Número 125

Febrer 2021

totBellaterra

BELLATERRA VOTA EN UNES ELECCIONS ATÍPIQUES

MCASALS
Taller de Joieria Artesana
645 80 41 43 www.mcasals.com

Restauració de joies antigues
Personalització de joies
Records de per vida
Creació artesanal

totBellaterra

02 SUMARI
04 NOTÍCIES
21 CONSELLS
25 LA RECEPTA
26 GUIA COMERCIAL
28 SERVEIS
29 TRANSPORT
30 PLÀNOL POBLE

EDITORIAL

Redactors: TOT Bellaterra
Impressió: Gráficas Campás
Periodicitat: Mensual
Difusió: 2.000 exemplars

Tot Edition SL
Av. Pau Casals, 12
08021 Barcelona
Tlf: 93 611 42 43

Notícies i continguts: Febrer 2021

web: www.totbellaterra.com
info@totbellaterra.com

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

totBellaterra

S'obre una nova etapa política al Parlament i la Generalitat de Catalunya i per tant, una nova etapa en la gestió de la pandèmia i la situació actual. Ara bé, Bellaterra continua endavant amb la firma del conveni dels Agents Cívics amb l'Ajuntament de Cerdanyola, el tancament de comptes de l'EMD, i amb la reparació de voreres a càrrec de la Brigada per renovar de mica en mica els carrers del nostre poble.

www.totbellaterra.com

Al TotBellaterra som ecològics. La revista està impresa sobre paper 100% reciclat.

Vols rebre el
TOT BELLATERRA
en digital?

totBellaterra

Anuncia't al
TOT
BELLATERRA
936114243

Busca'ns a
facebook i estaràs
sempre informat

facebook.com/tot.bellaterra

BELLATERRA VOTA EN UNES ELECCIONS MARCADES PER LA PANDÈMIA DE LA COVID-19

Junts per Catalunya ha estat el partit més votat a Bellaterra, seguit d'Esquerra Republicana i del Partit dels Socialistes.

Després de la inhabilitació del President de la Generalitat Quim Torra el passat mes de setembre, el vicepresident Pere Aragonès va convocar als catalans a votar un nou govern en eleccions al Parlament de Catalunya el 14 de febrer.

Aquestes han estat unes eleccions diferents, marcades per la crisi sanitària i el descontentament de la població vers la gestió de la pandèmia.

El govern ha promogut l'ús del vot per correu, que ha augmentat un 350% a tot Catalunya respecte als últims comicis. El motiu ha estat clarament que molts ciutadans i ciutadanes han volgut evitar tot possible contagi que derivi del fet d'anar a votar.

Els centres electorals han tingut totes les mesures de seguretat i han estat disponibles per a qualsevol persona que ha volgut exercir el seu dret a vot en persona.

En el cas de Bellaterra, 2104 persones havien sigut cridades a votar, i al Centre Cívic s'ha pogut fer amb normalitat i sense cap inconvenient.

L'Ajuntament de Cerdanyola i l'EMD de Bellaterra van adequar l'edifici de l'EMD als protocols fixats per la Generalitat per garantir la seguretat per la salut dels electors.

Es recomanava portar el vot preparat des de casa, tot i això, a l'EMD va haver-hi disponibles les paperetes i sobres en un espai específic.

Per primera vegada en unes eleccions a Bellaterra es van utilitzar dos espais de votació. D'una banda i com ja és habitual, la sala gran ubicada a la planta baixa de l'edifici, i de l'altra, com a novetat, la sala situada a la planta superior. També es van modificar els accessos i sortides perquè no fossin per la mateixa porta.

La distribució de les meses es va fer garantint les distàncies de seguretat entre les mateixes meses, entre els integrants de les meses, i amb els electors.

També va haver-hi durant tota la jornada una persona encarregada de la neteja i desinfecció del local; i una altra responsable de la seguretat sanitària en el control d'accés.

Pel que fa als resultats, a Bellaterra es va imposar Junts per Catalunya amb 436 vots, seguit d'Esquerra Republicana de Catalunya amb 233, i el Partit dels Socialistes de Catalunya amb 224 vots.

Els següents partits més votats van ser el PDeCAT (144), VOX (212), Ciutadans (94), PP (89), CUP (53), En Comú Podem (41).

Bellaterra sempre ha estat un exemple amb percentatges molt alts de participació, i en aquest cas, de 2104 persones cridades a votar, ho han fet 1506, un 71,5%. Dada que ha disminuït des de les últimes eleccions del 2017 en què va ser del 89,5%, però tenint en compte que la participació mitjana de Catalunya ha estat del 53%, segueix sent una molt bona dada.

ELECCIONS AL PARLAMENT DE CATALUNYA 2021 Resultats Bellaterra	
Junts	436
ERC	233
PSC	224
PDeCAT	144
VOX	121
Ciutadans	94
PP	89
CUP	53
En Comú Podem	41
PNC	19
Primàries	8
Recortes 0	8
FNC	3

Fe d'errates: *En el número 124 del Tot Bellaterra del mes de gener del 2021 es va publicar la notícia sobre l'ajornament de les eleccions fins al 30 de maig. Fet que finalment no va ser cert per la decisió del TSJC, però que no es va poder rectificar perquè la revista ja estava en procés d'impressió.*

hermeticline
Finestres de PVC i alumini
Persianes i Motorització
AÏLLAMENT TÈRMIC * AÏLLAMENT ACÚSTIC * ESTÈTICA I DISSENY
Les nostres marques: K-LINE KÖMMERLING
C. Arimon 22, Sabadell · Tel. 93 717 27 29 · info@hermeticline.es www.hermeticline.es

L'EMD REPARA UN TOTAL DE 52M2 DE VORERES EN LES ÚLTIMES SETMANES

Aquesta actuació forma part del pla de Reparació de voreres i asfaltats, que l'EMD va programant periòdicament.

