Número 126

Març/Abril 2021

totBellaterra

BELLATERRA RECUPERA EL CAMÍ DOMÈNECH I MUNTANER

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
20 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: Març/Abril 2021

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

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

totBellaterra

Fa un any que pràcticament mig món estava tancat en confinament domiciliari a causa de la pandèmia de la Covid-19. Un any en què han passat moltes coses: Bellaterra ha viscut una de les primaveres més potents dels últims anys, ens hem acostumat a les videotrucades i al teletreball, hem après a gestionar la soledat i les emocions... I ara, amb l'esperança posada en la vacunació, tornem a encarar una primavera amb una mica més de llibertat.

www.totbellaterra.com

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

Vols rebre el
TOT BELLATERRA
en digital?

Anuncia't al
TOT
BELLATERRA
936114243

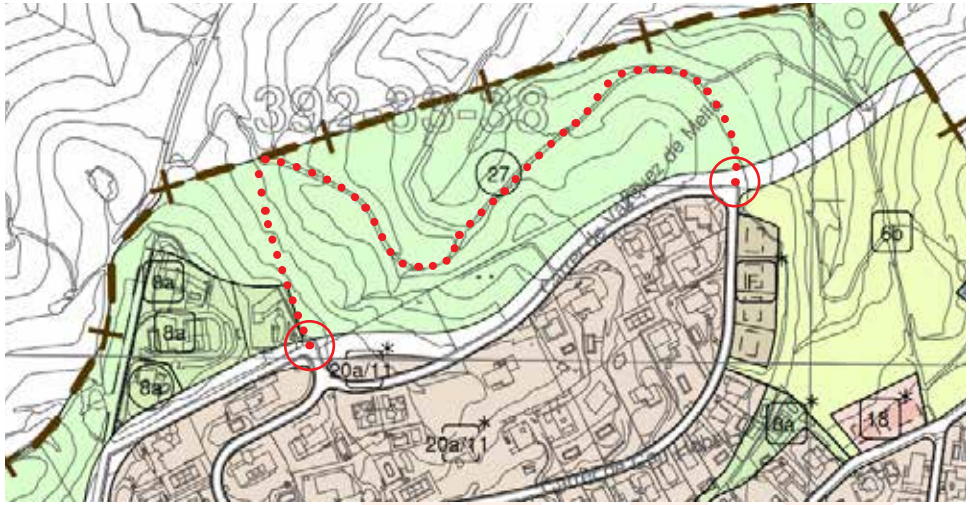
totBellaterra

Busca'ns a
facebook i estaràs
sempre informat

facebook.com/tot.bellaterra

BELLATERRA ADEQUA I RECUPERA EL CAMÍ FORESTAL DOMÈNECH I MUNTANER

Aquest camí obre la porta a la mobilitat per diversos camins verds, i actua com a tallafocs en cas de possible incendi.



Durant aquest últim mes, l'EMD de Bellaterra ha realitzat les feines de recuperació del carrer Escultor Vilanova. Aquesta actuació inclou la neteja, adequació i desbrossament forestal del propi carrer, i també de l'antic camí forestal existent des del carrer Can Llobet fins a l'inici del carrer Vázquez de Mella, el camí Domènech i Muntaner.

És una actuació que està emmarcada en els treballs de manteniment de les zones forestals i en les tasques de protecció d'incendis que realitza l'EMD, ja que **aquest camí realitzarà funcions de prevenció d'incendis i permet l'entrada de vehicles de bombers a la zona de Can Llobet.**

La Brigada de l'EMD ha fet els treballs de **retirada de les tanques i la porta que bloquejaven l'accés al carrer Escultor Vilanova que havien estat instal·lades per un veí**, i ha substituït aquests elements per unes fites de fusta i un cadenat. Per tant, la recuperació d'aquest espai ara permet l'accés de vianants a peu o en bicicleta, alhora que impedeix el pas a vehicles motoritzats, a excepció dels vehicles de bombers, emergències o serveis de manteniment.

Els treballs s'han completat amb el desbrossament del carrer Escultor Vilanova així com l'adequació del camí Domènech i Muntaner. En tots dos casos s'ha recuperat l'amplada original d'uns camins que discorren per un entorn forestal, i s'han retirat els arbres caiguts i les males herbes.

La recuperació d'aquest camí fa que Bellaterra també recuperi la connexió i la mobilitat sostenible amb altres camins verds, alhora que actua com a tallafocs; ja que aquesta era una zona que estava molt deixada des de feia molts anys.

