Número 1

Setembre de 2010

tot Bellaterra

www.totbellaterra.com

MARISCAL CREA LA IMATGE DEL TOT BELLATERRA

Plaça del pi, 3 Local 4
08193 Bellaterra
93 725 44 33

AXiS
Gestió
Immobiliaria

www.axisgi.com
axis@axisgi.com

SUMARI

02 SUMARI
04 NOTÍCIES
08 PROGRAMA FESTA MAJOR
10 ENTITATS
13 SALUT
La respiració.
15 PERSONATGE DEL MES
Javier Mariscal, artista.
19 RECOMANACIÓ DEL MES
Recepta de cuina.
21 TASQUES DE L'HORT
Consells d'Horta i Jardí.
23 OPINIÓ
La paradoxa del temps.
24 GUIA COMERCIAL
25 LLISTAT DE CARRERS
26 PLÀNOL POBLE
30 SERVEIS

EDITORIAL

Direcció: Marta del Rio
Disseny I maquetació: Mentxu del Rio
Col·laboradors: Àngel Solà,
Nirupa Fareny,
Agrobotiga Viti
Periodicitat: Mensual
Difusió: 3.500 exemplars

Tot Edicions SCP
Pellaires, 30-38 A2 (08019 Barcelona)
Tlf: 93 611 42 43

web: www.totbellaterra.com
info@totbellaterra.com
Facebook: totbellaterra
Per articles d'opinió i altres:
opinio@totbellaterra.com

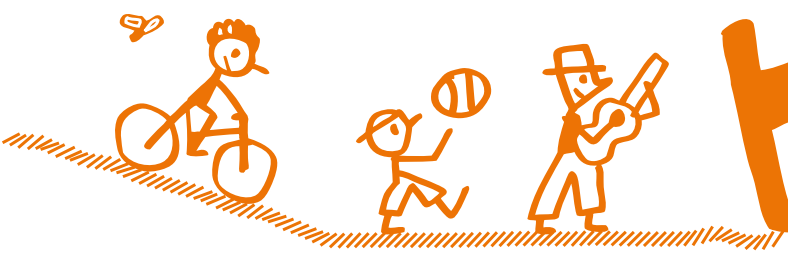
El TotBellaterra no comparteix necessàriament l'opinió expressada en els articles dels seus col·laboradors.

L'any 2010 destacarà en els llibres d'Història com un any de canvis molt importants per "Bellaterra".

La creació de l'EMD, la inauguració del nou Club Bellaterra juntament amb la creació dels Locals Comercials, el nou emplaçament de la Festa Major, i segurament moltes altres coses que encara ens queda per fer, fan de Bellaterra un lloc privilegiat i ara amb identitat de poble.

L'equip del Tot Bellaterra no volíem quedar-nos aturats i volem formar part activa d'aquest canvi, d'aquest moment tan especial.

Volem informar, volem opinar, volem escoltar, volem felicitar i sobretot volem formar part d'aquesta nova Bellaterra.



tot

Tot Bellaterra neix de la necessitat de fer poble.

A l'era de les comunicacions, on Internet i el telèfon mòbil formen ja part de la nostra vida, Bellaterra comença un nou camí, ara sí amb identitat pròpia.
És per això que malgrat el moment d'incertesa que vivim actualment, pensem que és el millor moment per crear un mitjà de comunicació. Un mitjà per un poble amb inquietuds, amb il.lusió, amb moltes portes encara per obrir, però que de ben segur aviat seran obertes.
Hem apostat per crear una revista molt fresca i respectuosa amb el medi ambient, i hem tingut el plaer de comptar amb la col.laboració d'en Javier Mariscal per la creació de la imatge que ens acompanyarà en aquest viatge.
Des de l'equip del Tot Bellaterra, us obrim la porta a la participació. Volem una revista del poble i per al poble. Hem reservat un espai especial per les Entitats de Bellaterra i, el proper mes, obrirem les Cartes dels lectors.

També us convidem a inscriure-us al butlletí digital o a consultar la revista a la web **www.totbellaterra.com**. Des d'aquí fem una crida molt especial als més joves per a que connectin amb nosaltres a través del **Facebook**.

La col.laboració del poble, així com la vostra opinió, és el més important per a nosaltres.

Entre tots ho farem millor !

Bellaterra

“Avui Bellaterra passa oficialment de ser un barri a ser un poble”

Ramon Andreu, President.

El passat dia 6 de Juliol es va constituir la comissió gestora de la **nova Entitat Municipal descentralitzada de Bellaterra**.
Fou un acte històric després de 30 anys de reivindicació veïnal.
La formació d'aquesta comissió quedà distribuïda amb un **president**, Ramon Andreu, i vuit vocals, Ramon Sans, Francesc Pérez, Marta Pujol, Fèlix Riba, Valeri Novell, Marc Campmany, Montserrat Muñoz i Miguel Àngel Vàzquez.

L'acte, realitzat al Centre Cívic de Bellaterra, ple a vessar, fou presidit, pel conseller de la Generalitat, Jordi Ausàs, junt amb l'alcaldessa de Cerdanyola, Carme Carmona i el director de serveis territorials de Governació a Barcelona, Joan Rabasseda.

Cal destacar les paraules del president de l'entitat municipal de Bellaterra, Ramon Andreu: “Avui Bellaterra passa oficialment de ser un barri a ser un poble” i “Volem una Bellaterra segura, tranquil.la, sense pisos, ni carreteres i sense la Via Interpolar”.
Les paraules de l'alcaldessa de Cerdanyola, Carme Carmona: “Marca un abans i un després en la història de Bellaterra i Cerdanyola”.
I per acabar, les paraules del conseller de Governació Jordi Ausàs: “Permet reconèixer una realitat concreta dins una mateixa ciutat”.

La creació de la nova entitat municipal, suposa la **descentralització amb Cerdanyola** de qüestions com el manteniment d'espai públic, el trànsit, la promoció d'activitats culturals i esportives, la inspecció urbanística i la gestió de zones verdes. Tot i les noves competències que assumirà la nova entitat municipal de Bellaterra seran menys de les que autoritza la llei per aquests tipus d'entitats.
En l'àmbit territorial de l'EMD de Bellaterra no estarà inclosa la Universitat Autònoma de Bellaterra (UAB).

Destacar finalment que amb l'arribada de l'EMD, canviarà la dinàmica de les eleccions municipals.
A partir d'ara **dues urnes decidiran els representants de Bellaterra, la primera el president/a i la segona els vocals o govern de Bellaterra**.

La duplicitat d'urnes es dóna només a les Entitats Municipals descentralitzades.

Redacció.

Nova ubicació dels actes de la festa major

Falten pocs dies per la Festa Major, però fa dies que se'n parla ja pels carrers. L'Unió de Veïns, amb el suport de l'EMD i les entitats, organitza com cada any la Festa Major, enguany amb la notícia que la festa es trasllada a la Plaça del Pi, davant de l'Estació.

