, on es prepararan per a la competició, que se celebrarà entre l'agost i l'octubre a Barcelona.

El passat 27 de juny es van presentar els equips a l'hotel Marina Badalona amb les representants de cada país. L'alcalde de Badalona, Xavier García Albiol, va donar la benvinguda a la ciutat als seus integrants i va lliurar una fi-

gura de l'Anís del Mono a cadascun dels equips. També els va convidar perquè coneguin els llocs més emblemàtics de la ciutat.

Per primera vegada en els 137 anys d'història de la competició nàutica, la Copa Amèrica de Vela tindrà una categoria exclusivament femenina. Badalona, que és un municipi amb gran tradició marinera i és on precisament va néixer el patí a vela, serà la segona referència de la competició per la proximitat amb la capital catalana i la bona comunicació entre municipis.



L'alcalde, amb les representants de la Copa Amèrica. Foto: Ajuntament

Miles de niños y niñas viven atrapados en las luces rojas de la explotación sexual que sufren sus madres.

Envía un SMS con la palabra SONRISA al 28014 y ayúdanos a evitar que los más pequeños sean víctimas de la trata de personas.

AYÚDANOS A LUCHAR CONTRA LA TRATA DE PERSONAS

SONRISAS DE BOMBAY

#rompeconlatrata

sonrisasdebombay.org

El mestre d'escacs més jove de la història viu a Badalona

RÈCORD ▶ Si fa uns mesos un nen argentí resident a Badalona, Faustino Oro, va saltar als titulars en derrotar el millor jugador d'escacs del món, Magnus Carlsen, ara aquest infant de 10 anys ha tornat a trencar rècords en convertir-se en el Mestre Internacional més jove de la història. Ho va aconseguir diumenge en un torneig disputat al Club Escacs Barcelona, on la jove promesa va finalitzar invicte, amb quatre victòries a les sis primeres partides i taules a les darreres tres. Amb un 6,5/9, Oro va compartir el primer lloc de la competició amb un altre Mestre Internacional, Cristian Andrés Hernández, mig punt per davant del Gran Mestre Hipólito Asís Gargatagli.

Aquests resultats han permès a aquest nen convertir-se en Mestre Internacional -un honor que només aconseguixen els millors jugadors- amb 10 anys, 8 mesos i 16 dies, tot i que encara està pendent de ratificar per la Federació Internacional d'Escacs (FIDE). Així, Oro supera Abhimanyu Mishra, que ostentava el rècord anterior amb 10 anys, nou mesos i tres dies. De fet, el portal de la federació, *Chess.com*, ha comparat les seves xifres amb la de grans mestres com Carlsen o Nakamu-



Faustino Oro és un nen prodigi dels escacs. Foto: Chess.com

ra quan tenien la seva edat, i estan molt per sobre. I no només això, el prodigi badaloní ha esdevingut Mestre Internacional amb menys edat que genis com el mateix Carlsen, o Bobby Fisher, Gary Kasparov o Anatoli Karpov.

El seu èxit ha estat aplaudit per jugadors d'arreu del món i per personalitats com al president d'Argentina, Javier Milei. "El felicito per la seva tremenda fita, espero conèixer-lo aviat per a agrair-li en persona haver portat el país al més alt", va expressar Milei a *X*.

LA PANDEMIA, EL PUNT D'INICI Faustino va començar a jugar als escacs a la pandèmia, després

que el seu pare, Alejandro Oro, li obrís un compte a *Chess.com* a petició de la seva esposa, Romina Simondi. Els pares expliquen que era una manera de mantenir-lo entretingut durant el confinament. Però el que havia de ser un passatemps va esdevenir una passió que ara dona els seus fruits.

En la seva trajectòria, a més de guanyar a Carlsen, també ha assolit altres rècords, com ara el de ser el jugador d'escacs més jove a obtenir un *rating* clàssic tant de 2.200 com de 2.300. A més, és el jugador més jove a assolir un *rating blitz* -de partides ràpides- de 3.000. Per això li diuen "el Messi dels escacs".

La transformació d'Eduard Maristany, a la recta final

URBANISME ▶ L'enllaç de Badalona amb Sant Adrià ja té una altra cara. L'enderroc del mur del carrer d'Eduard Maristany, a la zona de les Tres Xemeneies, era una reivindicació històrica dels veïns. Ara, la transformació d'aquesta via ja està a punt de completar-se. Aquest carrer tindrà ara unes voreres més amples i accessibles i la calçada serà de doble direcció.

Recordem que, fins ara, el tram inicial des del barri de la Mora només era d'un carril i estava regulat per un semàfor. Concretament, el carrer ha passat de nou a 21 metres d'amplitud. Sobre aquest gran canvi, juntament amb la millora de l'enllumenat, l'Ajuntament explica que contribuirà a millorar la mobilitat i la sensació de seguretat.

Durant aquests mesos també s'ha pintat amb motius marins el nou mur. Es tracta d'una intervenció artística feta per Arte y Muralismo, experts en pintures artístiques i transformació d'entorns. "L'actuació feta al carrer d'Eduard Maristany, i la transformació de tota aquesta zona, era un compromís i un projecte que vam impulsar durant el meu segon mandat i és un gran orgull que ja sigui una realitat", va explicar l'alcalde de Badalona en la visita a la zona fa uns dies. "La nova urbanització i la instal·lació de nou enllumenat, arbres, voreres amples i un carril per a bicicletes ha fet que aquest espai hagi deixat de ser un indret fosc i indigne a ser una zona molt més segura on ve de gust passejar", va afegir Albiol.



Imatge del carrer d'Eduard Maristany, al barri de la Mora. Foto: Ajuntament

territori línia

36 municipis
metropolitans

periodisme de proximitat

línia

liniatarxa.cat grup comunicació21 **el diari metropolità**

Foto de família dels candidats del PSC de les principals ciutats metropolitanas abans de les eleccions del 28 de maig del 2023. Foto: Albert Segura/ACN

Fa un any, l'activitat política local era frenètica. El 28 de maig s'havien celebrat eleccions municipals i el 17 de juny van tenir lloc els corresponents plens d'investidura arreu del territori. Es tractava de sessions extraordinàries encara més anòmales, ja que, com a resposta als mals resultats del PSOE a gairebé tot l'Estat, amb excepcions com l'àrea metropolitana de Barcelona, Pedro Sánchez havia convocat eleccions generals per al 23 de juliol.

En els darrers 365 dies han passat moltes coses: una sequera rampant que ara s'ha suavitzat, unes eleccions catalanes que han enfonsat ERC, una inflació que sembla que ara es modera, unes eleccions europees que han fet augmentar la presència de l'extrema dreta al continent, l'aprovació de l'amnistia... Què han estat fent els governs municipals metropolitanos durant aquest temps? Al diari *Línia* ens hem fet aquesta pregunta i hem intentat respondre-la amb veus de tota mena. Des de qui defensa els nous executius fins a qui no hi està d'acord. Aquesta és la valoració d'un any de nous governs locals a la metròpoli.