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'AJUNTAMENT I L'EMD PACTEN LA CONTINUÏTAT DELS AGENTS CÍVICS A BELLATERRA

Després de la denúncia de l'Ajuntament que impossibilitava la presència dels Agents Cívics, es negocia una continuïtat.

Ja fa gairebé dos anys que l'EMD de Bellaterra va iniciar la campanya "Ulls al carrer" amb la posada en marxa dels Agents Cívics de Bellaterra, l'abril del 2019.

L'objectiu d'aquesta incorporació era que poguessin recollir a peu de carrer tota mena d'incidències a la via pública relacionades amb els serveis municipals (estat de les voreres i carrers, enllumenat, neteja viària, escombraries...), i també fer tasques de conscienciació sobre circulació i aparcament de vehicles, recollida d'animals extraviats, etc.

La presència d'Agents Cívics, tot i no ser una mesura oficial de seguretat, també va tenir un efecte dissuasiu i el mes de maig del 2019 es va donar el cas de tenir una Setmana Santa sense cap robatori a Bellaterra. El fet de tenir personal treballant a la via pública les 24 hores, va allunyar els lladres del poble.

També, el fet de tenir personal a disposició dels veïns les 24 hores, va generar proximitat i va tenir una bona rebuda per part dels veïns i veïnes. El febrer del 2020 (quan encara no feia un any de la posada en marxa) ja havien tramitat més de 750 incidències.

En aquell moment, però, l'Ajuntament de Cerdanyola va presentar un contenciós administratiu per la posada en marxa d'aquests Agents Cívics. **Un contenciós que bloquejava la continuïtat dels Agents Cívics.**

Finalment, però, aquest mes de març, l'Ajuntament de Cerdanyola i l'EMD de Bellaterra han firmat un conveni que pacta i regula el finançament, les tasques, i les condicions dels Agents Cívics d'ara endavant, i en garanteix la seva presència. **Amb aquest acord, les dues administracions han posat solució al conflicte sorgit arran de la denúncia de l'Ajuntament sobre aquest servei.**

Ara els Agents Cívics seran personal contractat per l'Ajuntament de Cerdanyola i estaran sota la supervisió de la Policia Local, que serà l'encarregada d'organitzar les tasques que faran i d'oferir-los la formació necessària. Paral·lelament, es crearà una comissió de seguiment amb representants de l'Ajuntament i de l'EMD.

A través d'aquest nou marc de col·laboració s'ha acordat que Bellaterra tindrà **4 Agents Cívics, dos de 8 a 14h del matí, i dos de 14 a 20h de la tarda.** Dins de les tasques assignades, destaquen el projecte "Camins Escolars" per afavorir la seguretat d'infants i famílies en les rutes d'accés a les escoles, la vigilància de la neteja dels carrers i de la normativa de circulació, així com el seguiment de l'estat dels embornals, la recollida de mobles, i les incidències a la via pública.

A partir d'ara, per sol·licitar el servei dels Agents Cívics, caldrà trucar a la Policia Local al telèfon 93 691 20 00.

En la següent pàgina hem cedit un espai per publicar la carta de comiat i agraïment que ens ha fet arribar el fins ara coordinador dels Agents Cívics, el Miguel Ángel (conegut com a Maik). Des d'aquí també li agraïm i reconeixem tota la feina que ha fet a Bellaterra durant tot aquest temps.

CARTA DE COMIAT I AGRAÏMENT DEL FINS ARA COORDINADOR DELS AGENTS CÍVICS, MAIK

Fa 2 anys que se'ns va encomanar la tasca de desenvolupar un servei d'Agents Cívics a Bellaterra, el qual he tingut l'oportunitat de coordinar.

Vull donar les gràcies als meus companys agents i a tots els departaments de l'EMD, inclosa la presidència, ja que sempre va ser un factor important per al desenvolupament del servei, perquè ens va ajudar a entendre el sentiment dels bellaterrencs cap al seu entorn i la convivència entre ells mateixos.

S'han realitzat centenars d'incidències que s'han solucionat amb èxit pel bé de la comunitat. L'ajuda de tots els departaments de l'EMD (Espais Públics, la Brigada de Bellaterra, Cultura i Comunicació) han estat fonamentals per al desenvolupament d'aquestes.

Personalment i professionalment reconec que Bellaterra i els seus veïns m'han aportat molt, totes les persones que han mostrat el seu suport al servei dels Agents Cívics de l'EMD, i la seva col·laboració han sigut part del seu funcionament. Em sento orgullós d'haver dirigit aquest servei a Bellaterra.