També hi haurà activitats a la Plaça Maragall com el "Teatre La Inestable" en el Centre Cívic que enguany ens ofereix dos sainets de la vida picaresca, amb un vocabulari antic, ric i amb situacions molt xocants… serà sens dubte un gran divertiment per a tots. No ho dubteu, anem al teatre!
No faltarà la Baixada de Carros al carrer Sant Pancràs i aquest any el Club Bellaterra ens ofereix la nova seu per les activitats esportives.

Talls de trànsit
Per poder fer els preparatius i posteriorment gaudir de la Plaça com cal, la Guàrdia Urbana **tallarà el trànsit** a la carretera BV-1414 els dies **10,11 i 12 de Setembre**, des de les 10 h. del matí del divendres 10 de Setembre fins a la finalització de la festa la nit del 12 de Setembre.
A partir del dia 1 de Setembre, la Guàrdia Urbana comença les tasques de senyalització on s'informarà del talls de trànsit.
Els vehicles que siguin de pas i entrin per la C-58 es desviaran per la Universitat Autònoma cap a les corresponents autopistes. Des de l'AP-7 ja indicaran el tall de trànsit.

El trànsit intern de Bellaterra es desviarà pel carrer Lluís Ábalo, darrere del Club i Camí Antic. Això no afectarà al trànsit gràcies al canvi de sentit del carrer Lluís Ábalo que permetrà connectar tots els carrers de Bellaterra sense haver de passar per la carretera.

A la Plaça del Pi no es podrà aparcar des de l'Hostal Sant Pancràs fins a la porta principal del Club, a la Av.Joan Fàbregas amb el carrer Lluís Ábalo, incloent la zona d'aparcament davant de la Farmàcia.

Adjuntem plànol de l'ocupació de la Plaça del Pi i de la Zona d'aparcaments que s'ha habilitat per als veïns, que va des del Restaurant Blanc fins al Restaurant El Revolt.

Una altra novetat d'enguany és la retirada dels contenidors de brossa de la Plaça del Pi als següents punts:

1.- Final de Ramon Llull amb Av.Bartomeu, a la vorera del Condis.
2.- Av.Bartomeu (BV-1414) a l'alçada de la Font de la Bonaigua.
3.- Camí Antic de Sant Cugat amb Joaquim Ruyra.
L'EMD posarà a disposició del ciutadans un servei de WC portàtil d'ús públic a la placeta al costat de l'estació i a la baixada del Camí dels Enamorats.

Adjuntem el programa de la Festa Major cedit per l'EMD, i esperem veure-us a tots a la carpa del **TOT** que tindrem a la Plaça del Pi on farem entrevistes, concurs de dibuix i moltes coses més.

Bona Festa Major !
La redacció.

Ja coneixes el nou Club Bellaterra?

Club bella terra

C/Lluís d'Abalo, 2
08193 Bellaterra
Telf./Fax 935 802 542
www.club-bellaterra.com
elclub@club-bellaterra.com

El Musical

Conservatori Professional de Música
Escola de Música i Dansa de Bellaterra

C/ Ramon Llull, 16 - 08193 Bellaterra (Cerdanyola del Vallès)
93 580 42 46 - info@bellaterramusica.com
www.elmusical.cat / www.bellaterramusica.com /

NOVA UBICACIÓ! **PLAÇA DEL PI** davant de l'estació!

Dijous 09

20:30 h. | El Musical
Laura Simó & Francesc Burull (interpreten Serrat)
Org: Ass. Musical de Bellaterra

Divendres 10

20 h. | Plaça Maragall
Teatre (primera sessió, 8 €)
Organitza: La Inestable

21:30 h. | Plaça del Pi
El pregó de festa major

A continuació...
La Gran BotiFarra * (6 €)
Organitza: Grup Escolta Bellaterra

23 h. | Plaça Maragall
Teatre (segona sessió, 8 €)
Organitza: La Inestable

1 h. | Plaça del Pi
San Leon (soul · folk · salsa)

2 h. Prova sorpresa Bellaterra Hero*

3 h. | Plaça del Pi
Nit de DJ's *
A les 04:30 h. | Fi de festa!

Dissabte 11

10 h. | Pla dels Estels
Bici Cross *
Organitza: BTT Bellaterra

11 h. | El Club
Gimcana esportiva infantil al Club Bellaterra
A més a més spining i classes d'aeròbic pels adults.
Organitza: Club Bellaterra

13 h. | Plaça del Pi
Botiga al carrer
Organitza: El comerç de Bellaterra

Exposició de cotxes *

14 h. | Plaça del Pi
Aperitiu popular *
Hi col·laboren: Sant Pancraç, Blanc, Marca, el Cau de la Vila, El Gallinet, Can Edo, El Fedregar, Lamberta, El Revolt i El Centre Cívic del Turó

Esquirolada! per Ignasi Roda

16 h. | C. St Pancraç
Concentració de carros *

16:30 h. | C. St Pancraç
Baixada de carros *

16 - 23 h. | Centre cívic
Bellatexas · Holden Poker

17 h. | Plaça del Pi
Bagul de jocs tradicionals
Tarda infantil amb bitlles catalanes, escacs gegants, etc...
+ xocolotada
Organitza: Grup Escolta Bellaterra

Mostra de tallers
Organitza: EMD Bellaterra

18 h. | Plaça del Pi
Cursa de patins i patinets

19 h. | El Club
Triatló *

20 h. | El Club
Finals de futbol i pàdel *

21 h. | Plaça del Pi
Sopar de la Unió: pinxos *
(La Unió convida als socis i a qui porti una amanida)

22 h. | Plaça del Pi
Artista a determinar

23 h. Prova sorpresa Bellaterra Hero*

24 h. | Plaça del Pi
Cabareteando (cabaret de la mà de la cia The Cabaret Army)

2 h. | Plaça del Pi
Nit jove *
+ prova sorpresa Bellaterra Hero
A les 04:30 h. | Fi de festa!

Diumenge 12

10 h. | Plaça del Pi
Pintura ràpida *

11 h. | Plaça del Pi
L'infable!
+ Mercat d'intercanvi
(Porta lalalalal)

13 h. | Plaça del Pi
Missa i gegants

14 h. | Plaça del Pi
Concurs Paelles i fideuas! *

16 h. Prova final sorpresa pels Bellaterra Hero*

17 h. | Plaça del Pi
Repartiment de premis *

17.30 h. | Plaça del Pi
Batucada

18 h. | Plaça del Pi
Gran Prix!

A les 20 h. fi de festa, fins l'any que ve!

* *Proves que puntuen pel Bellaterra Hero. Al tancament de les nits s'haurà de fitxar.*

Al Tot Bellaterra no hi podia faltar un espai dedicat a les associacions de Bellaterra. Hem elaborat una relació de les associacions i entitats culturals i esportives que ampliarem en els següents números amb reportatges més específics. A continuació us facilitem informació de les seves activitats i de com apuntar-vos-hi.