LA BARCELONA DE COLLBONI

Qui va guanyar les eleccions a Barcelona? La pregunta és fàcil de respondre, matemàtica en mà. De totes maneres, el partit vencedor, Junts, no ha acabat governant perquè els resultats de gairebé triple empat entre la formació de Xavier Trias, els comuns d'Ada Colau i els socialistes de Jaume Collboni van fer que aquest darrer candidat, el segon en vots, pogués ser investit alcalde amb el suport dels comuns i del PP.

Aquesta situació de frec a frec ha marcat el primer any de govern i marcarà el desenvolupament del mandat. Almenys així ho veuen des de punts de vista tan oposats com els de la Federació d'Associacions Veïnals de Barcelona (FAVB) i Foment del Treball. "Hi ha un govern molt dèbil, perquè amb 10 regidor l'Ajuntament no es pot manegar", diu Camilo Ramos, de la FAVB. En aquest sentit, el líder del moviment veïnal considera que, de moment, l'Ajuntament només pot "prometre coses", com per exemple l'alcaldia de nit. "Amb la correlació de forces, Collboni hauria de pensar abans a pactar que a governar", afegeix. És per això que Ramos considera que manquen "unes línies mestres" i assenyala que, ara per ara, Barcelona va cap a convertir-se en una "ciutat d'esdeveniments i turisme" i considera que això és "un error".

Més enllà d'això, Ramos opina que "la comunicació amb el govern socialista no és gaire bona" i lamenta que s'escollin més certes veus que d'altres. "És important reunir-se amb els empresaris, però també s'han d'escoltar els veïns, perquè la ciutat no només és un espai per fer-hi negocis",



365 dies dels nous governs locals: on som?

El 28 de maig del 2023 es van celebrar unes eleccions municipals on el PSC va ser el gran triomfador. Després d'un any, analitzem com ha estat aquest primer quart de mandat preguntant a organitzacions d'empresaris, entitats veïnals i moviments socials com valoren els executius sorgits de les urnes.

afirma. Sigui com sigui, Ramos reconeix que si li haguessin fet la mateixa pregunta en el primer any de mandat d'Ada Colau, "hauria dit el mateix".

Per la seva banda, Foment considera que no es pot desvincular la situació actual del fet de "governar en minoria". Dit això, assenyala que, en aquest primer any de mandat, "iniciatives com la promoció de la Fórmula 1 van en el bon camí" i demana més relació entre les empreses i les institucions.

"Seria bo que hi hagués un pas més decidit entre el discurs de la bondat de la col·laboració publicoprivada i la seva concreció", reclama.

Podrien semblar unes declaracions tèbies, però cal tenir en compte que la patronal no acostuma a fer balanços polítics d'aquesta mena, i el fet que n'hagi parlat amb el *Línia* és destacable. Alhora, aquestes declaracions de Foment estan a anys llum de les poques que havia fet en els mandats de Colau. El 2022, per ex-

emple, el seu president, Josep Sánchez Llibre, titllava el tarannà de l'alcaldesa "d'autoritari, arrogant, poc democràtic i ideològicament sectari".

Empresaris a banda, la postura dels moviments socials envers el govern municipal sí que sempre es fa sentir amb força. Jordi Elgström, d'Eixample Respira, afirma que l'organització a la qual pertany no està gens satisfeta amb "les polítiques per les quals s'ha apostat". Alhora, diu

que manca una "planificació estructural" de la ciutat i lamenta que es prioritzi un "model de mobilitat urbana basat en el cotxe". "Les polítiques de Collboni deixen molt de banda el creixement de la xarxa segura ciclista, els espais per als vianants o la construcció del tan necessari i urgent tramvia", considera. És per tot això que Elgström resumeix que el model de ciutat de Collboni es basa en els "macroesdeveniments i és cotxe-cèntric".



Territori socialista

● Parlar dels ajuntaments metropolitans és parlar del Partit dels Socialistes de Catalunya (PSC). En aquest sentit, les darreres eleccions municipals van deixar un territori tenyit de vermell després d'uns anys en què, primer el taronja de Ciutadans i després el groc d'ERC, van disputar l'hegemonia socialista. En el cas dels comicis municipals això no és cap sorpresa, i la formació va aconseguir un de cada quatre vots al territori de l'àrea metropolitana de Barcelona el 2023. Alhora, va passar de ser la primera força en 18 de les 36 localitats de la regió el 2019 a ser-ho en 21 l'any passat.

ma i Tiana es van pintar d'un altre color que no fos el roig. Finalment, en les eleccions europees, només en tres municipis el PSC no ha estat la força més votada. Dit d'una altra manera, a la metròpoli els socialistes són els més votats en totes les eleccions a les quals la ciutadania està cridada a les urnes.

Això fa que les institucions supramunicipals de la regió, com per exemple la Diputació o l'Àrea Metropolitana de Barcelona (AMB), estiguin liderades pel PSC. El cas més notable és aquest darrer, el tercer organisme en quantitat de pressupost a Catalu-

Amb ERC en hores baixes i Ciutadans desapareixent, el PSC ha guanyat amb superioritat les darreres quatre eleccions a l'àrea metropolitana de Barcelona

Tanmateix, la presència socialista a la metròpoli va més enllà, i actualment ja podem parlar d'un cicle de poder socialista que, amb el Procés a la corda fluixa, s'ha escenificat en les darreres tres eleccions que han vingut després de la comtessa municipal. A les eleccions generals del 2023, el PSC va ser primera força a tots els municipis de l'àrea metropolitana. Resulta impactant si tenim en compte que el 2019 ERC era primera força a la meitat dels municipis. En el cas dels comicis catalans que es van celebrar aquest mes de maig, la dinàmica es va repetir, i només els municipis de Begues, Sant Cugat, la Pal-

nya, on Jaume Collboni és president i l'alcalde de Cornellà, Antonio Balmón, vicepresident executiu. Aquesta majoria s'ha fet valdre darrerament amb una escenificació del poder socialista a l'AMB. El passat 25 de juny, el partit va anunciar una inversió rècord per al període 2024-2028 dotada amb 423 milions d'euros que es destinaran, sobretot, a la cohesió social i a la millora urbana. Segons van explicar Collboni i Balmón, aquests recursos es repartiran de forma equitativa en funció de les circumstàncies de cada municipi, i l'Hospitalet i Badalona en seran les localitats més beneficiades.

CONTINUISME AL SUD

A les principals ciutats del sud metropolità no es van produir grans canvis després de les eleccions. El PSC continua sent el partit hegemònic a la regió i en molts casos ha ampliat la seva quota de poder.