Els meus agraïments són infinits a tots els veïns i veïnes: L'eix comercial al complet, l'equip de Bonaparte, les excel·lents farmacèutiques, els treballadors del Bar del Club Bellaterra, el Centre Cívic del Turó de Sant Pau i tots els seus veïns, la família Bande Medrano, que em van donar l'oportunitat de conèixer l'EMD de Bellaterra (Sergio i Arancha), a tots els bellaterrencs i a tots els que hi treballem per fer de Bellaterra un lloc únic en tota l'àrea del Vallès.

Gràcies per tot, ens veiem aviat.

En el seu punt i gust
ANDRIUS ROSTISSERIES
des de 1978
MENÚ 1
1 pollastre
Patates braves
o al caliu
All i oli
14€
MENÚ 2
1 pollastre
Patates braves
o al caliu
Ampolla de vi
o refresc 2L
All i oli
17€
MENÚ 3
1 pollastre
Patates braves
o al caliu
6 canelons
All i oli
20€
MENÚ 4
1 conill
12 croquetes
All i oli
23€
MENÚ 5
1 pollastre
12 canelons
Patates braves
o al caliu
Ampolla de vi
o refresc 2L
All i oli
25€
Costellam de porc + patates
25€
MENÚ dijous/divendres*
1r plat +
2º plat +
beguda
6,95€
(Més de 20 plats per combinar)
*excepte festius
¡Amb la compra de 2 pollastres, 8 croquetes de regal!
Servei de càtering i atenció al client
SERVEI A DOMICILI
Uber Eats
Glovo
Ràpid i Calent
HORARIS
Dijous i divendres de 10 a 15h.
Dissabtes, diumenges i festius de 9 a 15h.
VISA
sodexo
www.andrius.es
C/ Sant Ramon, 226
Pl. Sant Medir, 3
Cerdanyola del Vallès
Tl. 93 691 86 51
Mv. 606 881 621

CONSTRUCCIONES
CALESMA, S.L.
N.I.F. B-62778352
Obra nueva
reformas integrales, fachadas, cubiertas, mantenimientos, pladur, pintura, electricidad y fontanería.
Joni Pérez · SABADELL
93 729 54 18 - 615 20 52 27

VACUNACIÓ COVID-19 CATALUNYA

Consulta tota la **informació** a:
canalsalut.gencat.cat/vacunacovid19

#JoEmVacuno

Generalitat de Catalunya

/Salut

LA INESTABLE PARTICIPA EN L'ACTE CENTRAL DEL DIA INTERNACIONAL DE LES DONES A CERDANYOLA

Ho fa amb la funció de microteatre online "Deixa't anar!" i participant en la lectura del manifest oficial.

Per commemorar i reivindicar el 8 de març, Dia Internacional de la Dona Treballadora, l'Ajuntament de Cerdanyola va elaborar un programa d'activitats ben variat i adaptat a les restriccions actuals del moment.

Campanyes, diverses exposicions, visites culturals guiades, xerrades, activitats esportives o projecció de pel·lícules han sigut algunes de les activitats que s'han pogut gaudir durant unes quantes setmanes del mes de març.

Dins d'aquest programa, el dissabte 6 de març a la tarda es va celebrar online l'Acte Central amb Poesia i Veu a càrrec d'aCordeDones, i una funció de Microteatre a càrrec de la Companyia de Teatre La Inestable de Bellaterra.

Aquesta funció titulada **"Deixa't anar"**, va ser un curtmetratge **dirigit per Marc Lorenzo, amb el guió de Marc Egea, i protagonitzat per Mei Barceló i Albert Gallemí.** Després, es va fer la lectura del manifest organitzat per l'Ajuntament i també amb la col·laboració d'aCordeDones i La Inestable.

Una programació espaiada en el temps que ha permès commemorar aquest dia durant tot el mes de març, i amb totes les mesures de seguretat.

ES CONSTITUEIX EL NOU PARLAMENT DE CATALUNYA AMB LAURA BORRÀS COM A PRESIDENTA

Després de les eleccions del febrer, David Gonzalez ha entrat com a diputat al Parlament i ha format part de la mesa d'edat.

El passat divendres 12 de març es va celebrar la sessió constitutiva de la XIII legislatura del Parlament de Catalunya. Una sessió que no es va celebrar a la cambra principal del Parlament com s'havia fet sempre, ja que s'havien de complir amb totes les mesures de seguretat.

En segona votació es va acabar escollint Laura Borràs, de Junts per Catalunya, com a nova presidenta de la institució i com a tercera dona que ocupa el càrrec des de la seva creació.