Històricament, Bellaterra ha tingut les voreres molt degradades. L'EMD és conscient que queda molt camí per recórrer, i malgrat tots els esforços que s'estan fent, aquestes deficiències no quedaran resoltes a curt termini.

Des de la posada en marxa de l'EMD, l'estat de les voreres sí que ha millorat sensiblement. Això ha suposat un gran esforç per posar al dia un espai públic heretat de l'Ajuntament de Cerdanyola ara fa 10 anys, i que ja arrossegava molt poc manteniment.

Durant les últimes setmanes, els treballs de manteniment de l'espai públic s'han centrat en les avingudes Bartomeu, Josep Mª Marcet i Joan Fàbregas, i els carrers Pintor Utrillo, Sardanista Serra, Can Miró, Montseny i Abat Oliva.

Al mateix temps també s'ha intervingut a la carretera de Sabadell i en diversos punts de la plaça del Pi, com davant de l'estació i molt a prop de la farmàcia. En total, unes obres que han suposat una intervenció per reparar uns 52 metres quadrats de voreres.

La reparació de voreres i asfaltats és una actuació que l'EMD va programant periòdicament. De març a octubre, la brigada dedica la major part dels seus recursos a fer el manteniment de les nombroses zones verdes de Bellaterra. En canvi, de novembre a febrer, quan la vegetació alenteix el seu ritme de creixement, és el moment de reparar amb més intensitat els desperfectes en carrers i voreres. Tot i això, els treballs de reparació urgents s'executen al llarg de l'any segons siguin necessaris.

Compro antigüedades, joyas,
porcelana y
domicilios enteros

Pago al contado

¿no lo quieres?
Yo te lo compro.

Sr.Joaquín

618 977 743

L'AJUNTAMENT JA HA APROVAT LA PÒLISSA DE CRÈDIT DE L'EMD PER FINANÇAR SUBVENCIONS

L'EMD ja ha pogut resoldre els problemes puntuals de tresoreria, i ha pogut fer el tancament de comptes de l'any.

Quan es demanen subvencions a qualsevol administració (com per exemple la Diputació de Barcelona o la Generalitat), generalment s'han d'avançar primer els diners per fer les actuacions, presentar les factures, i que els diners arribin posteriorment, al cap d'uns mesos.

És per aquest motiu que l'EMD de Bellaterra tramita cada any una pòlissa de crèdit per fer front als deutes que li generen les subvencions.

D'altra banda, els pagaments que fa l'Ajuntament de Cerdanyola als serveis que delega a l'EMD es fan al mes de gener i al mes de juny, i és amb aquests pagaments que l'EMD cobreix els serveis i paga els seus treballadors.

Al mes d'octubre l'EMD ja va començar a tramitar la renovació de la pòlissa de crèdit, i es va enviar a l'Ajuntament, però l'Ajuntament va trigar més de 3 mesos a informar d'aquesta renovació, quan en anys anteriors s'havia fet en 15 dies.

La causa d'aquest endarreriment va ser que l'Ajuntament tenia personal, nou, i això va fer que l'EMD tingués problemes puntuals de tresoreria a final d'any, perquè va coincidir amb el mes de desembre, que és el moment en què es fa més evident que la tresoreria necessita liquiditat, perquè s'estan acabant els diners del pagament del passat mes de juny.

Ara, però, l'EMD ja ha pogut fer el tancament de comptes i ha pogut resoldre els problemes de tresoreria perquè l'Ajuntament ja ha aprovat la nova pòlissa de crèdit. Des de l'EMD ja s'han obert converses amb l'Ajuntament per trobar una nova fórmula que permeti que, per exemple, la renovació de la pòlissa sigui automàtica i sigui més àgil perquè l'EMD no tingui cap trava per a poder optar a qualsevol subvenció.

EL CARRER CAN MIRÓ DEIXARÀ DE SER UN ACCÉS A LA UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BELLATERRA

L'EMD inicia els treballs per deixar el carrer can Miró amb un sol sentit de circulació, només d'entrada a Bellaterra.

L'EMD ja ha començat els treballs per aplicar el Pla de Mobilitat per pacificar la zona de Can Miró, aprovat per unanimitat en el ple de l'EMD de Bellaterra el passat mes d'octubre. Aquest canvi té per objecte donar resposta immediata a les principals problemàtiques detectades, adoptant una solució provisional que causi el mínim impacte a la mobilitat de Bellaterra.

Els objectius principals són **millorar la seguretat viària, garantir les connexions de manera segura, i disminuir progressivament el volum de trànsit.** I l'actuació que ja s'ha començat a treballar és implantar un sentit únic de circulació al Pont de Can Miró en sentit BV-1414, i implantar un sentit únic al carrer Enric Morera en sentit BV-1414.