És per aquest motiu que el president de la Federació d'Associacions de Veïns del Baix Llobregat (FavBaix), Julián Carrasco, considera que hi ha hagut "pocs canvis i les polítiques segueixen sent continuistes". De la mateixa manera, Neus Olea, directora general adjunta de l'Associació Empresarial de l'Hospitalet i el Baix Llobregat (AE-BALL), assegura que en el darrer any s'ha continuat treballant "en estreta col·laboració amb els nous governs municipals" en tot allò relacionat amb el desenvolupament econòmic. "En general hem trobat una sintonia positiva, especialment pel que fa a l'impuls de polítiques que afavoreixen la competitivitat empresarial, la sostenibilitat i la innovació", diuen des d'aquesta patronal local d'empresaris. Parla de projectes que busquen millorar la transformació dels polígons, fomentar la formació professional o avançar en la "transició cap a una economia verda i digitalitzada".

Així mateix, l'empresariat també ha vist "bona predisposició per part dels governs metropolitans per escoltar les necessitats i preocupacions de les empreses locals". No obstant això, des de l'organisme consideren que cal millorar àrees com "la burocràcia i els tràmits administratius", perquè "encara suposen una barrera per a moltes empreses". "Valorem positivament aquest primer any de col·laboració amb els nous governs metropolitans i esperem continuar treballant conjuntament per aconseguir un entorn empresarial encara més dinàmic i competitiu", conclouen.

El moviment veïnal, en canvi, no es mostra tan benvolent amb les polítiques continuistes dels executius municipals i alerta que es comencen a veure augmentos en alguns impostos i taxes que "durant els últims anys s'havien mantingut estables". "Sabem que els impostos són necessaris, però també pensem que han de ser proporcionals", diu Carrasco. Es refereix a tributs com l'IBI, que, segons explica, en ciutats com Castelldefels, Gavà, Cornellà, Sant Boí o el Prat ja ha pujat entorn del 6% i això, en un context d'inflació, està creant "problemes a la població". També assenyala altres

"Seria bo que hi hagués un pas més decidit entre el discurs de la bondat de la col·laboració publicoprivada i la seva concreció", reclama Foment del Treball

"El Baix Besòs queda molt bé per fer campanya electoral, però a l'hora de governar s'oblida", diu Pepe Sánchez, de la Coordinadora Veïnal del Baix Besòs

impostos com la taxa de recollida d'escombraries que s'aplicarà a partir del 2025 i que, a ulls del president de FavBaix, "crearà un conflicte". "D'aquesta normativa, com sempre, ens n'assabentem quan ve el rebut domiciliat", diu per afegir que aquesta política de "fets consumats" porta a una menor implicació de la ciutadania que no hauria de fer estranya la baixa participació en les eleccions.

CONTRASTOS AL NORD

Altra banda de la metròpoli, les posicions són més enfrontades. Els empresaris de la Cambra de Comerç del Barcelonès Nord tenen bona sintonia amb els governs municipals. De fet, el nou president, Vicenç Hernández, està mantenint reunions amb els diferents alcaldes dels municipis de la zona i, segons asseguren des de l'organització, "la valoració d'aquestes trobades és molt positiva". "Les reunions estan sent molt productives i hi ha moltes ganes de col·laborar en diferents aspectes en funció de cada municipi, en benefici del teixit productiu i de les economies locals", diuen.

En canvi, el moviment veïnal no està gens content amb alguns dels ajuntaments. "Amb els nous governs, com amb els anteriors,

hem de tornar a picar pedra, perquè el Baix Besòs queda molt bé per fer campanya, però després s'oblida", afirma Pepe Sánchez, de la Coordinadora Veïnal del Baix Besòs. El desembre del 2022, els cinc ajuntaments del Barcelonès Nord (Badalona, Sant Adrià, Montcada, Santa Coloma i Barcelona) i el moviment veïnal van arribar a un gran pacte per abordar les problemàtiques més destacades que es viuen a la llera del Besòs. "Hem deixat un temps per veure si s'aplicava el compromís que havíem signat, però sorprendentment tothom ha baixat del vaixell després de les eleccions", diu Sánchez. "En campanya, les alcaldesses de Sant Adrià i Santa Coloma parlaven molt del Baix Besòs, però ara no hi són ni se les espera, i les úniques administracions que han aparegut són les de Montcada i Badalona", afegeix.

La coordinadora només manté el diàleg obert amb aquests dos ajuntaments. "Hem volgut anar representant el tema, però ens està costant suor i llàgrimes", conclou Sánchez.

Un reportatge d'**Albert Alexandre**



Els Premis Catalunya Construcció 2024 han premiat la rehabilitació de la Ciba. El guardó s'ha atorgat per la funcionalitat innovadora, ja que s'ha transformat un edifici per convertir-lo en un espai per respondre a necessitats diverses de les dones.

Santa Coloma, capital del rock: tot a punt per al Rock Fest 2024

MÚSICA ▶ El millor rock nacional i internacional es concentrarà aquest cap de setmana a Santa Coloma de Gramenet. Del 4 al 7 de juliol Can Zam serà l'escenari de concerts de més de 40 bandes que actuaran en la vuitena edició del Rock Fest. Per obrir boca, enguany l'esdeveniment tindrà una jornada més, dijous 4, on actuarà a les 21 h 'El Drogas', tota una icona del rock espanyol tant en solitari com a la seva etapa al capdavant de Barricada. Posteriorment, Metallijam, una banda tribut a Metallica, tancarà la nit. Durant aquesta primera jornada i a partir de les 16 hores es podran recollir les polseres per accedir al recinte.

Entre els grups que hi tocaran trobem grans noms com W.A.S.P, Blind Guardian, Europe o Deep Purple. També destaquen al cartell els australians Wolfmother, els nacionals Crisis i Michael Shenker, exScorpions



Concert d'Accept al Rock Fest del 2022. Foto: Jordi Pujolar/ACN

i UFO. Tampoc faltaran, evidentment, un dels grans reclams, Pantera. El grup que fa més de dues dècades que no actua a Barcelona, oferirà aquest 2024 a Sant Coloma el seu únic concert al país.

Un any més, 1.400 persones de la ciutat podran assistir gratuïtament el divendres 5 de juliol per veure les actuacions de W.A.S.P, KK's Priest, Warcry o

dels colomencs Motosierras, després de participar en una campanya solidària del programa municipal d'aliments.

En aquesta edició, La Policia Local reforçarà la seguretat amb un Punt d'Informació Policial (PIP) al recinte. Aquest indret estarà destinat a resoldre qualsevol incidència relacionada amb la seguretat de l'acte. També s'hi instal·larà un Punt Lila.



Protestes pel tancament de Germina a Badalona. Foto: X (alex_montornes)

Discrepàncies sobre la gestió del tancament de Germina

SOCIETAT ▶ El tancament de la Fundació Germina genera incertesa a Santa Coloma. En el Ple municipal del passat 25 de juny l'Ajuntament va llegir una declaració institucional valorant la feina dels centres oberts de la ciutat, en la qual també es va parlar de la fi dels serveis de Germina. El consistori assegura que "treballa intensament" des de fa tres mesos per la reubicació dels infants. En un comunicat, però, els treballadors de la fundació han destacat que aquesta reubicació ha estat pos-

sible gràcies a entitats com Rialles, Casal dels Infants i Germina, "al marge de l'administració".