Després de les eleccions del 14 de febrer, el regidor de l'Ajuntament de Cerdanyola de Relacions amb l'EMD de Bellaterra, David González, va entrar com a diputat al Parlament, ja que estava com a número 21 a les llistes de PSC. **Un càrrec que serà compatible amb les seves funcions com a regidor.**

David Gonzalez (PSC) de 26 anys i Alberto Tarradas (VOX) de 24, van presidir la mesa d'edat com a diputats més joves del Parlament juntament amb Ernest Maragall (ERC) de 78 anys, com a diputat més gran.

Aquest serà un dels Parlaments més renovats de la història, ja que més de la meitat dels diputats s'estrenen en el càrrec; així com també serà el Parlament amb més dones que mai. Un total de 71 homes i 64 dones ocuparan les cadires, que comparat amb l'any 1980 on només hi havia la presència de 7 dones, ha sigut una dada que ha anat augmentant poc a poc fins arribar al 47% actual.

L'EMD REPARA ELS DESPERFECTES DE L'ASFALT DEL CARRER CASES I AMIGÓ

Ha estat una gran actuació pel fet que va aparèixer un esvoranc més gran una vegada van començar els treballs de reparació.

Aquest mes de març la Brigada de l'EMD de Bellaterra ha dut a terme la reparació dels desperfectes de l'asfalt del carrer Cases i Amigó, que patia diversos forats a la calçada. Una vegada començades les feines de reparació, va aparèixer un esvoranc encara més gran, fet que va fer que finalment es tractés d'una gran reparació. **Els treballs van consistir a formigonar tota la part inferior per evitar futurs esfondraments, i la reparació de l'asfalt superior.**

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

CERDANYOLA ENCARA BLOQUEJA LA VOLUNTAT DELS VEÏNS DE BELLATERRA

No va acceptar els resultats de la consulta d'independència, i no ha acceptat la recollida de signatures per voler pertànyer a Sant Cugat.

Tot i pertànyer legalment a Cerdanyola, a finals del segle XX Bellaterra ja tenia una identitat totalment pròpia i arrelada com a poble. És per això que l'any 1992 els veïns es van organitzar presentant la primera recollida de signatures a favor de ser un municipi independent de Cerdanyola. En aquell moment, però, la legislació no va permetre tirar-ho endavant, ja que Bellaterra no complia amb els requisits necessaris per assolir la seva independència.

Va ser a partir de llavors que es va iniciar tot un moviment veïnal molt fort que a poc a poc lluitaria perquè Bellaterra tingués més autonomia.

La urbanització es va anar ampliant i distanciant cada vegada més de la vida social de Cerdanyola, fins que entre els anys 2005 i 2008 l'Ajuntament de Cerdanyola va acceptar la creació d'una Entitat Municipal Descentralitzada (EMD).

Durant la segona dècada dels 2000, la legislació catalana i la nova llei de consultes va afavorir que Bellaterra fes un segon intent d'independència. L'any 2015 es va fer una consulta acordada amb l'Ajuntament de Cerdanyola i revisada per la Generalitat de Catalunya, que va enviar una comissió per dur-la a terme.

Però un cop obtinguts uns resultats aclaparadors (94% a favor de la independència amb una participació de més

del 50% del cens de Bellaterra), ni l'Ajuntament ni la Generalitat els van voler acceptar.

Tots aquests fets van coincidir amb un moment en què alguns sectors de la política catalana lluitaven per la independència de Catalunya respecte a Espanya, però Espanya els hi negava aquest diàleg o qualsevol consulta al respecte. El govern cerdanyolenc d'aquell moment també es posicionava políticament a favor de la independència de Catalunya, però alhora no acceptava la de Bellaterra.

Els veïns van dur la negativa de Cerdanyola al Parlament, però el Govern tampoc va defensar la voluntat expressada pels veïns. Va demanar que fos l'Ajuntament qui ho solucionés. Però Cerdanyola seguia bloquejant una reivindicació històrica, que havia fet una consulta legal i acordada, amb uns resultats clars. No es va respectar el dret a decidir de Bellaterra.

Després, la Generalitat va fer un canvi de legislatura que feia que Bellaterra ja no complís amb els requisits per a ser un municipi independent, i és per això que una comissió de veïns va passar a lluitar per una annexió amb Sant Cugat a principis del 2019, optant per annexionar-se al municipi amb qui Bellaterra tenia més vincle de manera demostrada.

La recollida de signatures es va basar en el decret 244/2007 sobre els límits territorials dels municipis, que estableix que amb un 50% de signatures del cens es pot engegar el procés administratiu. Però tot i tenir més d'un 60% de signatures a favor de l'annexió amb Sant Cugat, i entregar-les juntament amb una memòria justificativa a l'Ajuntament de Cerdanyola; aquests van tornar a negar l'evidència i la voluntat dels veïns i veïnes de Bellaterra.