Can Miró és una zona veïnal que es localitza al nord de Bellaterra i limita amb el recinte de la UAB. Dins d'aquesta zona es disposa un dels accessos de la UAB, el de la Facultat de Veterinària, i des d'on es pot connectar amb la xarxa interna de la universitat i la resta de facultats. Aquesta connexió es realitza pel pont que connecta el carrer Can Miró amb la travessera dels Turons.

Segons els sentits de circulació, per connectar amb aquest pont des de la BV-1414 s'utilitza en sentit d'entrada a la UAB el carrer Can Miró, i el sentit de sortida l'itinerari que conformen els carrers Sardanista Serra i Enric Morera. I aquest es podria considerar un accés secundari, ja que dins del terme de

Bellaterra també es disposa d'una de les entrades principals a la UAB.

L'entrada i sortida de la UAB pel pont del carrer Can Miró es realitzen especialment en les hores punta com a connexió alternativa a l'entrada principal, que es troba saturada en aquestes franges horàries. Això fa que el trànsit per aquests carrers veïnals sigui molt intens i amb velocitats molt altes, provocant situacions d'inseguretat per als vianants i veïns. **En aquests punts es registra una intensitat de 800 vehicles diaris.**

MCASALS

Taller de Joieria Artesana

www.mcasals.com
645 80 41 43
facebook.com/mcasals.bcn

Creació artesanal

Un valor afegit únic i que aporta qualitat a cada peça

Personalització

Cada client escull què vol i com ho vol, només així aconseguim que cada client se senti seva la seva joia

Arrecades, collarets, pulseres...

Realitzem qualsevol tipus de joia, totalment personalitzada i garantint l'artesania de tots els processos

Taller a Bellaterra

Confeccionat al costat de casa

Restauració de joies antigues

Rejuvenir materials i joies. De dues peces fer-ne una

Records de per vida

Creació de peces especials, medalles, detalls, plaques...tot fet a mà amb materials purs

LA FALLIDA D'UN PROJECTE ESPORTIU I UN PROJECTE ESCOLAR OBRE DEBAT A BELLATERRA

Analitzem quines similituds tenen tots dos projectes, i perquè estan obrint debat entre els veïns i veïnes de Bellaterra.

Després que el Tot Bellaterra publiqués el passat mes de novembre una notícia sobre la fallida econòmica del Club Bellaterra i l'escola Ramon Fuster, a Bellaterra s'ha obert un debat sobre les similituds entre aquests dos projectes.

Molts lectors i persones implicades amb els dos projectes ens han fet arribar a la redacció del Tot Bellaterra diversos correus, comentaris i informacions per contextualitzar una mica més el tema.

El Club Bellaterra va començar com un projecte de club esportiu que, amb la bona acollida dels bellaterrencs, va esdevenir un espai social i cultural molt important al poble. De la mateixa manera, l'escola Tagore (que més endavant esdevindria Ramon Fuster), va començar com un projecte educatiu que amb la seva perseverança es va convertir en un centre pioner en el catalanisme i el seu mètode pedagògic obert enmig del franquisme. Evidentment, també va ser un espai social i cultural molt important a Bellaterra, per tot el que suposava.

Després d'uns quants anys de rodatge i de bon funcionament tant esportiu com educatiu, tots dos projectes van voler seguir creixent i van fer alguns canvis pel que fa a la gestió. **En el cas del Club Bellaterra, amb una nova junta directiva que aspirava grans projectes de creixement; i en el cas de l'escola, amb una nova direcció a càrrec d'una Societat Cooperativa integrada pels pares dels alumnes de l'escola, que volien continuar la tasca dels seus fundadors.**

Els projectes de creixement del Club Bellaterra tenien grans expectatives financeres i van començar amb la requalificació de 1000m2 de sòl i un endeutament hipotecari per construir uns locals comercials, a part de fer una remodelació interna i externa de totes les instal·lacions del Club.

Els projectes de creixement que va tenir l'escola Ramon Fuster també van començar amb la requalificació i la compra d'uns terrenys per a fer una escola nova, que va suposar l'endeutament de la Societat Cooperativa.

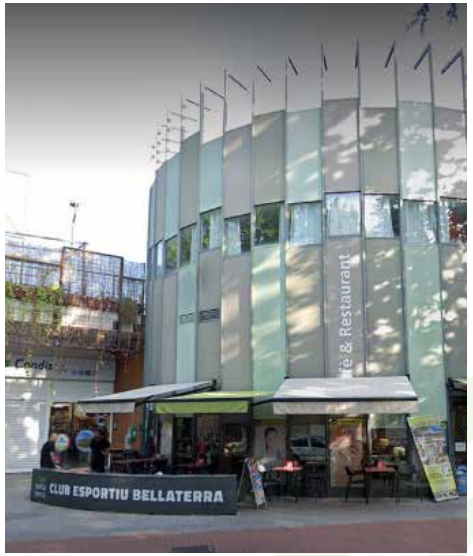
El projecte de remodelació del Club Bellaterra no va acabar de ser del tot rendible, i això es va traduir en problemes de finançament per assumir el préstec bancari que s'havia demanat. De la mateixa manera que el projecte de creixement de l'Escola Ramon Fuster va acabar tenint sobrecostos, i només es va poder executar una fase, de tres.

La fallida econòmica del Club es va traduir en un embargament de l'edifici, que es va posar a subhasta i finalment va acabar en mans de Building Center (filial de l'entitat bancària que va executar el préstec). Per tant, tots els socis del Club, van perdre el seu patrimoni.