A més, denuncien que en les reunions entre comunitat i govern local el consistori va lamentar que no rebessin informació de Germina. "El nostre traspàs d'informació sempre ha estat clar i constant", desmenteixen els treballadors, que afegeixen que la mobilització dels veïns, clau en la història local, l'Ajuntament l'hauria de veure "com una riquesa i no com un amenaça".

Fotografia | Setena edició del concurs Isabel Rojas

Ja es poden enviar les candidatures per a la setena edició del Concurs Fotogràfic Isabel Rojas. Fins al 25 d'octubre estarà oberta l'admissió de les imatges, que hauran d'estar relacionades amb la discapacitat i reflectir aspectes de la vida diària.

Sant Adrià

Un bressol inesgotable d'artistes

» El Centre Cultural Gitano de la Mina celebra dissabte la 34a edició del Festival del Cante Flamenco
 » L'organització busca un equilibri entre el talent local i el d'altres indrets per apropar-lo als veïns

CULTURA ▶ Trenta quatre edicions del Festival del Cante Flamenco a la Mina no són pas casualitat. Al contrari, són una mostra del talent inesgotable del barri. Malauradament, l'organització sent que, sovint, es dona per fet que l'habilitat per fer flamenc existeix en zones perifèriques i amb població gitana, però que els artistes no reben el reconeixement que en realitat mereixen. Aquest és, sense dubte, el principal motiu de l'existència d'aquest festival.

Faleta Perona, president del Centre Cultural Gitano de la Mina, entitat que organitza l'esdeveniment, explica a *Línia Nord* que una de les raons de ser del certamen és poder reivindicar els artistes que tenim a casa. "Els barris perifèrics, com la Mina, són un bressol d'artistes. Des del Centre Cultural Gitano de la Mina som molt conscients no només del potencial que hi ha, sinó també dels artistes que ja són

una realitat i no són tan coneguts", assegura Perona, que a més és guitarrista i coneix a la perfecció aquest món.

Aquest dissabte 6 de juliol, al Museu d'Història de la Immigració, es podrà complir el segon objectiu: apropar a la població artistes locals, però també d'altres indrets, de manera gratuïta. "Sempre cerquem un equilibri entre visibilitzar els artistes locals i portar-ne d'altres ciutats, ja que també volem oferir l'oportunitat a la gent que no té molts recursos de poder veure en directe a grans referents", afegeix Perona.

HOMENATGE A JUAN DE LA VARA
 L'edició d'enguany es dedicarà a Juan de la Vara, *cantaor* de la Mina que als seus 86 anys ha protagonitzat una gran trajectòria. És l'exemple perfecte, diu Perona, del talent que surt del barri i esdevé referent, ja que va compar-tir escenari amb artistes de la ta-



Imatge d'una edició anterior de festival i de l'homenatjat, Juan de la Vara. Fotos: X (@filocanete) i arxiu