Des de l'Ajuntament es va falsejar la zona de segregació, ampliant-la i al·legant que el cens total per calcular

el percentatge de signatures obtingudes era major del que realment es planejava en el projecte d'annexió. D'aquesta manera va reduir el percentatge de signatures recollides situant-lo per sota del 50% necessari, i així poder tirar enrere l'expedient. Aquesta maniobra administrativa va obligar la Comissió veïnal a recórrer als tribunals, i actualment encara està pendent de sentència.

ARRIBA LA PRIMAVERA I, AMB ELLA, L'ANIVERSARI DEL CONFINAMENT PER LA COVID-19

Fa un any que es va declarar l'estat d'alarma a l'Estat Espanyol, que va durar 98 dies i ens va posar en una situació límit.

A principis del 2020 les notícies de tot el món es feien ressò de l'epidèmia que s'estava patint a la Xina, i que estava sacsejant per complet els recursos sanitaris i la salut de milions de persones. Notícies que des de Catalunya es percebien com a llunyanes, però que en poc més de tres mesos les veuríem totalment reals en el nostre entorn.

El 23 de gener la Xina confinava 11 milions d'habitants a casa seva per evitar la transmissió del SARS-CoV-2, o més conegut com a Covid-19. A Catalunya, el 25 de febrer es va conèixer el primer cas de contagi i el 6 de març es va confirmar la primera víctima mortal. Pocs dies després, el 13 de març, Espanya declarava l'estat d'alarma i també confinava a tothom excepte els serveis essencials.

Tot va anar molt de pressa i d'un dia per l'altre vam passar de fer vida normal a estar confinats a casa. Es van buidar els carrers, es van tancar bars, restaurants, botigues, i tot allò que no es considerés essencial. I així va ser fins al cap de dos mesos, que no es va començar a fer una desescalada progressiva.

Vam passar una primavera confinada que va resultar ser la més potent de totes les que es recorden. La causa va ser clarament l'absència de l'ésser humà i de la contaminació, que es va reduir fins a límits extraordinaris.

Durant l'estiu del 2020 es van recuperar certes llibertats i la possibilitat de fer vacances, tot i que encara amb moltes restriccions. Aquest fet va donar un glop d'aire fresc als ànims de la població. Però després de l'estiu, amb l'inici de les escoles i de moltes persones als centres de treball, va arribar el que s'anomenaria la segona onada. Des de llavors, les restriccions han anat apretant i afluixant, passant per la tercera onada, i fins a dia d'avui. **A data del 14 de febrer del 2021, Catalunya comptava amb 496.880 casos acumulats de persones infectades, i 20.214 defuncions.**

Tota aquesta situació ha afectat la salut física i mental de tota la població, però alhora també ha provocat una situació de crisi econòmica sense precedents en diversos sectors. Són molts els professionals que han hagut de fer un gran esforç per suportar el tancament de totes aquestes activitats.

Durant el quart trimestre del 2020, un 63,3% dels establiments catalans es van declarar afectats per la crisi sanitària, tot i que si la dada es calcula únicament dins de la restauració, en van ser el 95,4%.

Actualment, un any després, totes les esperances estan posades en la vacuna. Durant els últims mesos, més de 250 grups científics i de recerca a escala global han participat coordinadament per desenvolupar una vacuna efectiva contra la Covid-19. Un repte mundial que ha tingut una resposta organitzada sense precedents. Un procés que ha estat observat amb rigorositat per l'OMS (Organització Mundial de la Salut) i que té l'aprovació de l'EMA (Agència Europea de Medicaments) que és qui en permet el desenvolupament, la distribució i l'aplicació.

La vacunació té com a objectiu aconseguir la immunitat de grup, que és fonamental per minimitzar els efectes de la pandèmia. Quan una part de la població té els anticossos proporcionats per la vacuna, el virus queda bloquejat i la seva propagació i els contagis es redueixen fins a un nombre residual.

COM ENS HA AFECTAT LA PANDÈMIA A NIVELL PSICOLÒGIC I EMOCIONAL?

Els experts calculen que el que s'anomena "fatiga pandèmica" ja afecta el 60% de la població europea.

Fa un any que les nostres vides van canviar radicalment d'un dia per l'altre. Com ens vam adaptar a aquella situació? En quin estat emocional ens trobem ara? Són algunes de les reflexions que són interessants de fer, ja que la salut mental i emocional és un efecte secundari de la pandèmia. Sovint no se'n parla, però és important i s'hauria de fer més visible.