L'endeutament i les pèrdues econòmiques de l'escola les van haver d'assumir els pares que formaven part de la cooperativa, motiu que va suposar la seva dissolució, i es va acabar venent el patrimoni de l'escola i de tots els pares. Finalment el projecte Ramon Fuster es va integrar dins de la Fundació Collserola, de la qual ara encara en forma part i en té la titularitat.

(Continua a la pàgina següent)

(Ve de la pàgina anterior)



Són dos projectes socials i culturals que ha tingut Bellaterra, i que realment tenen moltes similituds, acabant de la mateixa manera.

Dos projectes encarats al bé social del poble, iniciats de manera col·lectiva i organitzats per uns socis que havien aportat capital propi, van acabar perdent aquest patrimoni amb un modus operandi similar. Iniciant amb una requalificació dels terrenys, continuant amb un endeutament d'un projecte nou, i finalment una fallida econòmica.

I ara **el focus del debat és saber quins motius són els que han abocat aquestes fallides econòmiques, perquè Bellaterra no es podria permetre repetir errors d'aquesta mena.** Es tracta de dos projectes molt importants i que han acabat amb una pèrdua econòmica pels impulsors.

Es debat que s'ha de trobar la manera de gestionar-ho i que no es tornin a repetir els mateixos errors. Si veïns, pares o esportistes s'impliquen en un projecte, s'ha de gestionar de manera que no es torni a repetir. Es parla de si s'ha de fer des de la vessant pública o no, si ha sigut un problema de la implicació dels veïns, si ha sigut un problema dels gestors (ja que n'hi ha hagut que han sigut similars en tots dos projectes)... **I si es tractés d'una mala gestió, també es debat si hi hauria d'haver alguna conseqüència legal al respecte.**

Des del Tot Bellaterra pensem que sempre és interessant obrir debat per parlar de les coses que afecten el nostre poble, i els fets del Club Bellaterra i de l'escola Ramon Fuster són temes que importen i preocupen als veïns i veïnes. I preocupen perquè, al final, **estan involucrant les pèrdues econòmiques de moltes famílies de Bellaterra.**

PORTES OBERTES DELS NOUS TALLERS ONLINE DE L'EMD

ASSABORIM LA LITERATURA
Dimecres 10 març
de 10h a 11h

NOUS

DESCOBRIM L'ART
Divendres 12 març
de 17h a 18h

DESCOBRIM L'ART
Professora: **Rosa Dopazo Sanllehí**. Llicenciada en Filosofia i Lletres i professora amb una experiència de 29 anys.

Adreçat a les persones interessades en l'art; amb ganes d'apropar-se a les obres en totes les manifestacions artístiques, d'arreu del món i de totes les èpoques.

ASSABORIM LA LITERATURA
Professora: **Rosa Dopazo Sanllehí.** Llicenciada en Filosofia i Lletres i professora amb una experiència de 29 anys.

Adreçat a les persones interessades amb els principals textos i autors de la literatura catalana oferint "tastets" per assaborir les emocions, sensacions, sentiments, pensaments que ofereix.

INSCRIU-TE:
cultura@emdbellaterra.cat // 667 57 30 25

FGC LICITA LES OBRES PER LA CONSTRUCCIÓ D'UN BICIBOX A L'ESTACIÓ DE BELLATERRA

Bellaterra i 9 estacions més se sumaran als 1000 punts d'aparcaments per a bicicletes que ja existeixen a FGC.

Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya (FGC) ha licitat les obres de construcció d'aparcaments segurs i tancats per a bicicletes en deu estacions de les línies Barcelona-Vallès i Llobregat-Anoia, concretament a Bellaterra, Can Feu | Gràcia, Valldoreix, Piera, Sant Vicenç els Horts, Martorell Enllaç, Manresa Alta, Sant Andreu de la Barca, Sant Vicenç de Castellet i Pallejà.

Els treballs consisteixen en la fabricació i instal·lació d'un habitacle tancat per a la col·locació de les bicicletes a l'entorn immediat de les estacions d'FGC. Serà un mòdul prefabricat que es podrà muntar in situ, escurçant així el temps d'execució dels treballs.

Degut als condicionaments dels diferents emplaçaments s'han previst dos tipus d'habitacles: un de 6x6 metres (amb capacitat per a 54 bicicletes) i un altre de 6x4 metres (amb capacitat per a 34 bicicletes).

A cada indret es col·locarà el que millor s'adapti a l'espai disponible. En qualsevol cas, l'objectiu és situar-los en un espai suficientment ampli per a encabir-hi l'habitacle prefabricat en un lloc de pas, visible i il·luminat per tal de garantir al màxim la seguretat dels usuaris.

Aquestes deu estacions són les primeres on s'instal·laran els bici tancats, però s'anirà incrementant la dotació de places a totes les estacions de la xarxa de Ferrocarrils, de manera que la tendència és que totes siguin places segures i tinguin més proximitat a l'estació. Inicialment, es preveu la instal·lació d'alguns sistemes d'aparcaments segurs per a l'1,5% de les validacions d'FGC (unes 4.000 places). Això significa multiplicar per 4 l'actual oferta d'aparcament de bicicletes a l'entorn de les estacions d'FGC.