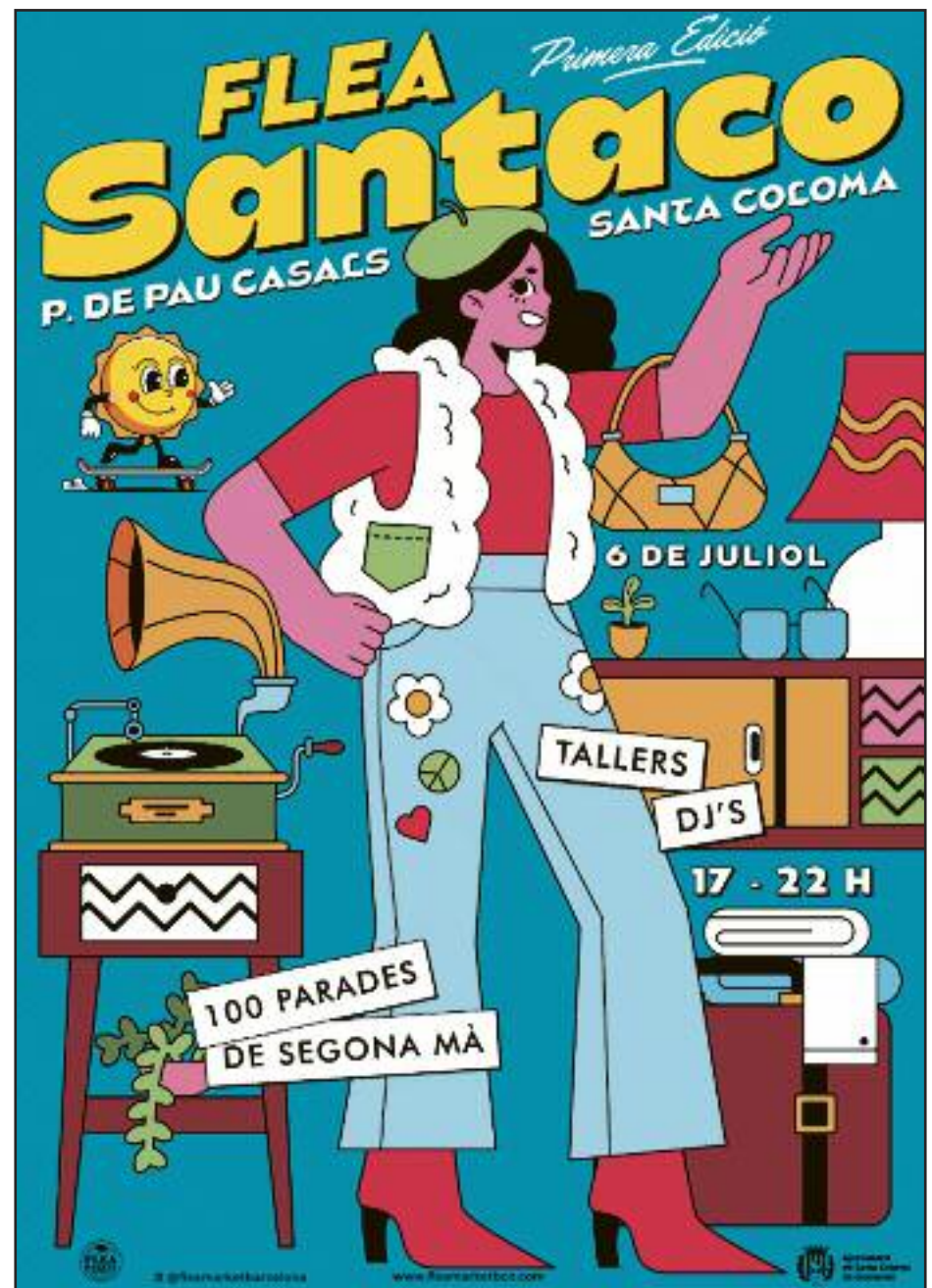
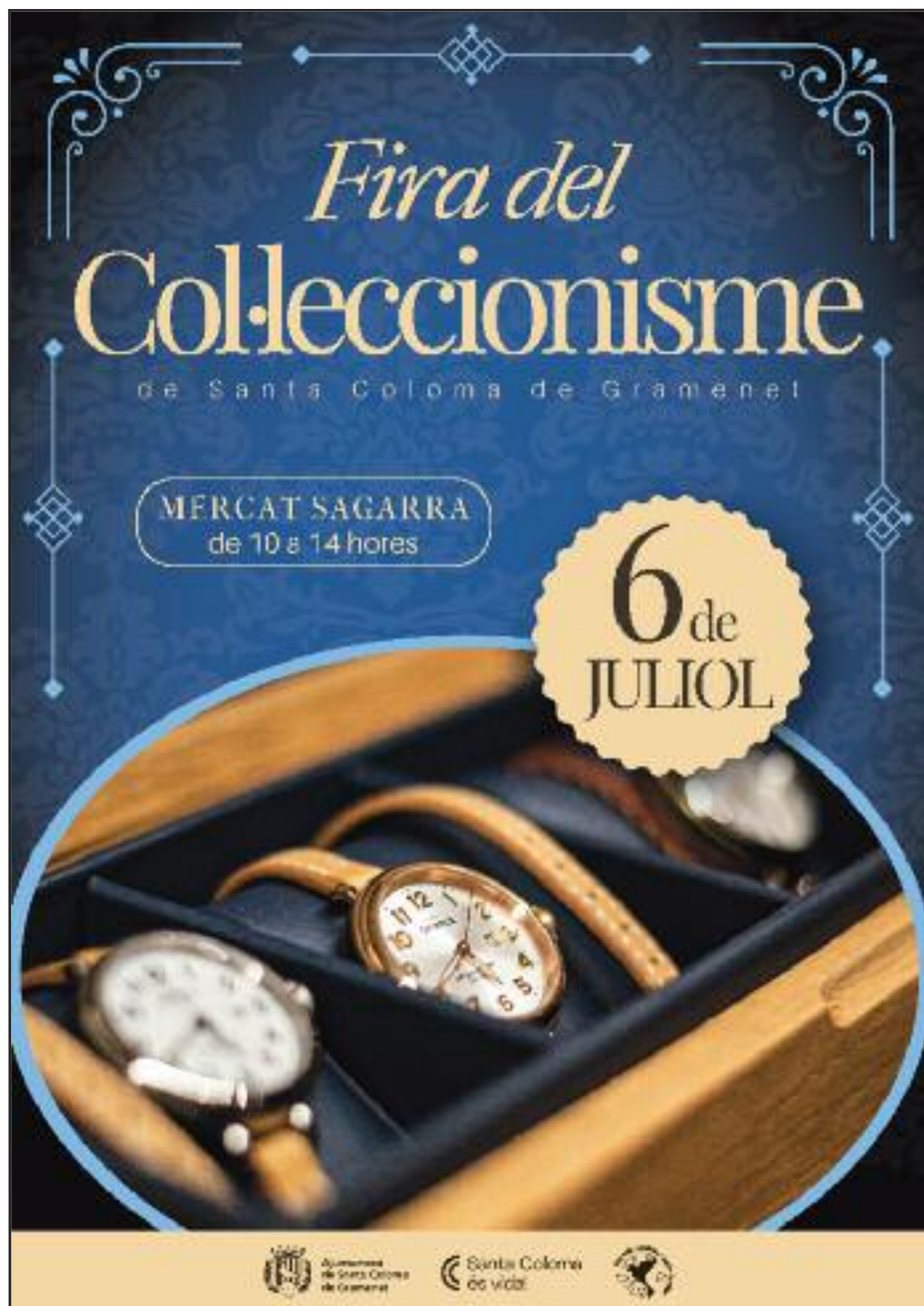
lla de Camarón de la Isla o Paco de Lucía, entre altres.

Per retre-li homenatge, enguany s'ha fet una selecció d'artistes del barri de la Mina com Tuto Fernández, Paco de Mode, José 'de la Miguela', Luís 'El Granaino', Carmen Amador i Costi 'El Chato'. D'altra banda, procedent

de Jerez de la Frontera, també hi actuarà 'La Macanita', considerada una de les màximes figures del flamenc actual.

Per acabar la nit, els presents podran gaudir d'un dels artistes de més projecció nacional i internacional, 'el Yiyo'. El *bailaor*, nascut al barri de Sant Roc de Ba-

dalona, oferirà el seu espectacle 'Jubileo'. "Convidem a tothom que vingui, perquè és una cita de gran prestigi on es podran veure artistes de primer nivell i que serà un homenatge a una persona que és història viva del flamenc", conclou el president del Centre Cultural Gitano de la Mina.



La publicació de reflexió LGTBI+

Orgull

«No crec en l'amor marica que copia models d'amor patriarcal»

Bob Pop

la publicació de reflexió LGTBI+

grup comunicació 21

orgull.barcelona
digital i revista en paper

Tiana, al top 5 de municipis més benestants de Catalunya

ECONOMIA ▶ Tiana se situa en la quarta posició dels municipis de més de 500 habitants amb l'Índex Socioeconòmic Territorial (IST) més alt del 2021. De fet, obté la mateixa xifra, 124,6 que Sant Just Desvern, que ocupa la tercera posició. Matadepera i Castellolí completen el podi. Aquestes són les últimes dades facilitades recentment per l'Institut d'Estadística de Catalunya (Idescat).

Concretament, l'IST resumeix les diferents característiques socioeconòmiques de la població resident en un territori i quantifica les diferències dins de Catalunya, agafant el valor de referència 100 per a tot el territori. A més, concentra en un sol valor la informació de sis indicadors: dos sobre la situació laboral, dos sobre el nivell educatiu, un d'immigració i un de renda. Per tant, Tiana està més de 20 punts per sobre de la mitjana catalana.

Per posar en context al territori, la població que més s'a-



Tiana destaca per la seva qualitat de vida. Foto: Ajuntament de Tiana

propa a Tiana dels municipis veïns és Montgat, amb 114 punts. Les ciutats del Barcelonès Nord, en canvi, estan totes per sota de 100: Badalona té 94 punts, Sant Adrià 87 i Santa Coloma 81.

Pel que fa a la renda per persona, el poble tianenc se situava el 2021 en un informe de l'Institut Nacional d'Estadística (INE)

en la sisena posició catalana amb 20.069 euros. Matadepera amb 24.091 euros, Sant Just Desvern amb 22.32, Sant Cugat del Vallès amb 21.888, Cabrils amb 20.379 i Cabrera de Mar amb 20.140, són els municipis que van quedar per davant. Quant a renda mitjana per llar, Tiana és quarta amb 57.562 euros.