Segons els experts, el confinament domiciliari, no poder sortir al carrer, i totes les restriccions que això va suposar, va ser un cop molt dur per a tota la societat. Al principi va ser molt traumàtic, i les restriccions de mobilitat van suposar unes modificacions molt grans del nostre comportament. Les persones no estem acostumades a una situació extrema com la que ens va tocar viure, ni tampoc als canvis tan radicals en tan poc temps. A part que la situació de pandèmia es va sumar a les preocupacions que ja rondaven en el nostre dia a dia, com era l'estrès de la feina, les ansietats i dubtes laborals, les complicacions familiars...

Però per no perdre les relacions amb els veïns i la família, moltes persones van intentar prendre-s'ho d'una manera bastant original i amb sentit de l'humor. Fet que va permetre superar una mica millor tota la situació inicial, però ningú sabia tot el que ens esperaria després ni tampoc ens imaginàvem tot el que podria durar. Ens vam immergir dins d'una incertesa que encara dura, i ja portem un any.

Els ànims generals de la societat estan afectats. La situació excepcional s'està allargant i s'acaben els recursos emocionals per afrontar-la. La por a la malaltia, l'aïllament, l'avorriment o la tristesa han fet aparèixer el terme "fatiga pandèmica", que els experts han diagnosticat en el 60% de la societat europea.

La "fatiga pandèmica" és una sensació emocional relacionada amb l'estrès que comporta viure amb les restriccions actuals. Pot fer que ens sentim desmotivats, amb una sensació de cansament constant, i ens pot generar símptomes d'ansietat o depressió.

L'ansietat és un mecanisme que té el nostre cos per afrontar els perills i sobreviure. Davant de situacions noves o potencialment perilloses, el nostre estrès puja per tal d'activar tots els nostres recursos i facilitar la nostra supervivència. El problema està quan l'estrès es manté durant massa temps, ja que pot derivar en problemes de son, alimentació i baixada l'estat d'ànim. Són habituals també els sentiments negatius com la tendència a enfadar-nos més sovint, l'apatia, o la desesperança en el futur.

Deixant de banda aquest fenomen, n'hi ha d'altres que en deriven de la pandèmia i que han actuat amb duresa sobre les nostres emocions. Com per exemple la soledat o la falta de relacions socials. Una situació que ha afectat especialment les persones grans, però també les persones joves, que han perdut el contacte directe amb la seva xarxa de suport. Per contra, els que han tingut una millor capacitat d'adaptació han estat els infants, ja que són més flexibles als canvis i a l'entorn, segons apunten els psicòlegs.

(Continua a la pàgina següent)

(Ve de la pàgina anterior)

L'aïllament social i la soledat no desitjada són circumstàncies que afecten moltes persones grans que viuen soles. No ha estat una sensació originada en aquesta crisi, ja que gairebé el 50% d'aquestes persones pateixen la mateixa soledat que abans de la pandèmia, però la situació ho ha empitjorat.

Una de les altres situacions a les quals hem hagut d'adaptar-nos amb rapidesa ha estat el fet de traspassar les nostres relacions humanes, personals i socials, a les pantalles. Les videotrucades, el teletreball, o les conferències o xerrades online eren activitats que començaven a formar part de la nostra vida poc a poc, però que la pandèmia les ha accelerat i s'han convertit en el nostre dia a dia.

Tot plegat és un combo d'emocions negatives contra les quals hem de lluitar. En un any de pandèmia hem après molt de la solidaritat i el respecte, però també hem pujat la tendència a patir més emocions extremes i tenir a la negativitat emocional i magnificar els problemes. Uns quants consells per portar una mica millor aquesta situació són:

- **Cuidar els pensaments**, són qui produeixen les emocions i hem d'intentar ser positius.

- **Fer activitats agradables**, no deixar-se endur per l'apatia i recuperar activitats que ens facin sentir bé.

- **No aïllar-nos**. Encara que hàgim de seguir les normes de seguretat, és imprescindible que recuperem les relacions socials.

- **Gestionar el consum d'informació**. Una sobre informació de noticiaris, premsa o xarxes socials, poden fer augmentar la nostra ansietat. Hem de racionar aquestes informacions en dosis que ens aportin més que no pas ens estressin.

- **Relativitzar els problemes**, la fatiga pandèmica tendeix a agreujar els problemes del nostre dia a dia i a vegades cal mirar-s'ho amb perspectiva per intentar ser més positius.