L'oferta s'anirà augmentant a mesura que la demanda ho vagi justificant fins a arribar al 3% de les validacions (8.000 places segures). Actualment, el 45% de les estacions d'FGC compten amb places d'aparcament per a bicicletes amb alguna mesura de seguretat. I el 52% de les estacions compten amb U invertides a la via pública de l'entorn de 200 metres al voltant dels accessos.

Serveis integrals de jardineria

- Manteniments de jardins particulars i comunitaris
- Treballs de neteja i posada a punt
- Retallar arbusts i tot tipus de poda
- Tractaments de plagues i preventius
- Servei personalitzat i tracte directe amb el client

CONSTRUCCIONES
CALESMA, S.L.
N.I.F. B-62778352

Obra nueva
reformas integrales,
fachadas, cubiertas,
mantenimientos,
pladur, pintura,
electricidad y fontanería.

Joni Pérez

93 729 54 18 - 615 20 52 27

C/ Josep Miquel nº24-28
Sabadell, 08204

CONSELLS PER A FAMÍLIES AMB ADOLESCENTS EN TEMPS DE COVID-19

Les restriccions i confinaments perimetrals poden ser una situació difícil de gestionar en l'època de l'adolescència.

El confinament perimetral o domiciliari de la població com a mesura extraordinària per fer front a la pandèmia pel coronavirus SARS-CoV-2 pot ser especialment difícil de tolerar en l'adolescència.

Factors com ara la impossibilitat de no poder quedar amb els amics o la parella, en una etapa on aquestes relacions són tan essencials, la intensificació de les relacions amb els pares i familiars, o la dificultat de trobar espais per aïllar-se i tenir intimitat, en funció de les característiques de l'habitatge, poden convertir el confinament en una experiència desagradable.

Si teniu adolescents a casa, els consells següents us poden ajudar a gestionar millor les relacions familiars durant el confinament:

RESPECTEU EL SEU ESPAI PRIVAT

Sovint, l'aïllament en un espai privat pot ser positiu per als adolescents: pot ser una manera de descansar i d'ordenar les experiències que estan vivint. Respecteu que facin de la seva habitació el seu refugi personal, i no entreu en discussions per l'ordre o la manera en què la tenen en aquests moments.

ANIMEU-LOS A MANTENIR EL CONTACTE AMB ELS SEUS AMICS I PARELLA

En aquestes edats, encara que les relacions amb els pares són importantíssimes, es posen en joc aspectes de la seva identitat que fa que sovint visquin les relacions d'amistat i de parella com les més significatives. Totes les possibilitats que els recursos telemàtics, internet, xats, mòbils els ofereixen poden ser les úniques possibilitats de mantenir-les

(Continua a la pàgina següent)

(Ve de la pàgina anterior)

encara que a distància. Serà important respectar, fins i tot promoure, aquestes necessitats de contacte i flexibilitzar possibles horaris i normatives prèvies al confinament amb l'expectativa de recuperar-les una vegada es normalitzi la situació.

AJUDEU-LOS A ADQUIRIR UNES RUTINES DIÀRIES

Atès que en l'adolescència coexisteixen aspectes de funcionament tant infantils com propis de l'etapa adulta, en alguns casos el confinament pot desencadenar una resposta amb característiques infantils: mostrar-se més passius

a casa. És important ser flexibles i deixar-los temps per tal que puguin anar trobant altres formes d'organitzar-se, alhora que ajudar-los amb un ritme tolerable a anar assolint unes pautes diàries, com ara l'hora de llevar-se i d'anar a dormir.

CONSCIENCIEU-LOS DEL RISC QUE SUPOSA LA TRANSMISSIÓ I LA INFECCIÓ

Durant l'adolescència, la manca de percepció del risc és molt normal. Els joves poden sentir-se forts i sans i, fins i tot, invencibles. Els pot ser difícil, per exemple, comprendre que encara que no es tinguin símptomes es pot transmetre la malaltia. Caldrà, per tant, adoptar una actitud pedagògica i ensenyar-los a tenir cura d'ells mateixos i dels altres.

NEGOCIEU I ESTABLIU LÍMITS

Estimular la capacitat per negociar i arribar a pactes quan la persona ja té capacitats per fer-ho, com durant l'adolescència, sempre és molt necessari. Escoltar i tenir en compte l'altre és un model de relació que pot oferir l'adult i que el jove acollirà molt bé, alhora que aprendrà a desenvolupar-lo. Des d'aquest diàleg és indispensable arribar a acords per definir conductes intolerables ("línies vermelles") per a tota la família, però davants les quals serà millor una actitud relativament flexible.

AJUDEU-LOS A TROBAR ACTIVITATS QUE ELS ESTIMULIN

Els joves poden tenir moltes dificultats per tolerar l'avorriment, encara més quan les activitats que habitualment realitzen per evitar-ho estan limitades pel confinament. Alhora, no sempre tenen clar quines són les seves capacitats, els seus recursos, els seus interessos. Ajudar-los a trobar activitats que estimulin la seva motivació pot ser un bon acompanyament que faciliti la relació. Proposeu-los que intervinguin en alguna tasca concreta de la rutina de la llar: si té a veure amb poder sortir i anar a comprar, llençar les escombraries o passejar el gos, millor. Si s'acosten a la cuina, permeteu-los que facin o contribueixin a fer el menjar que més els agrada, per exemple. Estigueu molt atents i acolliu i estimuleu qualsevol iniciativa de col·laboració.