Tiana | Convocat el Premi Memorial Agustí Vehí

L'Ajuntament de Tiana, l'Associació en Negre, i l'Editorial Clandestina ja han publicat les bases del XII Premi Memorial Agustí Vehí Vila de Tiana, que premiarà la millor novel·la en català de gènere negre al Tiana Negra.

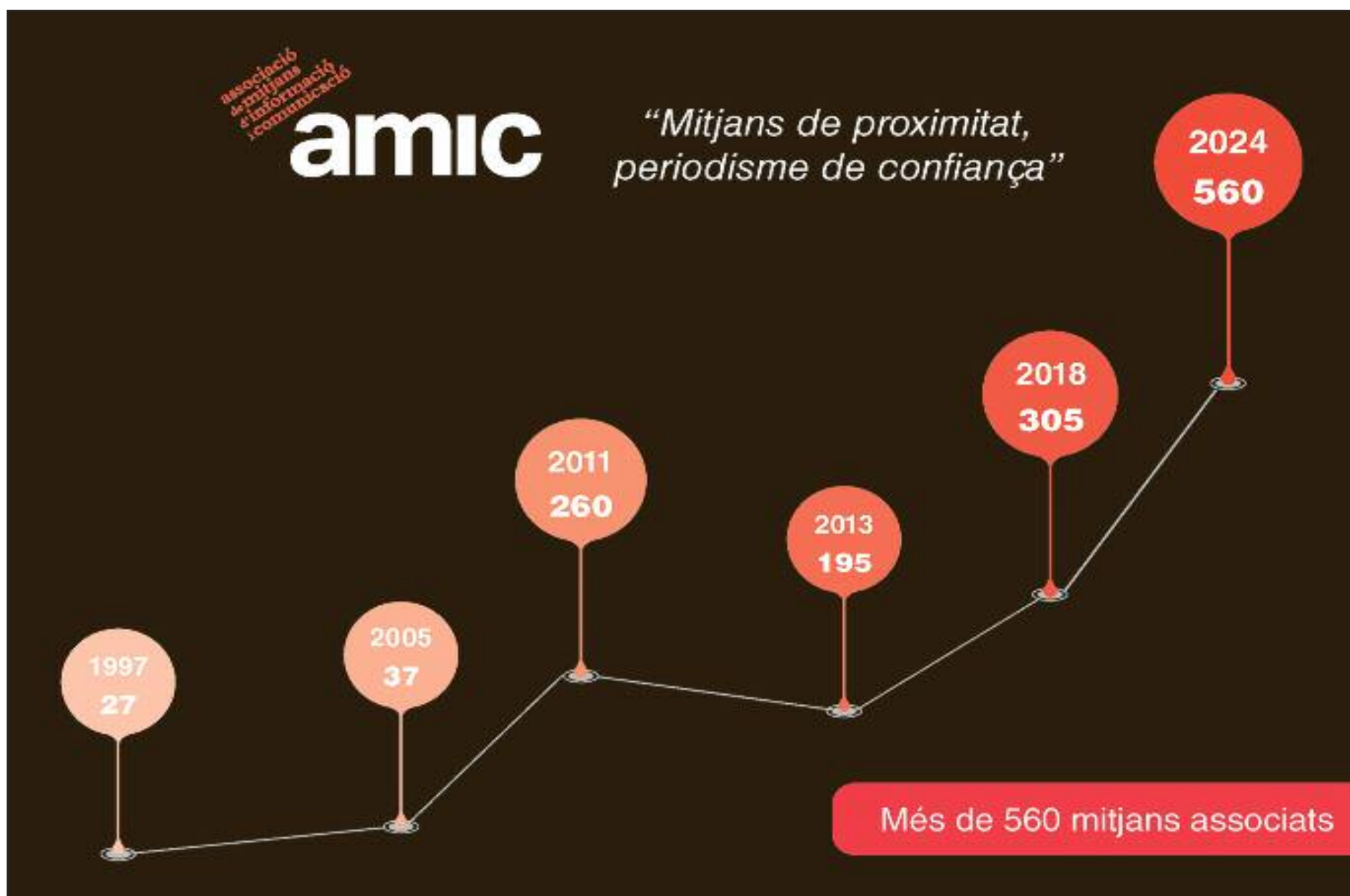
Primeres passes per a la creació del Consell de la Vila

MONTGAT ▶ L'Ajuntament de Montgat ha començat els tràmits per constituir el nou Consell de la Vila. Es tracta d'un òrgan que té com a objectiu fomentar la participació ciutadana en les decisions del poble i que el consistori considera que serà fonamental per a la representació, participació i deliberació ciutadana en el municipi. Aquest consell estarà regulat pel Reglament de Participació Ciutadana i serà presidit per l'alcalde o per un regidor. A més, també comptarà amb la presència d'un representant de cadascun

dels grups municipals amb representació al Ple. L'11 de juliol l'Ajuntament es reunirà amb les entitats registrades per explicar que podran escollir dos representants, un titular i un suplent, entre els seus membres, i aquests podran participar en el Plenari d'Entitats del mes de setembre. En aquesta sessió, les entitats que hagin mostrat el seu interès per participar podran ser escollides a través d'un sorteig públic i, posteriorment, les persones proposades seran nomenades per l'Alcaldia com a membres.



L'Ajuntament de Montgat avança en la participació ciutadana. Foto: Arxiu





cultura B
25 de juny de 2024

culturab.cat
plataforma de tendències
culturals metropolitanas



@culturab_cat



@CulturaB



@culturab.cat



grup comunicació21

Bàsquet | Rebeca Cotano continuarà una temporada més a la Penya

L'alera pivot valenciana renova un curs amb el Club Joventut Badalona i tornarà a jugar a Lliga Femenina, competició que va disputar amb el València Basket i el CB Jauris. "Estic molt il·lusionada. Jugar a Badalona, el bressol del bàsquet, i on m'han tractat com si fossin família, és molt especial", destaca Cotano.

El son és un taller de reparació

» El Dr. Estivill diu que l'ús de pantalles i l'esport no són activitats indicades per a la nit i el bon descans
 » "Dormir és, sens dubte, la nostra activitat més important", destaca l'especialista en medicina del son

Toni Delgado
BARCELONA



El matí és gris i plovisqueja, i el Dr. Eduard Estivill (Barcelona, 1948) em rep amb una encaixada de mans i una mirada alegre. "Si dorms bé, prens millors decisions, tens més capacitat de concentració, augmenta la teva productivitat física i mental, i ets més feliç", comparteix després al seu despatx. És president de les Clínicas del Son Estivill —a Barcelona, l'Hospital General de Catalunya, l'Hospital Quirónsalud del Vallès i l'Hospital Olympia Madrid—, pediatre, neurofisiòleg i especialista en medicina del son.