- **Demanar ajuda**, ja que és normal que no estiguem bé i que en algun moment en puguem necessitar.

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

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

MONA DE PASQUA

Recepta extreta de blog.7itria.cat

INGREDIENTS

- 6 ous
- 250g de farina
- 250g de sucre
- 1 cullerada de llevat
- (opcionals)
  Melmelada
- Fruita confitada
- Xocolata en diverses formes (figures, ous, per fondre...)
- Mantega
- Ametlles
- Nata

PREPARACIÓ:

Elaboració del pa de pessic

- Separem les clares dels rovells dels ous i reservem les clares a la nevera mentre no les fem servir.

- Barregem els rovells amb el sucre i anem remenant fins que quedi una massa fina.

- Traiem les clares de la nevera i les bateguem a punt de neu. Les afegim a la massa, remenant a poc a poc intentant no desfer la textura de les clares.

- A poc a poc anem afegint la farina i el llevat (millor si es va passant pel colador) sense deixar de remenar. Mentrestant anem escalfant el forn a 160ºC.

- Quan estigui tot barrejat, agafem una plata o motlle de forn, la untem amb mantega i hi aboquem la massa. Ho posem al forn durant, aproximadament, mitja hora.

Decoració de la mona de pasqua

Aquesta és una part que cadascú la pot fer al seu gust i per això us suggerim algunes idees:

- Obrir el pa de pessic i posar-hi melmelada, xocolata o nata per dins.

- Decorar els voltants del pastís untant-hi melmelada i enganxant-hi ametlles trinxades.

- Cobrir el pastís amb xocolata fondant.

- Fer dibuixos sobre el pastís amb les fruites confitades.

- Afegir figures, ous o virutes de xocolata, acompanyat d'algunes plomes decoratives.

GUIA COMERCIAL

Vols aparèixer a la nostra

GUIA COMERCIAL?

totBellaterra

Demana més informació al telèfon

93 611 42 43

O per correu electrònic a:

comercial@totbellaterra.com

Distribució de 2.000 exemplars mensuals!

VERTMAN
TRABAJOS VERTICALES
SERVICIO DE HOSTELERIA
Y
CONSTRUCCIÓN
667836364
vertmanvertical@gmail.com

SANT CUGAT ESPORTS
936 743 081
Pl. dels Quatre Cantons S/N
08172 Sant Cugat del Vallès
www.santcugatesports.com

En el seu punt i gust
ANDRIUS
des de 1978
C/ Sant Ramon, 226
Pl. Sant Medir, 3
Cerdanyola del Vallès
Tl. 93 691 86 51
Mv. 606 881 621
Dijous i divendres de 10 a 15h. Dissabtes, diumenges i festius de 9 a 15h.
Servei a domicili
Uber Eats
Glovo
www.andrius.es

les Plantes
Serveis integrals de jardineria
DECO JARDÍ LES PLANTES, SL
Joan i Albert
albert@lesplantes.net - 607 561 881

MCASALS
Taller de joieria artesana
Converteix les teves joies antigues en modernes!
www.mcasals.com
645 80 41 43
facebook.com/mcasals.bcn

CARPINTERIA Y CERRAJERIA MARIN

PINTURAS GAAL
TODO TIPO DE ESTUCOS
PINTURA DECORATIVA E INDUSTRIAL
Jordi García 661 36 89 27

CONSTRUCCIONES CALESMA, S.L.
Obra nueva, reformas integrales, fachadas, cubiertas, mantenimientos, pladur... de todo!
93 729 54 18 - 615 20 52 27

Restaurant El Galliner
COMUNIONS · ESDEVENIMENTS
CALÇOTADES
Crta.Bellaterra nº 58 · 08193 Bellaterra
Tel: 935806427 - 610307037

telepizza
Carretera Barcelona, 166
(esq. Ripoll)
BARBERA DEL VALLES
93 619 11 84

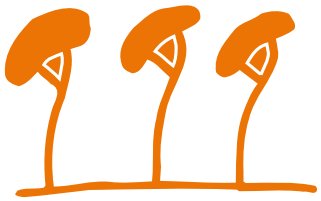
CAMILA ARIOSA PUENTE
627 108 825
LOGOPEDA

Delcit Sushi
Sushi Restaurant
Servei per emportar i a domicili
Sa, Lleuger i a Bon preu
Delcit sushi Sant Quirze

totBellaterra
anuncia't aquí!
93 611 42 43

Little Ducky
Nursery School
De 4 mesos a 3 anys • Cuina pròpia
www. littleducky.com
escolainfantil@littleducky.com
Sant Cugat • 93 589 1704