Unió de Veïns de Bellaterra

És l'associació de veïns més representativa de Bellaterra. Es composa de socis i actualment són un 600 aproximadament. Des dels seus inicis la seva principal activitat ha estat l'organització de la Festa Major i la Nit de Reis, amb l'arribada dels Reis a Bellaterra.

e-mail: info@bellaterraunio.com
web: www.bellaterraunio.com
President: Jordi Simó
Telèfon: 649 91 87 23

Ass.Veïns del Turó de Sant Pau

L'Associació de veïns de Turó de Sant Pau, organitza la Festa Major del Turó al mes de juny. Disposen d'una Coral que fa 3 concerts l'any: per Nadal ,Sant Jordi i la Festa Major. A la seu social hi ha una sala per reunions, festes, conferències, hi fan classes de pintura .. i ludoteca. També coordinen el manteniment i la jardineria del Turó.

e-mail: turo.sant.pau@gmail.com
web: www.turosantpau.blogspot.com
Presidenta: Matilde Navarro
Teléfon: 93 692 71 73

Ass. Veïns de Can Domènec

La motivació principal de l´Associació de veïns de can Domènec és ser representats a l´Ajuntament, per tot allò que pugui passar al nostre barri, cosa que ara a l´EMD pensem serà més proper. Aprofitem l´avinentesa per fer una crida a tothom que vulgui participar a la nostra associació, aportant idees per donar més vida al barri, seran molt ben rebudes.

Telèfon: 93 580 13 60
President: Silvestre Iranzo

Associació de veïns de Terranova

La finalitat de l'Associació és vetllar per millorar la qualitat de vida dels veïns residents al barri de Terranova, treballem per millorar les condicions generals del barri en l'àmbit social, urbanístic, cultural, sanitari i de seguretat ciutadana. Entitat sense ànim de lucre.

e-mail: aavv.terranova@yahoo.es
President: Miquel A.

Club Bellaterra

La primera entitat esportiva de Bellaterra, fundada el 1934 per la iniciativa i inquietud de diversos veïns per tenir un lloc on trobar-se, fer esport i passar una bona estona, viu una nova joventut.
Sent fidels a aquells emocionants inicis, el Club Bellaterra, segueix i seguirà sent un punt de trobada, i ara més que mai, una referència per a la pràctica esportiva i saludable, ja que comptarà amb els recursos necessaris per esdevenir un espai dinàmic, actiu i accessible.
Un lloc ideal per trobar-s'hi a gust amb familiars, amics i companys.

e-mail: elclub@club-bellaterra.com
web: www.club-bellaterra.com
President: Jordi Faus
Telèfon: 93 580 25 42

Unió Muntanyenca de Bellaterra

La Unió Muntanyenca manté un programa regular, des de l'any 1985, que comprèn els mesos de Setembre - Desembre, Gener - Abril i Maig - Juliol amb sortides cada quinze dies. A l'inici de cada període es publica una nota amb les dates i llocs planificats, pregant confirmació prèvia en els casos que es requereixi reservar restaurants o hotels.
Les excursions són molt diverses i tant hi podeu trobar matinals per a caminar 4 hores com sortides de dos dies per fer algun cim dels Pirineus.

Persona de contacte: Adriano Velasco
Telèfon: 93 691 42 67

Bellaterra contra la interpolar

L'Associació Bellaterra contra la Interpolar, esdevé un interlocutor vàlid davant de les administracions per oposar-se a la construcció de l'esmentada Autovia. Però no ho fa de manera simplement oposicionista, sinó que procura proposar alternatives, així com també exigeix a les administracions implicades (Ajuntament de Cerdanyola del Vallès i Departament de Política Territorial i Obres Públiques) que facin estudis alternatius.

e-mail: info@bellaterracontralainterpolar.com
web: www.bellaterracontralainterpolar.com
President: Joaquim Simon
Telèfon: 669 45 18 97

Grup Escolta Bellaterra

Son el GEB, més conegut com el Cau, fundat l'any 1974 pel Mossèn Toni, i pertanyen a la demarcació Vallès-Maresme de Minyons Escoltes i Guies de Catalunya. Es dediquen a realitzar activitats de lleure per a nens i nenes de 6 a 17 anys. Cada unitat presenta una sèrie d'objectius a assolir, tenint en compte les característiques específiques del grup, i per tant a través una manera de treballar adequada i adaptada. La seva activitat es centra en els caus de cada dissabte, de 16.30 a 19.30. El seu local es troba a l'avinguda Joan Fábregas 16, a Bellaterra.

e-mail: grupescoltabellaterra@gmail.com
web: grupescoltabellaterra.org
Persona de Contacte: Elena Martínez
Telèfon: 699 01 39 14

El Musical

El Musical és una escola oberta a tots els estils musicals. Els ensenyaments que s'hi imparteixen van dirigits a totes les persones interessades a fer música al marge de la seva edat i nivell. És una escola dinàmica, pedagògicament moderna i amb un excel·lent equip de professors, on es pot trobar des d'alumnes principiants fins a professionals de la música que volen perfeccionar-se.

e-mail: info@bellaterramusica.com
web: www.bellaterramusica.com
Telèfon: 93 580 42 46

Futbol Bellaterra

Telèfon: 605 111 149
Persona de Contacte: Mauri

La Inestable

Companyia de Teatre Independent, Bellaterrenca de noms i de fets, que fa gairebé ¼ de Segle que programa una obra de teatre per la Festa Major de Bellaterra.

Persona de contacte: Julia Vilaplana
Telèfon: 637 85 32 54

Disculpeu si ens hem oblidat d'algú. Ens agradaria, que ens ho comuniquéssiu i així podervos fer un lloc entre tots.
A partir del proper número de la revista, tindreu una pàgina dedicada a les Entitats.

LOLA

La teva botiga a Bellaterra per vestir a la moda amb un tracte personalitzat. Mira, emprova't el que vulguis sense cap compromís de sentir-te obligada a comprar. De ben segur que trobaràs la teva manera de vestir-te amb personalitat.

Talles de la 36 a la 52 i si vols t'ho podem fer a mida.

T'ESPEREM

Els socis del Club Bellaterra que ho acreditin tindran un 5% de descompte tot l'any a excepció de la temporada de rebaixes.

Plaça del Pi, 3 Local 3
Tel. 935 929 847
08193 Bellaterra

La respiración

Todos respiramos en este Planeta: el reino animal, el vegetal, el mineral y por supuesto el Hombre. ¿Qué obtenemos? VIDA
Inspirar (del latín inspirare, in+spirare= aliento, coraje, vigor, alma vida) 1- Respirar. 2- Infundir la vida con el aliento (Webster's New World Dictionary)

La respiración es el vínculo entre el alma y el cuerpo, entre el consciente y el subconsciente, es el proceso que da vida a tu organismo.
Son muchos los acontecimientos que a lo largo de la vida, han ido limitando y contrayendo la respiración:
- El propio shock del nacimiento.
- La fase de desarrollo prenatal, si fuimos deseados o no, cual era la situación familiar (en ese estadio de desarrollo, sentíamos y percibíamos el mundo a través de los sentidos de nuestra madre).
- Todas las experiencias que crearon miedo, inseguridad, vergüenza y comparación en nuestras vidas.
- Los juicios y opiniones de cómo deberíamos actuar y comportarnos (para ser amados o aceptados).