CERQUEU VIES D'ESCAPAMENT, TANT PER A ELLS COM PER A VOSALTRES

Si el vostre domicili compta amb un espai com terrassa, balcó, pati interior o similar, utilitzeu-lo en els moments de tensió per evitar conflictes en la relació; si no surt l'adolescent, pot ser un altre membre de la família qui el necessiti per aclarir-se o regular el malestar. Si no hi ha un lloc físic, cerqueu la manera de poder sortir, com ara escoltar música si pot ser amb auriculars, fer activitat física, dutxar-se o qualsevol altra activitat que ajudi a esbargir-se.

I DAVANT LA PÈRDUA D'UN FAMILIAR...

Procureu que sigui la persona amb més vincle (els pares sempre que sigui possible), la qui comuniqui la mort a l'adolescent. Cal que ho faci al més aviat possible i de manera presencial, en un lloc íntim i segur, on pugui expressar lliurement el que senti. Convé dir-ho de manera clara i concisa, donant espai per respondre les preguntes que tingui.

Oferiu algun exemple de com nosaltres hem elaborat un dol anterior o com ells ho van fer en un altre moment (amb algun ésser estimat, animal de companyia, etc.). Procureu estar disponibles i respectar, alhora, el seu espai.

Recordeu:

Tots els adolescents tenen dret a rebre la informació que sigui ajustada a la situació real, tenint en compte el moment de desenvolupament en què es troben.

No hi ha una forma única i universal d'expressió del malestar. Tots tenim la nostra i totes són vàlides.

No parlar sobre un fet dolorós, no vol dir que no existeix. Si evitem parlar-ne, no ajudem els adolescents a comprendre el que ha passat i, a més, limitem la seva expressió emocional i evitem que puguin activar recursos personals que els seran útils al llarg de la vida.

Informació extreta de canalsalut.gencat.cat

PARTICULAR COMPRA
CASA A BELLATERRA

De particular a partircular
Abstenir-se agències

Enviar fotos, contacte i preu: j.bellaterra68@gmail.com

"Adaptem els nostres serveis a les seves necessitats amb un tracte proper i de qualitat"

A Cerdanyola del Vallès des de 1850

AL SEU SERVEI LES 24 HORES 902 488 500

funerària montserrat Truyols www.truyols.com

LA RECEPTA

QUICHE DE PORROS I GAMBES

Recepta de Alex Coll i Casellas extreta de receptes.cat

INGREDIENTS (4 racions)

- 10 gambes vermelles
- 3 porros
- 120 ml de llet
- 3 ous de pagès
- 1 cullerada de farina de blat de moro
- pebre, sal i oli d'oliva verge
- 200 g de parmesà ratllat
- nou moscada, cúrcuma i cilandre en pols
- 1 base per a quiche

PREPARACIÓ:

Tallem les antenes i les potes de les gambes per tal que no ens embruti els porros.

Tallem els porros a talls petits i ho coem tot plegat en una paella amb una mica d'oli verge d'oliva.

Una vegada estigui ben cuit, se separen les gambes, es pelen i es torna a deixar de nou amb els porros.

En un bol batem els ous hi afegim una cullerada de farina de blat de moro i anem afegint la llet a poc a poc mentre seguim batent perquè ens quedi una barreja fina. Afegim un polsim de pebre i sal i els porros amb les gambes.

A part haurem preparat una plata per anar al forn, que haurem untat de mantega i recobert amb una capa fina de farina (millor espolsar la farina sobrant picant una mica la plata). Seguidament posem la base de brisa precuinada recobrint la superfície interior de la plata la qual acabarem punxant amb una forquilla. També es pot utilitzar una base de pizza si es vol reduir la quantitat de greix de la base.

Omplim el farciment dins la plata i la posem al forn preescalfat a 250°. Quan la massa agafi cos (ho veurem perquè al remoure la plata la quiche ja no tremola) la traurem i afegirem formatge parmesà ratllat (també és bo un formatge de cabra o un formatge curat de qualsevol mena). En el formatge també s'hi pot barrejar espècies com nou moscada, cúrcuma i cilandre.

Una vegada el formatge s'ha fos i ha agafat una mica de color torrat ja es pot treure del forn.

GUIA COMERCIAL

Vols aparèixer a la nostra

GUIA COMERCIAL?

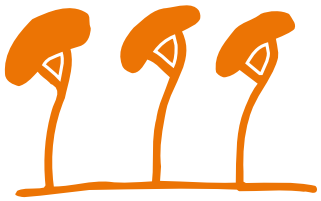
Demana més informació al telèfon

93 611 42 43

O per correu electrònic a:

comercial@totbellaterra.com

Distribució de 2.000 exemplars mensuals!