Abellán
CONSTRUCCIONS
A Sant Cugat des de 1963
Especialistes en reformes i rehabilitacions
649 856 568



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

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

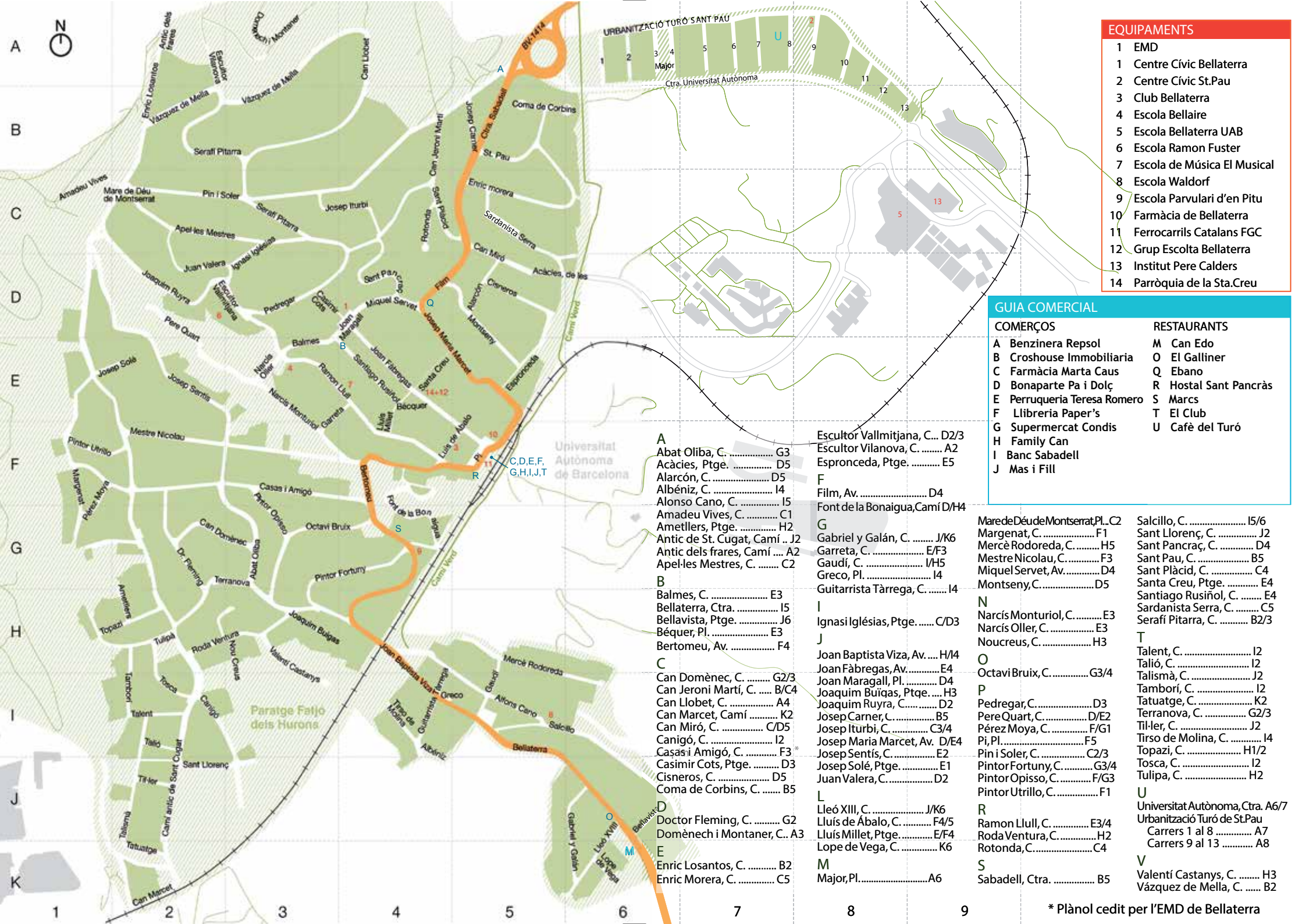
Urbà 2. Bellaterra.

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

EL 22 D'ABRIL, VINE A

DONAR SANG

Edifici EMD Bellaterra
de 10h a 14h i de 17h a 21h

COM RESERVAR HORA?

donarsang.gencat.cat

També pots trucar al 93 557 35 66 o
escriure un Whatsapp al 677 07 17 56

GRÀCIES PER DONAR EL MILLOR DE TU

Banc de Sang i Teixits

/Salut

Bellaterra
Institut Municipal Descentralitzat