Esos impactos dejaron sus huellas en la memoria celular del cuerpo, de modo que cualquier situación de peligro, inseguridad, o miedo en el presente la activa, generando una contracción o congelamiento de nuestra energía, así como de la respiración. A eso le llamamos bloqueo, y no es más que un síntoma de que la energía no circula, esta estancada.
Cuando eso sucede, el sistema emocional y mental, así como el físico, se disparan con la intención de hacer algo, de mejorar la situación como sea….
Intentando protegernos del sufrimiento, utilizamos las viejas estrategias que aprendimos para sobrevivir, todas ellas basadas en condicionamientos y enseñanzas que no son nuestra propia experiencia y que vienen cargadas de creencias, sufrimiento, culpa, mentiras y una gran dosis de miedo a crecer y a madurar individualmente.
La respiración, hace de puente entre tu personalidad (quien tú crees que eres) y tu esencia (energía). Cuando entre tu personalidad (creencias y hábitos de comportamiento) y tu esencia (lo que es verdad para ti, tus valores), no hay armonía, no hay paz dentro de ti. Cuerpo, mente y emociones funcionan como un todo orgánico, cualquier desequilibrio en uno de ellos afecta a los demás, produciendo un efecto dominó. El sólo hecho de llevar una atención continuada y relajada a tu respiración, tiene el poder de armonizar y realinear el sistema orgánico, así como producir de modo natural una respiración profunda y relajada que te conecta con la esencia, con un vacío lleno de posibilidades.

Es un proceso de aceptación y comprensión de la dualidad, que te lleva al momento presente. En ese espacio el ego y todo el sistema, se rinden al amor, a la esencia que habita dentro de ti, experimentando así el gozo y la magia de la vida. Esto te permite conectar con esos espacios en donde cuerpo, mente y emociones vibran en la misma sintonía.La consciencia en la respiración, es un proceso de refinamiento que agudiza tus sentidos y despierta la consciencia dormida al momento presente, al aquí y ahora.

Nirupa Farreny
Entrenadora de Respiración Sistémica Consciente
www.innerspace7.net
e-mail:nirupa@cromasl.com

Qui som?

Veïns de Bellaterra treballant pel turisme i avalats per un important equip de professionals.

Què fem?

Des de billetatge, reserves d'hotels i week-ends, fins a viatges a mida, que és la nostra especialitat.

Què volem?

Que ens vingueu a conèixer i construir el vostre viatge sense necessitat d'encarir-ho.

Taller: *Obrador, a on es fa una feina manual, industrial o artística.*

Fem viatges, fem poble...

Plç. Del Pi 3, 08193 BELLATERRA T: 935 929 936 - F: 936 922 725 www.tallerdeviatges.com info@tallerdeviatges.com

Plç. Del Pi 3, 08193 BELLATERRA T: 935 929 936 - F: 936 922 725 www.tallerdeviatges.com info@tallerdeviatges.com

Javier Mariscal&estudi

No podríem començar aquest escrit sense dedicar unes paraules d'agraïment al Javier Mariscal i al seu l'estudi, que han col.laborat amb nosaltres creant la imatge de la nostra revista i sabent reflectir perfectament l'esperit fresc i especial del nostre entorn, Bellaterra.

Des d'un espai immillorable on es troben ubicats, la Fundació Palo Alto de Barcelona i ajudats per la documentació del LLibre Bellaterra de l'Ignasi Roda, han plasmat en unes simpàtiques icones l'essència del nostre veïnat.

Conegut per la majoria de gent com el dissenyador del Cobi, Mascota olímpica de Barcelona 92, i premi Nacional de Disseny l'any 1999, Mariscal és un dissenyador incansable, amb una visió molt particular del món.

Actualment està treballant juntament amb el Fernando Trueba en la pel·lícula d'animació "Chico y Rita". La pel.lícula comença a La Habana al 1948. A través de la història d'amor de Chico i Rita, amb el naixement del jazz llatí de fons, ens introduïm en el món de la passió i sensualitat cubana, ventures i desventures i d'històriques actuacions de jazz llatí.

El 29 de Setembre s'obre al public l'exposició "Mariscal a la Pedrera", especial retrospectiva, agrupada per conceptes concebuda amb l'objectiu de sorprendre al visitant i oferir més que una visita cultural, una experiència sensorial.

És una exposició pensada en tots els públics i el fil argumental és la creativitat, on en Javier Mariscal revela la clau del seu proces creatiu en el que tot comença per un dibuix per expressar la seva particular forma d'entendre la vida.

Redacció.

FOTO: XOAN MARÍN

SOM A BELLATER

AXiS
Gestió Immobiliària

Plaça del Pi, 3 Local 4
T. 93 725 44 33
F. 93 726 09 11
axis@axisgi.com
www.axisgi.com

RA PER AJUDAR-LO.

- ✓ Per vendre o llogar casa seva, local o nau industrial
- ✓ Per comprar o llogar casa seva, local o nau industrial
- ✓ Per la gestió del seu patrimoni
- ✓ Per les petites o grans obres a casa seva o a la seva empresa
- ✓ Per les solucions energètiques a la seva empresa

CAN
LAMBERT
PIZZERIA

Nova direcció
Gran carpa climatitzada
Celebracions personalitzades
Esmorzars i berenars
Carta de cafè i te
Menú diari amb cuina de mercat
Dijous,divendres i dissabtes menú especial
Pizzes i menús per emportar

PER CADA 8 MENUS, PODREU GAUDIR D'UN MENÚ GRATIS

Plaça Maragall, 3
08193 Bellaterra
93 592 99 47

Receptes de Cuina

PEUS DE PORC CAN CASAS
(per a 4 persones)

4 peus de porc partits per la meitat
3 cebes
300 gr. prunes
400 gr. tomàquet triturat
oli d'oliva
sal
sucre
pebre negre en gra
llorer

PREPARACIÓ

Coure els peus de porc en una olla a pressió durant 40 minuts amb abundant aigua, grans de pebre negre i sal.

Tallar les cebes en juliana i enrossir-les. Afegir les prunes i deixar coure durant 5 minuts. Passat aquest temps incorporem els peus de porc i el tomàquet triturat, deixem coure 10 minuts més. Rectifiquem de sal i sucre. Quan el tomàquet ha reduït a la meitat, hi posem 250 cl. del caldo de bullir els peus i deixem reduir la salsa a la meitat.

Recepta oferta per:
Rest. CAN LAMBERT

GELAT DE MANGO AMB THERMOMIX
(per a 4 persones)

300 ml de llet evaporada
(Ideal o marca blanca)
300 gr. polpa de mango natural
50 gr. llet condensada
50 gr. nata

PREPARACIÓ

Posem la llet evaporada en un parell de glaçoneres en el congelador i les congelem completament.

Tallem la carn del Mango en daus i també la congelem.

Posem tots els ingredients dins del got de la Thermomix, i amb l'ajuda de l'espàtula programem 15 seg. a velocitat 6 i a continuació 30 seg. a velocitat 10.