"Dormir és la nostra activitat més important i hi dediquem un terç de la vida", destaca l'entrevistat. El son és un taller de reparació en què carreguem les piles i consolidem la memòria i els coneixements assolits durant el dia. És també l'entrenament invisible dels esportistes. Els d'elit haurien de dormir entre nou i 10 hores. Si van curts de son, tenen un 20% més de possibilitats de patir lesions musculars.

L'ESTUDI A LA BLUME

El Dr. Estivill recorda l'estudi que van fer a la Residència Blume, d'Esplugues de Llobregat, amb jugadores de 16 anys del projecte Segle XXI, que viuen una jornada atapeïda entre les classes i els entrenaments. Com és lògic, necessiten temps de desconnexió i lleure. "Les joves treien alguns d'aquests moments de les hores de son i això és un error. Si es dorm menys del que es necessita, el taller no repara correctament i l'endemà estàs més cansat, més irritable i de pitjor humor, i tens més tendència a acumular ansietat...", amplia el doctor.

Un nen petit, que es mou i aprèn molt, necessita que el taller del son funcioni 11 hores, i un adolescent, nou. En canvi, un adult en té prou amb set o vuit, i una persona de 65 o més anys, entre sis i sis hores i mitja, i hauria de completar el son amb petites i espontànies migdiades de 10 minuts.

En un món ideal, els horaris de les competicions esportives serien molt diferents. "Mai s'organitzarien a partir de les set de la tarda. A més, cada esport té el



El Dr. Estivill, president de les Clínicas del Son Estivill, al llit amb un osset de peluix. Foto: Toni Delgado

seu temps més recomanable", detalla. Les maratons sí que es corren al matí, en la seva franja més adequada, mentre que els esports de velocitat, com la prova de 100 metres lllisos, haurien de ser entre les quatre i les cinc de la tarda, quan el cos és més explosiu i quan també haurien de començar els partits de futbol. "A les cinc era l'hora en què jugava el Barça quan jo era petit. Ara mana el poder econòmic i la televisió fixa els horaris", afegeix.

L'esport activa el cos i genera endorfines, i, si es practica a la nit, dificulta el son. El cervell

"Els esports de velocitat o el futbol haurien de ser entre les quatre i les cinc de la tarda", exposa

necessita desconnectar i no s'adormirà fins que no rebaixi el nivell d'activitat. Necessitarà, com a mínim, dues hores per aconseguir-ho.

LA JORNADA LABORAL

La societat ens condueix cap a unes rutines que no són les òptimes per dormir bé. "El més recomanable és desconnectar del

mòbil i de les pantalles a partir de les set de la tarda, i fer una activitat relaxant que no tingui res a veure amb la nostra feina, i no sopar tard. Això afavorirà que el son pugui aparèixer de manera espontània", detalla l'entrevistat. De fet, el més natural seria que la jornada laboral concloués a partir de les sis.

EL RELLOTGE BIOLÒGIC

Per què és així? Perquè al cervell hi ha un petit grup de cèl·lules que conformen el nostre rellotge biològic, programat genèticament per fer-nos dormir de nit i estar desperts durant el dia. "Com qualsevol rellotge, perquè funcioni bé necessita que li donem corda [o piles], i la corda és la llum i la foscor. El rellotge està preparat perquè el cervell fabriqui melatonina, una substància que ens ajuda a dormir quan ve la foscor", desenvolupa el Dr. Estivill.

Una sessió intensa amb el mòbil a la nit atura la secreció de melatonina i ens activa tant com si haguéssim fet esport. La televisió és menys nociva, especialment si la miren des d'una distància prudencial i no a l'habitació. "Els televisors ideals eren els antics, amb un to groc. Ara tenen LEDS, una llum blava tan

potent com si estiguessis a la platja al migdia un dia molt solet", descriu l'especialista.

Quan no hi havia llum artificial, era més fàcil seguir els ritmes biològics, marcats per la llum natural. Abans la gent es ficava molt abans al llit, s'aixecava quan sortia el sol i dormia molt millor. El que no ha canviat són els cicles de son, que, en funció de les hores que dormim, repetim tres o quatre vegades i que duren dues hores.

Quan dormim és com si baixéssim els esglaons d'una escala: primer arriba el son superficial,

Al cervell hi ha un petit grup de cèl·lules que conformen el nostre rellotge biològic

després ve el son profund i, finalment, el son REM. Durant aquests cicles de son tenim micro despertars, en què fem un petit gest, potser tapar-nos o girar-nos, i que l'endemà no recordarem.

El jugador Àlex Granell va visitar la Clínica del Son Estivill quan jugava al Girona FC. Li preocupava que el seu gran rendiment llençant faltes i penals

baixava si competia a partir de les nou de la nit. "Vam veure que l'Àlex era molt vespertí, formava part del grup de persones que s'aixequen molt d'hora i estan molt actius durant el dia, i a les 10 ja no poden més. Amb unes ulleres de fototeràpia vam enredar el cervell puntualment perquè es pensés que encara era matí, i això va fer que millorés", recorda el doctor.

ÀLEX CRIVILLÉ

El primer esportista amb qui van treballar va ser l'expilota Àlex Crivillé, a qui van estudiar el son i van recomanar-li rutines per dormir millor i adaptar-se al trastorn d'horari (*jet-lag*). "Els esportistes entenen que milloren el seu rendiment si segueixen les normes que els proposem", exposa.

El rentat de dents o la preparació de la roba per a l'endemà són rutines prèvies clàssiques abans de ficar-se al llit. L'ideal és que a l'habitació no hi hagi soroll ni llum. Si no és el cas, pot ser recomanable l'ús de taps per a les orelles i, fins i tot, un antifac, si hi ha una persiana que no tanca bé o hi pot entrar llum per la finestra. La temperatura hauria de ser còmoda. Prendre aliments com el plàtan, les nous, les ametlles o els dàtils afavorirà el son perquè són rics en triptòfan, que beneficia la producció de melatonina.

ENAMORAT DE L'ESPORT

El Dr. Estivill és un enamorat de l'esport: juga a golf tres cops per setmana, i dissabte i diumenge agafa la raqueta de tennis amb les amistats. Va ser *boy-scout* [escolta], ha practicat atletisme, llançament de pes, natació... Al Col·legi Reial Monestir de Santa Isabel va competir a hoquei patins "amb un gran equip".

La música és la seva altra gran passió i durant 55 anys l'ha pogut viure en primera persona amb Falsterbo, el seu grup de folk-rock. El 12 de febrer de 2023 es van acomiadar amb un recital "molt especial" al Palau de la Música. "El músic o l'actor que actua a la nit tindrà les mateixes dificultats per dormir que l'esportista o qui faci esport en hores que van en contra de la nostra naturalesa", adverteix. El rellotge biològic està programat perquè ens vingui el son entre les 10 i les 12 de la nit, i perquè ens despertem entre les set i les nou del matí.