EMD BELLATERRA	
Oficina d'atenció al Ciutadà	93 518 18 30
Plaça Maragall, 4	
www.emdbellaterra.cat	

Telèfons de Contacte Bellaterra

URGÈNCIES

Emergències	112
Ambulàncies Emergències	061
Ambulàncies	93 712 03 03
Ambulància Creu Roja	93 580 33 33
Bombers	112 - 93 582 03 00
Policia Local	092 - 93 691 20 00
Mossos	112 - 93 592 47 00
Policia Nacional	1091 - 93 594 24 80
Dones en Situació de Violència	900 900 120
Agents Cívics de Bellaterra	644 573 572

SERVEIS SANITARIS

CAP Serraparera	93 580 63 63
Cita prèvia Atenció Primaria	93 728 44 44
CAP Canaletes	93 591 07 40
Cap Fontetes	93 594 44 70
Alcoholics 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
Residència Geriàtrica CIM Bellaterra	93 000 14 01

FARMACIA

Farmàcia a Sant Quirze	
Horari	93 721 07 83
Cada dia de 7 a 24h	
Farmàcia a Bellaterra	93 691 46 55
Horari	
9-13'30 i 16'30-20h	

SERVEI MUNICIPAL CERDANYOLA -EMD

Atenció Ciutadana Cerdanyola	010 / 93 580 88 88
Ajuntament OAC	93 580 88 88 ext 870
Ateneu	94 580 88 88 ext 164
Arxiu Municipal	93 591 41 22
Urbanisme	93 591 41 33
Cultura	93 581 10 00

TELÈFONS D'INTERÈS

Aigües Cassa - Avaries	900 878 583
	902 290 280
Fecsa Endesa	800 760 909
	800 760 706
Gas Natural	900 408 080
	900 100 250
Butà	901 100 100
	93 725 62 77
Correus UAB	93 580 10 53
Parròquia de la Santa Creu	93 692 09 71
Deixalleria Campus Uab	93 581 33 97
Aeroport Aena	902 404 704
Bus Sarbus	93 580 67 00
FF CC	93 205 15 15
Renfe	902 320 320
RadioTaxi del Vallès	93 580 27 27
	93 729 07 07

ESCOLES

Escola Ramon Fuster	93 586 41 06
E. E. Bellaire	93 580 81 64
La Llar d'en Pitus	93 594 00 71
Escola Bressol Gespa Uab	93 581 19 74
Ceip Escola Bellaterra	93 581 15 83
IES Pere Calders	93 580 14 77
Escola Waldorf-Steiner "El Til.ler"	93 592 97 95

MÚSICA

El Musical	93 580 42 46

ESPORTS

El Club	93 580 25 42
Saf	93 581 19 34

FGC.Línia S2

FGC. Bellaterra-Barcelona.

SORTIDES. Duració trajecte: 34 min.

05:20	08:20	10:48	:20*	21:33
05:47	08:32	11:03	:32*	21:56
06:11	08:44	11:18	:44*	22:18
06:25	08:56	11:33	:56*	22:50
06:50	09:08	11:49	20:08	23:26
07:08	09:20	12:08	20:20	00:13*
07:20	09:32	12:24	20:33	00:58*
07:32	09:46	12:42	20:45	01:42*
07:44	10:00	12:56	20:57	
07:56	10:18	13:18	21:09	
08:08	10:33	:08*	21:21	

PARADES: 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.

SORTIDES. Duració trajecte: 11 min.

05:21	08:19	10:24	12:55	:55*	00:21*
05:46	08:31	10:38	13:07	21:07	00:30*
06:16	08:43	10:53	13:15	21:19	01:15*
06:43	08:55	11:08	13:31*	21:31	02:00*
07:07	09:07	11:23	13:43	21:46	02:42*
07:19	09:19	11:38	13:55	22:01	
07:31	09:31	11:53	:07*	22:25	
07:43	09:43	12:08	:19*	22:51	
07:55	09:54	12:23	:31*	23:19	
08:07	10:07	12:38	:43*	23:48	

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

*Cada hora //
*Nits de divendres a dissabte i vigílies de festius Horaris juliol 2015 extrets d'FGC

BUS.Línia 648

648. Bellaterra-UAB-Montcada.

Duració trajecte: 8 mín a UAB - 23 mín a Cerdanyola - 38 mín a Ripollet - 58 mín a Montcada

De dilluns a divendres de 06:00 a 21:00 cada hora

PARADES A: Universitat Autònoma (Ctra. de la UAB-Facultat C.Educació) - Cerdanyola del Vallès (C.Serra dels Galliners/C.Castella, Ctra.Barcelona/C.Blasco Ibáñez, Quatre Cantons) - Ripollet (C.Balmes/C.Molí d'en Ginestar, C.Sant Josep/C.Pizarro, Rambla St.Andreu/C.Pau Casals) - Montcada i Reixac (Rambla dels Països Catalans, Pl.Lluís Companys, C.Bifurcació/C.del Molí)