Servir immediatament i Bon Profit !

Podem utilitzar altres fruites com maduixes, cireres, papaia, etc …, canviar la llet condensada per 100 gr de sucre que glacejarem abans o afegir una mica de suc de llimona que és antioxidant.

Redacció

CONEIXES THERMOMIX?
Truca'ns i et farem una demostració gratuïta
657 873 518

Eukanuba

Alimento completo para mascotas !!

Nuestra filosofía:
Nunca economizar esfuerzos.
Nunca arriesgar.

En Eukanuba, nuestra filosofía nutricional ha sido siempre la misma desde hace 40 años: alimentamos a los perros tal y como lo haría la naturaleza.

TODO COMIENZA CON INGREDIENTES DE PRIMERA CALIDAD

Creemos que los perros descienden de carnívoros y se los debe alimentar como tales. Es por esta razón que utilizamos proteínas animales de alta calidad, principalmente pollo o cordero, y no vegetales, como fuente principal de proteínas del alimento para perros Eukanuba.
Creemos que de esta forma alimentamos a los perros como lo haría la naturaleza.

Eukanuba, siempre con el afán de dar el mejor alimento, promueve una salud excelente a tu mascota.

Alimentándolo con Eukanuba conseguirás que tenga unas defensas fuertes, digestión óptima, músculos compactos, huesos fuertes, piel y pelo sanos y un cuidado dental diario.

Eukanuba, de lo bueno, el mejor.

EN EUKANUBA INTRODUCIMOS SUSTANCIAS PREBIÓTICAS EN LA MAYORÍA DE NUESTRAS FÓRMULAS

Las sustancias prebióticas naturales, FOS (fructooligosacáridos), refuerzan las defensas naturales de su perro al contribuir al desarrollo de las bacterias beneficiosas en el tracto digestivo.

Para obtener más información sobre nuestra filosofía nutricional,mire nuestros vídeos en
www.eukanuba.es

miraqueguau!

AL SERVEI DE LA TEVA MASCOTA

- ARTICLES I COMPLEMENTS PER A MASCOTES
- SERVEI DE PERRUQUERIA
- SERVEI A DOMICILI GRATUÏT

TENIM ELS MILLORS PREUS

EUKANUBA MANTENIMENT 15 Kg. 55€
IAMS MANTENIMENT 15 Kg. 39€

Consulti altres promocions

ESTEM a BELLATERRA

Plaça del Pi, 3
93 580 47 09
sagaysl.miraqueguau@gmail.com

Consells d'Horta i Jardí

Aviat arriba la tardor, i per tant no hem d'oblidar preparar els nostres Jardins i Horts.

En els Jardins

Per les gespes podeu proporcionar un adob químic de dissolució lenta, per tal que aguanti tota la temporada de tardor. També cal apurar una mica els regs. Si voleu ressembrar perquè se us hagi fet mal bé podeu escarificar i ressembrar i posar-hi enceball per tal de tenir a la primavera una gespa maca i verda.

Podeu començar a pensar on plantareu els pensaments, els ciclàmens, les azalees etc... per donar una mica de color a l'hivern.
Si teniu plantats bulbs d'estiu i ja han florit, si les fulles es van assecant, podeu treure'ls de terra i guardar-los ben nets en lloc sec i fosc per tal d'esperar la primavera vinent per plantar-los.

Podeu recollir llavors de plantes per si voleu fer-vos vosaltres mateixos les flors l'any vinent, també és bon moment per fer esqueixos d'arbres i arbustos que tingueu el vostre pati o jardí. Heu de procurar agafar trossets de tija de 10 ó 12 cm tallats per sota on hi ha enganxades les fulles que no siguin llenyoses del tot, vull dir que no siguin tendres, poseu-los en una terra sorrenca, sense adobs de cap tipus, i sí que és aconsellable que els poseu hormones d'arrelament, tingueu-los a l'ombra o mitja ombra i procureu que no s'assequi la terra. Durant l'hivern poseu-los en llocs més abrigats amb bona llum i a la primavera ja ho podreu plantar a terra i, apa, a veure-les créixer.

En els Hortets

Sembrarem escaroles, espinacs, bròquils, cols, col-i-flors, faves primerenques i alguna mongeta tardana.
També plantarem els calçots.
Collirem tomàquets, pebrots, raves, porros, enciams, escaroles , mongetes etc...
Regueu les escaroles i els enciams amb aigua abundant, ja que així no s'espiguen tant.
Al collir els tomàquets de penjar poseu-los en un lloc fresc i sec i així es conserven millor.

Agrobotiga LA VITI
Ptgel.Cooperativa, Local 2
08172 Sant Cugat del Vallès
93 674 11 52

Li oferim assessorament i servei en els diferents sectors energètics:

FOTOVOLTAICA
Instal·lacions de generació d'energia elèctrica amb plaques fotovoltaiques
Opcions de cofinançament de la inversió

EFICIÈNCIA ENERGÈTICA
Estudis d'estalvi d'energia a industries i sector terciari

EÒLICA
Fabricació i instal·lació de molins de 15 i 50 Kw

BIOGÀS
Obtenció industrial de gas metà a partir de residus orgànics

Comercialitza: AXIS. Plaça del Pi, 3 local 4. 08193 Bellaterra. T.- 93 725 44 33

La paradoxa del temps

Som un anacronisme.
Degut als ràpids canvis del món que ens envolta des del nostre naixement, els éssers som uns anacronismes vius. El nostre món ha canviat radicalment en els darrers 150 anys.En canvi, la fisiologia humana ha trigat milions d'anys en crear-se i no ha variat gaire en 150.000 anys. El nostre cos –encara que estigui en plena forma- ha estat "dissenyat" per a tenir èxit en el passat. És una màquina biològica antiga que evolucionà en resposta a un món que ja no existeix.
Encara que vivim en un món on la velocitat del processament dels ordinadors es duplica cada dos anys, la capacitat de processar informació de l'ésser humà no ha crescut d'una manera substancial en els darrers 150.000 anys. Així doncs, està clar que la nostra fisiologia està desfassada.
Per un ésser humà mitjà, el temps mínim de reacció és d'unes 250 mil·lèsimes de segon. Aquest temps és el necessari per a reaccionar a un estímul, com prémer un botó quan s'encén un llum.
Els ordinadors personals funcionen 750 milions de vegades més ràpids que nosaltres.
Aquesta velocitat de processament nostre relativament lenta té dues conseqüències importants. En primer lloc, significa que tots vivim més de 250 mil·lèsimes de segon en el passat. El nostre cos triga aproximadament aquest temps per a detectar què succeïx al voltant nostre quan s'encén un llum. Encara triguem més en percebre el so perquè la seva velocitat és molt menor a la de la llum.
En segon lloc, donat que el nostre procés mental funciona amb lentitud, hem de ser curosos amb el temps que dediquem a pensar en qualsevol cosa.
Estalviem i conservem els nostres cicles mentals com el garrepa que estalvia i conserva els seus diners. Els psicòlegs en diuen d'aquesta tendència "avar cognitiu".
Quan la gent s'enfronta a decisions rutinàries a la vida quotidiana, estalvia cicles de pensament i utilitza la metodologia mental, unes regles generals simples i pràctiques que aprenem per assaig i error.
Estalviem el nostre judici i la nostra capacitat per prendre decisions per tal de pensar en les situacions noves, imprevisibles i perilloses que sorgeixen a la nostra vida : per preveure el futur. Malauradament, el que ha funcionat en el passat pot que no serveixi en el present immediat, sobretot si aquest present és diferent del d'aleshores. A més a més, els nostres èxits passats no es reprodueixen automàticament en el futur per molt que desitgem que sigui així.
Hem de viure en el present amb perspectiva de futur.