CORPUS 2024



**ALLÀ ON ENS NECESSITEN,
OBRIM CAMÍ A L'ESPERANÇA**

Fes un donatiu

www.caritascatalunya.cat

bizum: 38031

ES69 2100 5000 5802 0008 9517



No t'ho perdis



Foto: Palau Güell

Les Nits al Palau Güell

Amb l'estiu tornen les Nits al Palau Güell de Barcelona per oferir a tots els públics un conjunt de velades musicals al terrat d'aquest emblemàtic edifici modernista de la capital catalana. Fins al 25 de juliol, cada dijous a la nit hi haurà actuacions a càrrec de grups emergents del Taller de Músics del Raval, que oferiran una gran varietat d'estils musicals. L'entrada també inclou una visita exprés al Palau que dona a conèixer els espais més importants d'aquest edifici en el qual va viure la família Güell. Es tracta d'un immoble inscrit a la llista del Patrimoni Mundial per UNESCO des del 1984.

Famosos



La periodista i escriptora Pilar Rahola (Barcelona, 1958) ha guanyat el 57è Premi Prudenci Bertrana amb la novel·la històrica *Cornèlius, l'almogàver*. Es tracta d'un dels guardons literaris més prestigiosos a obres escrites en català. El jurat ha destacat la qualitat del llibre i del seu argument, que trasllada el lector al segle XIII i el fa viure les aventures èpiques d'un cavaller juntament amb personatges com Roger de Flor i Ramon Llull. Cal recordar que aquest no és l'únic premi de Rahola, ja que acumula altres reconeixements per novel·les anteriors i per la seva trajectòria no només en el món de l'escriptura, sinó també en el periodisme. També destaca per haver-se dedicat a la política, ja que va ser diputada d'Esquerra Republicana de Catalunya (ERC) per Barcelona al Congrés, i per ser una cara coneguda de la televisió, en haver participat en diversos programes de gran audiència.

La fitxa

QUI ÉS? **P I L A R R A H O L A**

ÉS FAMOSA PER... **Ser una reconeguda periodista i escriptora**
També destaca per la seva trajectòria en política

QUÈ HA FET? **Ha rebut el Premi Prudenci Bertrana**
És un dels reconeixements més importants de la literatura catalana

A LES XARXES... **Felicitacions pel guardó**
Els seus seguidors l'elogien per la qualitat de la seva novel·la

Llibres



Dos taüts negres i dos de blancs
Pep Coll

Aquest llibre narra la matança d'una família de masovers a Carreu l'any 1943, fet que va commocionar el Pallars Jussà. Amb tot, la notícia no es va donar a conèixer per la censura franquista i no ha estat fins ara que Pep Coll ha investigat els secrets d'aquest fet que va marcar la seva infantesa, ja que vivia a Pessonada, un poble proper.

Teatre



Tirant lo Blanc
Joan Arqué

Aquesta adaptació teatral sobre el clàssic literari de Joanot Martorell agafa els capítols més èpics de les aventures del cavaller en el seu llarg periple per tornar a casa, a Constantinoble, des de les costes del nord d'Àfrica. La història narra perills, amors i conflictes relacionats amb la religió cristiana. L'obra es pot veure al Teatre Romea de Barcelona fins al 4 d'agost.

Música



Cançons
Esperit!

Es tracta del quart disc de llarga durada de l'artista Mau Boada, que deixa de banda l'estil dels àlbums anteriors basat en els jocs musicals per centrar-se en el format de la cançó amb lletra, melodia i una tornada. Col·laboren amb ell diversos músics d'estils diferents que fan d'aquest disc una obra totalment modernitzada i allunyada del que Boada feia abans.

Pelis i sèries



Gru 4. Mi villano favorito
Patrick Delage i Chris Renaud

És la quarta entrega de la pel·lícula protagonitzada pels famosos Minions. A la trama apareix un nou membre a la família, Gru Júnior, que sembla arribar amb el propòsit de ser un suplici per al seu pare. En aquest cas, Gru haurà de combinar el paper de pare amb el d'heroi i enfrontar-se a un nou enemic, cosa que obligarà la família a haver de fugir.



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**

DONES **Periodistes** **contra** el masclisme



Exposició oberta al públic
Entrada lliure

espai línia

Girona, 52
Dreta de l'Eixample

ESTILS DE VIDA

La manera correcta de prendre el sol

Foto: Freepik



DERMATOLOGIA

Un dels grans objectius de l'estiu és broncejar-se. Tot i les advertències sobre els perills de prendre el sol, les platges i els solàriums s'omplen cada dia a partir de l'arribada de l'estiu. Llavors, si per la raó que sigui no podem renunciar a prendre el sol, el millor és que el prenguem de la manera més segura possible.

La primera recomanació és fer servir adequadament el protector solar. Cal aplicar-lo abans de l'exposició al sol i renovar-lo sovint, sobretot després de cada bany. L'efecte lupa de les gotes d'aigua afavoreix les cremades solars i disminueix l'eficàcia dels protectors solars, tot i que siguin resistents a l'aigua.

Tingueu en compte que no només prenem el sol quan ens estirem sobre la tovallola. Si juguem, fem esport o simplement passem a l'aire lliure també ens estem bronzejant. Per tant, apliqueu-vos un foto protector sempre que passeu una estona fora. En aquests casos també heu de protegir-vos amb gorra i ulleres de sol amb vidres homologats.

Finalment, recordeu que els menors de tres anys no han de prendre el sol de cap manera, perquè la pell conserva la memòria de totes les radiacions rebudes durant la infància.

Les claus.....

HORARI

Posats a prendre el sol, cal evitar les hores més perjudicials: de les 12 a les 16 hores

LUPA

Cal assecat-se després del bany perquè l'efecte lupa de les gotes d'aigua afavoreix les cremades

LLEURE

A l'estiu prenem el sol en gairebé qualsevol activitat a l'aire lliure: cal protegir-se

MEMÒRIA

La pell conserva la memòria de totes les radiacions rebudes durant la infància

Foto: Freepik



UCRAÏNA ENS NECESSITA

COL-LABORA-HI

www.cruzroja.es BIZUM al 33512

Envia SMS amb la paraula **UCRAÏNA** al **38088** i dona **3€*** 900 104 971

TRANSFORMA LA TEVA APORTACIÓ

5€ Manta (30x60cm) 33€ Set d'urna (14 persones) 20€ Tenda de hivernacle (4 x 6 metres)

* Depèn de l'operador. El preu de la comunicació està inclòs. Els preus són orientatius i podrien canviar sense previ avís. Els preus són orientatius i podrien canviar sense previ avís. Els preus són orientatius i podrien canviar sense previ avís. Els preus són orientatius i podrien canviar sense previ avís.



**Sempre poses
programmes eco
a la rentadora,
però encara
tens un bany
dels 70**

**AMB
BADAGRES
ETS +
SOSTENIBLE**

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