BUS.Urbà 2

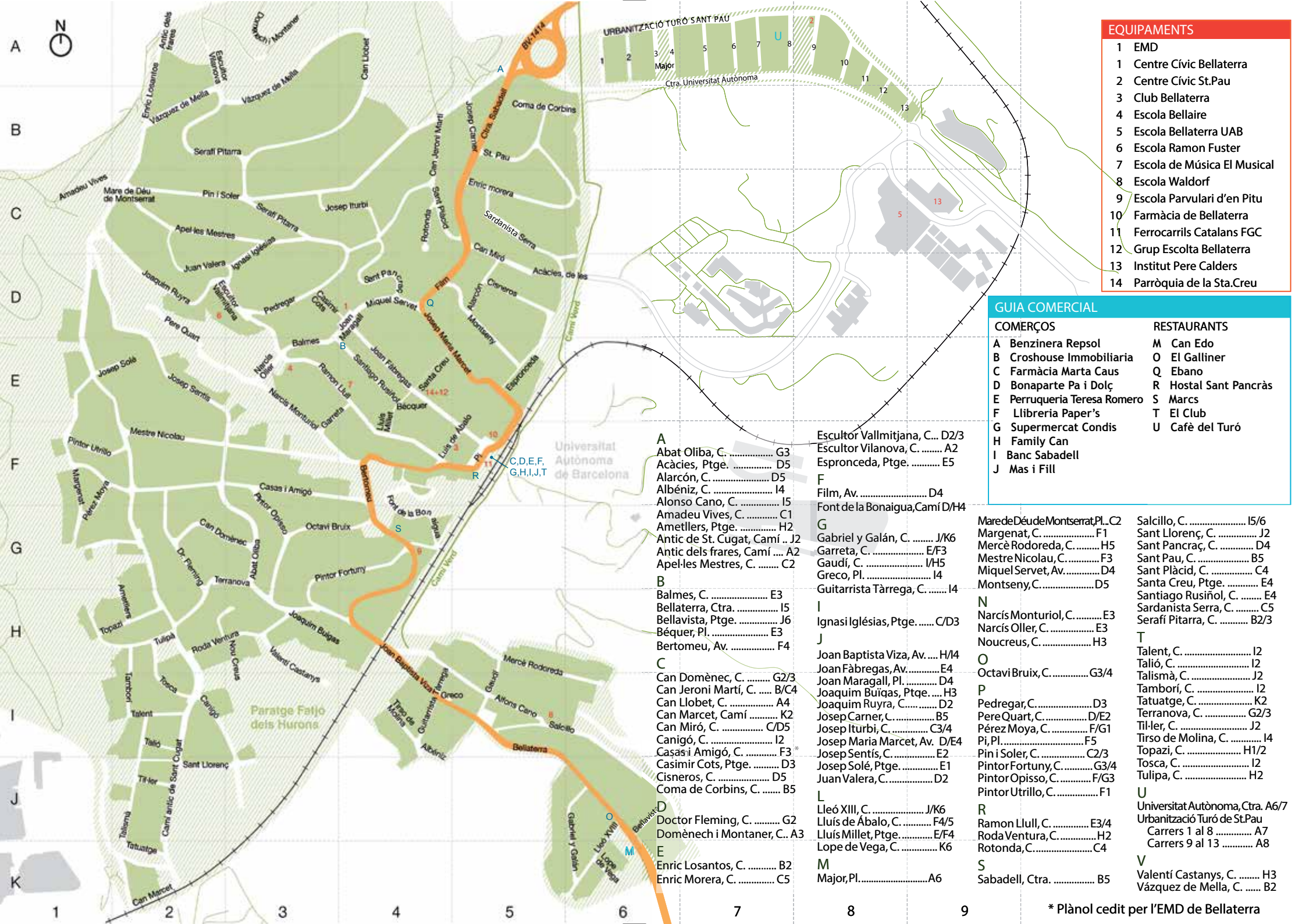
Urbà 2. Bellaterra.

SORTIDES DES DE BELLATERRA: 9:30 11:30 17: 00

SORTIDES D'AJUNTAMENT: 9:00 11:00 16:30

ANADA. PARADES A BELLATERRA fins Ajuntament: Ctra. Bellaterra Can Edo - Pl.Greco - Pl.del Pi - Pl.Maragall Ctra UAB/Turó de Sant Pau - Serragalliners/Castella - Sant Casimir/Merat Serraparera - Sant Casimir/IES Banús

TORNADA. PARADES A: Altimira/St.Iscle (Ajuntament) - Francolí Pio Baroja - Sant Casimir/Merat Serraparera - Serragalliners/Castella - Ctra UAB/Turó de Sant Pau - Pin i Soler - Pl. Mare Deu de Montserrat - Pl. Maragall - Camí Antic de Sant Cugat /Mestre Nicolau - Camí Antic de Sant Cugat /Terranova - Pl. Greco



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	Croshouse Immobiliaria
C	Farmàcia Marta Caus
D	Bonaparte Pa i Dolç
E	Perruqueria Teresa Romero
F	Llibreria Paper's
G	Supermercat Condis
H	Family Can
I	Banc Sabadell
J	Mas i Fill

RESTAURANTS

M	Can Edo
O	El Galliner
Q	Ebano
R	Hostal Sant Pancràs
S	Marcs
T	El Club
U	Café del Turó

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
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 Buïgas, Ptge. H3
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 Abalo, 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

* Plànol cedit per l'EMD de Bellaterra

TALLERS ONLINE DE L'EMD

Curs 2020/2021 3r trimestre

APUNTA'T AL QUE MÉS T'AGRADI

ANGLÈS PER A ADULTS

Dimarts i dijous de 17:30h a 19h

General: 122 €/trimestre
Jubilats: 89€/trimestre

LA MEDITACIÓ "YO SOY"

Dimarts de 20h a 21:30h

Taller gratuït

DESCOBRIM L'ART

Dimecres d'11h a 12:30h

o divendres de 17h a 18:30h

General: 122 €/trimestre Jubilats: 89€/trimestre

ASSABORIM LA LITERATURA

Dijous d'11h a 12:30h

General: 122 €/trimestre
Jubilats: 89€/trimestre

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:

cultura@emdbellaterra.cat // 667 57 30 25