Àngel Solà
Cerdanyola del Vallès

COMERÇOS BELLATERRA

Benzinera Repsol	93 580 15 84
Crousehouse Bellaterra	93 586 50 72
Estètica Pepa Rosell	617 37 57 65
Forn Il Fornaio	93 592 16 00
Inmobiliària AXIS	93 725 44 33
Mira que Guau	93 580 4709
Moda Lola	93 592 98 47
Moda Camden (UAB)	93 591 02 66
Paper's	93 592 10 93
Supermercat Condis	93 594 63 71
Taller de Viatges	93 592 99 36

RESTAURANTS

Blanc	93 692 20 95
Can Edo	93 580 66 60
Can Lambert	93 592 99 47
El Galliner	93 580 64 27
El Pedregar	93 691 70 02
El Revolt	93 580 33 40
Hostal Sant Pancraç	93 692 20 50
Marcs	93 580 85 31

A
Abat Oliba, C. G3
Acàcies, Ptge. D5
Alarcón, C. D5
Albéniz, C. I4
Alonso Cano, C. I5
Amadeu Vives, C. C1
Ametllers, Ptge. H2
Antic de St. Cugat, Camí .. J2
Antic dels frares, Camí A2
Apel·les Mestres, C. C2

B
Balmes, C. E3
Bellaterra, Ctra. I5
Bellavista, Ptge. J6
Béquer, Pl. E3
Bertomeu, Av. F4

C
Can Domènec, C. G2/3
Can Jeroni Martí, C. B/C4
Can Llobet, C. A4
Can Marcet, Camí K2
Can Miró, C. C/D5
Canigó, C. I2
Carles Buïgas, Ptge. H3
Casas i Amigó, C. F3
Casimir Cots, Ptge. D3
Cisneros, C. D5
Coma de Corbins, C. B5

D
Doctor Fleming, C. G2
Domènech i Montaner, C.. A3

E
Enric Losantos, C. B2
Enric Morera, C. C5
Escultor Vallmitjana, C... D2/3
Escultor Vilanova, C. A2
Espronceda, Ptge. E5

F
Film, Av. D4
Font de la Bonaigua,Camí D/H4

G
Gabriel y Galán, C. J/K6
Garreta, C. E/F3
Gaudí, C. I/H5
Greco, Pl. I4
Guitarrista Tàrrega, C. I4

I
Ignasi Iglésias, Ptge. C/D3

J
Joan Baptista Viza, Av. H/I4
Joan Fàbregas, Av. E4
Joan Maragall, Pl. D4
Joaquim Ruyra, C. D2
Josep Carner, C. B5
Josep Iturbi, C. C3/4
Josep Maria Marcet, Av. D/E4
Josep Sentís, C. E2
Josep Solé, Ptge. E1
Juan Valera, C. D2

L
Lleó XIII, C. J/K6
Lluís de Ábalo, C. F4/5
Lluís Millet, Ptge. E/F4
Lope de Vega, C. K6

M
Major, Pl. A6
Mare de Déu de Montserrat,Pl. .. C2
Margenat, C. F1
Mercè Rodoreda, C. H5
Mestre Nicolau, C. F3
Miquel Servet, Av. D4
Montseny, C. D5

N
Narcís Monturiol, C. E3
Narcís Oller, C. E3
Noucreus, C. H3

O
Octavi Bruix, C. G3/4

P
Pedregar, C. D3
Pere Quart, C. D/E2
Pérez Moya, C. F/G1
Pi, Pl. F5
Pin i Soler, C. C2/3
Pintor Fortuny, C. G3/4
Pintor Opisso, C. F/G3
Pintor Utrillo, C. F1

R
Ramon Llull, C. E3/4
Roda Ventura, C. H2
Rotonda, C. C4

S
Sabadell, Ctra. B5
Salcillo, C. I5/6
Sant Llorenç, C. J2
Sant Pancraç, C. D4
Sant Pau, C. B5
Sant Plàcid, C. C4
Santa Creu, Ptge. E4
Santiago Rusiñol, C. E4
Sardanista Serra, C. C5
Serafí Pitarra, C. B2/3

T
Talent, C. I2
Talió, C. I2
Talismà, C. J2
Tamborí, C. I2
Tatuatge, C. K2
Terranova, C. G2/3
Til·ler, C. J2
Tirso de Molina, C. I4
Topazi, C. H1/2
Tosca, C. I2
Tulipa, C. H2

U
Universitat Autònoma, Ctra. A6/7
Urbanització Turó de St.Pau
Carrers 1 al 8 ..... A7
Carrers 9 al 13 ..... A8

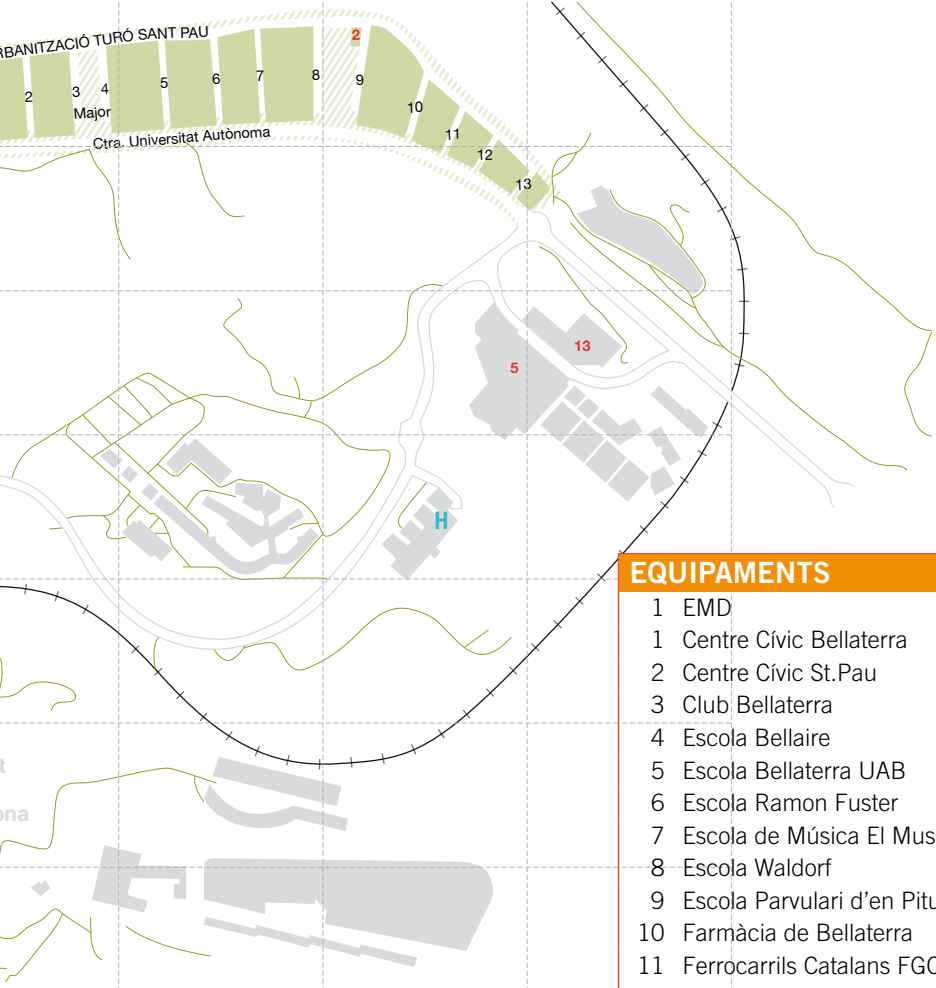
V
Valentí Castanys, C. H3
Vázquez de Mella, C. B2

PROMOCIÓ

Si véns de part del TotBellaterra tindràs un 50% de descompte a la primera visita.

T'esperem a la la carpa de la festa major!

N
A
B
C
D
E
F
G
H
I
J
K
1
2
3
4
5
Antic dels frares
Domenech i Montaner
Escultor Vilanova
Enric Losantos
Vázquez de Mella
Vázquez de Mella
Can Llobet
BV-1414
A
Coma de Corbins
Josep Carner
Ctra. Sabadell
St. Pau
Serafí Pitarra
Can Jeroni Martí
Amadeu Vives
Mare de Déu de Montserrat
Pin i Soler
Serafí Pitarra
Josep Iturbi
Sant Plàcid
Enric morera
Rotonda
Sardinista Serra
Apel·les Mestres
Ignasi Iglésias
Can Miró
Juan Valera
P
Acàcies, de les
Joaquim Ruyra
Escultor Vallmitjana
Sant Pancraç
Film
Cisneros
Alarcón
Pedregar
Casimir Cots
1
Miquel Servet
Q
6
N
Joan Maragall
Josep Maria Marcet
Montseny
Pere Quart
Balmes
B
Joan Fàbregas
Santa Creu
Espronceda
Josep Solé
Narcís Oller
4
Ramon Llull
7
Santiago Rusiñol
14+12
Josep Sentís
Narcís Monturiol
Garreta
Bécquer
L
Lluís Millet
Luis de Abalo
10
Mestre Nicolau
Pintor Utrillo
3
Pi
11
C,D,E,F
G,I,J,K
R
Universitat Autònoma de Barcelo
Margenat
Pérez Moya
Casas i Amigó
Bertomeu
Pintor Opisso
Font de la Bon aigua
Octavi Bruix
Can Domènec
S
9
Dr. Fleming
Abat Oliba
Terranova
Pintor Fortuny
Camí Verd
Ametllers
Topazi
Carles Buïgas
Tulipà
Roda Ventura
Nou Creus
Valentí Castanys
Joan Baptista Vizà
Mercè Rodoreda
Tamborí
Tosca
Tàrrega
Gauci
Greco
Alfons Cano
8
Canigó
Paratge Fatjó dels Hurons
Tirso de Molina
Guitarrista
Salcillo
Talent
Albéniz
Bellaterra
Talió
Sant Llorenç
Camí antic de Sant Cugat
Til·ler
Gabriel y Galán
O
Talismà
Tatuatge
Can Marcet



EQUIPAMENTS

1 EMD
1 Centre Cívic Bellaterra
2 Centre Cívic St.Pau
3 Club Bellaterra
4 Escola Bellaire
5 Escola Bellaterra UAB
6 Escola Ramon Fuster
7 Escola de Música El Musical
8 Escola Waldorf
9 Escola Parvulari d'en Pitu
10 Farmàcia de Bellaterra
11 Ferrocarrils Catalans FGC
12 Grup Escolta Bellaterra
13 Institut Pere Calders
14 Parròquia de la Sta.Creu

GUIA COMERCIAL

COMERÇOS

A Benzinera Repsol
B Crousehouse Bellaterra
C Estètica Pepa Rosell
D Forn Il Fornaio
E Immobiliaria Axis
F Mira Que Guau
G Moda Lola
H Moda Camden (UAB)
I Paper's
J Supermercat Condis
K Taller de Viatges

RESTAURANTS

L Blanc
M Can Edo
N Can Lambert
O El Galliner
P El Pedregar
Q El Revolt
R Hostal Sant Pançràs
S Marcs

* Plànol cedit per l'EMD de Bellaterra

Professionalitat, confiança, experiència,
continuïtat = FERRON
FERRON
PISCINES I AIGÜES
VENDES I SERVEI TÈCNIC
Avd. Rius i Taulet, 20
Tel. 93 674 68 47
EXPOSICIÓ PISCINES I WELLNESS
Avd. Catalunya,19
Tel. 93 675 33 28
08172 -Sant Cugat del Vallès (Barcelona) - www.ferron.es

SUBMINISTRAMENTS INDUSTRIALS I FERRETERIA

MARANGES

DES DEL 1929

Ctra. de Barcelona, 79-83
C/ Sant Ramon, 132
CERDANYOLA DEL VALLÈS
Tel. 902 367 027
Fax 93 692 20 56

Un món de solucions

Tenim tota mena d'articles per la seva piscina

Els nostres SERVEIS

- Servei de recollida ràpida. Avanci la seva comanda per telèfon o fax i, al cap d'una hora, pot passar a recollir-la.
- Lliuraments diaris a domicili. Les comandes rebudes fins a les 17 hores d'avui les rebrà demà.
- Lloguer de maquinària
- Còpia de claus i comandaments a distància
- Tall de fusta
- Pàrquing gratuït

Les nostres SECCIONS

- Abrasius
- Adhesius i productes químics
- Calefacció i ventilació
- Cargols
- Eines manuals i de tall
- Fixació
- Medició i control
- Protecció laboral
- Serralleria
- Jardineria
- Pintura
- Neteja
- Pneumàtica
- Material elèctric
- Maquinària elèctrica
- Soldadura

Dissenyem el rec automàtic del seu jardí

tot Bellaterra

SERVEIS SANITARIS

CAP Serraparera	93 580 63 63
Cita prèvia Atenció Primària	93 728 44 44
CAP Canaletes	93 591 07 40
Cap Fontetes	93 594 44 70
Alcohòlics Anònims	93 317 77 77
Centre Salud Mental	93 580 96 77
Creu Roja	93 691 61 61
Programa d'Atenció a la Dona	93 594 21 99
Ass. E. contra el Càncer	93 414 25 25
Hospital Parc Taulí	93 723 10 10
Hospital General de Catalunya	902 533 333

FARMÀCIA

Farmàcia de Bellaterra	93 691 46 55
Horari 9-13'30 i 16'30-20 hr Cap de setmana 11-14 hr	
Farmàcia de l'Autònoma	93 691 82 31

EDUCACIÓ/ESPORT

Escola Bressol Gespa UAB	93 581 19 74
Escola Ramon Fuster	93 586 41 06
La Llar d'en Pitus	93 594 00 71
CEIP Escola Bellaterra	93 581 15 83
IES Pere Calders	93 580 14 77
Escola Walforf-Steiner "El Til.ler"	93 592 97 95
La Vall	93 580 37 37
El Musical	93 580 42 46
El Club	93 580 25 42
SAF	93 581 19 34

SERVEIS CERDANYOLA

Atenció Ciutadana Cerdanyola	010
Ajuntament OAC	93 580 88 88
Ateneu	ext 870
Arxiu Municipal	ext 164
Urbanisme	93 591 41 22
Cultura	93 591 41 33
Universitat Autònoma UAB	93 581 10 00

EMD BELLATERRA

Oficina Atenció al Ciutadà 93 518 18 30
Plaça Maragall, 4

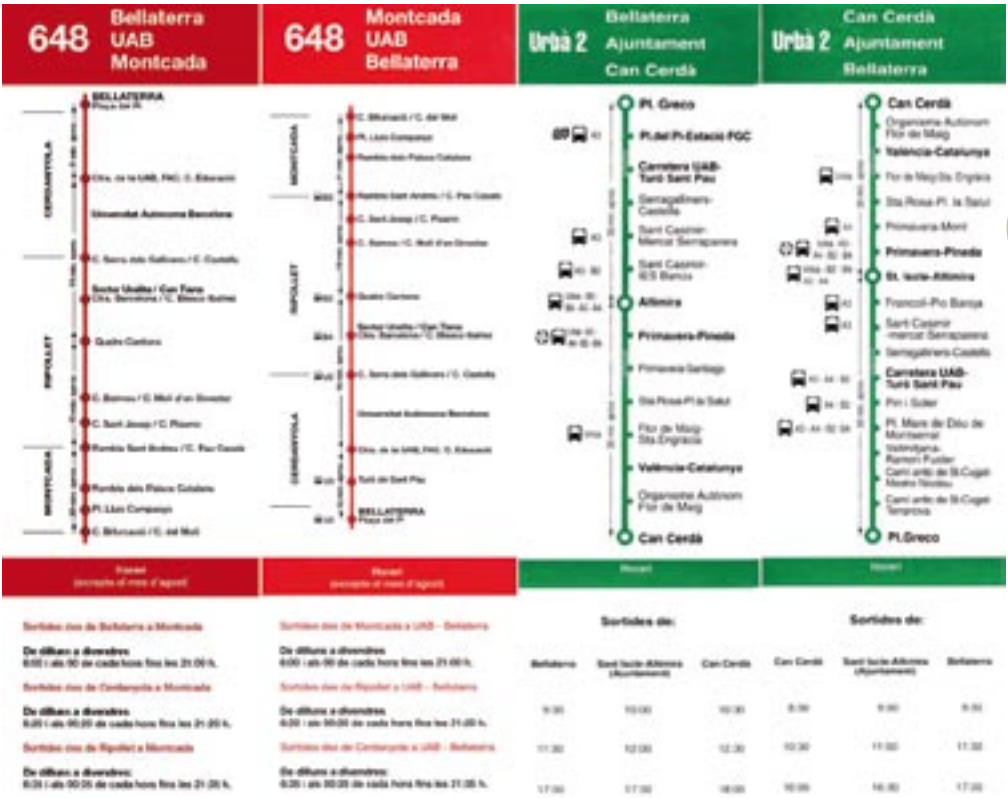
TELÈFONS D'INTERÈS

Emergències	112	
Ambulàncies Emergències	061	
Bombers	085	93 582 03 00
Policia Local	092	93 691 20 00
Mossos d'esquadra	088	93 592 47 00
Policia Nacional	1091	93 594 24 80
Ambulàncies		93 712 03 03
Ambulància Creu Roja		93 580 33 33
Dones en Situació de Violència		900 900 120

Aigües Cassa - Avaries	900 878 583 902 290 280
Fecsa Endesa	900 770 077 900 858 785
Gas Natural	900 750 750 902 200 850
Butà	901 100 100 93 725 62 77
Correus UAB	93 581 14 06
Parròquia de la Santa Creu	93 692 09 71
Deixalleria Campus UAB	93 581 33 97

TRANSPORT

Bus Sarbus	93 580 67 00 93 727 92 92
FF CC	93 205 15 15
Renfe	902 320 320 93 691 88 69
Taxi Cerdanyola	93 691 76 00
Taxi Mercedes	93 307 07 07
Taxi Ràdio	93 680 27 27
Fono Taxi del Vallès	93 300 11 00
Taxi Sant Cugat	93 589 44 22
Aeroport Aena	902 404 704



FGC. Bellaterra-Barcelona. Línia S2

SORTIDES. Duració trajecte: 34 mín

05:20	07:56	09:08	11:18	:32*	21:33
05:47	08:08	09:20	11:33	:44*	21:56
06:11	08:20	09:32	11:49	:56*	22:18
06:25	08:30	09:46	12:08	20:08	22:50
06:50	08:32	10:00	12:24	20:33	23:26
07:08	08:42	10:18	12:42	20:45	
07:20	08:44	10:33	12:56	20:57	
07:32	08:54	10:48	:08*	21:09	
07:44	08:56	11:03	:20*	21:21	

PARADES: Bellaterra - Sant Joan - Volpelleres - Sant Cugat - Valldoreix - La Floresta - Les Planes - Baixador de Vallvidrera - Peu del Funicular - Sarrià - Muntaner - Gràcia - Provença - Plaça Catalunya

FGC. Bellaterra-Sabadell. Línia S2

SORTIDES. Duració trajecte: 11 mín

05:21	08:07	09:55	12:08	:07*	22:01
05:46	08:19	10:07	12:23	:19*	22:25
06:16	08:31	10:25	12:38	:31*	22:51
06:43	08:43	10:38	12:55	:43*	23:19
07:07	08:55	10:53	13:07	:55*	23:48
07:19	09:07	11:08	13:15	21:07	00:21
07:31	09:19	11:23	13:31	21:19	
07:43	09:31	11:38	13:43	21:31	
07:55	09:43	11:53	13:55	21:46	

PARADES: Bellaterra - Universitat Autònoma - Sant Quirze - Sabadell Estació - Sabadell Rambla

* Cada hora

Horaris extrets del web de FCG per Setembre. Pot haver-hi modificacions per part dels Ferrocarrils.

minotgreen

verde sin agua

Gespa artificial d'alta gamma

QUALITY

CON ACABADO DE POLIURETANO

L'alternativa sostenible a la gespa natural

Et fem la vida més fàcil !

www.minotgreen.com

93 583 69 57