Número 131

Agost 2021

totBellaterra

BELLATERRA ESTÀ DE FESTA!

hermeticline

ALLLAMENT TERMIC * AÏLLAMENT ACÚSTIC * ESTÈTICA I DISSENY

Finestres de PVC i alumini Persianes i Motorització

Les nostres marques: K·LINE LA VENTANA LUMINOSA KÖMMERLING

C. Arimon 22, Sabadell · Tel. 93 717 27 29 · info@hermeticline.es

www.hermeticline.es

totBellaterra

02 SUMARI
04 NOTÍCIES
16 PROGRAMA FESTA MAJOR
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: Agost 2021

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

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

totBellaterra

Poc a poc, Bellaterra es va despertant i va esquivant la Covid-19 amb la recuperació d'activitats tan importants com és la Festa Major! Una Festa Major reduïda i encara amb la pandèmia present, però ben segur que tots sabrem actuar amb responsabilitat. La Sansi, la cursa de la Diada, també es podrà tornar a celebrar amb un nou sistema de sortides esglaonades. Tot plegat un bon grapat d'actes que donaran vida al final de l'estiu i ens donaran forces per encarar un nou curs!

www.totbellaterra.com

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

Vols rebre el totBellaterra en digital?

Anuncia't al TOT BELLATERRA 936114243

Busca'ns a facebook i estaràs sempre informat

facebook.com/tot.bellaterra

JA ARRIBA LA FESTA MAJOR DE BELLATERRA, ELS PROPERS 2, 3, 4 I 5 DE SETEMBRE

Serà una Festa Major amb activitats adaptades a les circumstàncies sanitàries, però que tothom podrà gaudir.

Com tots sabem, l'any passat no es va poder dur a terme la Festa Major de Bellaterra ni a cap població a causa de la pandèmia de la Covid-19. La situació no era l'adequada per a poder fer activitats, però aquest any l'escenari és una mica diferent i, tot i seguir amb pandèmia, s'ha pogut plantejar una celebració perquè els bellaterrencs i bellaterrenques la gaudeixin com es mereixen.

El proper cap de setmana arriba la Festa Major de Bellaterra. Una Festa Major que tant el Consell de Cultura com l'EMD han treballat de valent per poder oferir als veïns i veïnes una sèrie d'activitats adaptades a les circumstàncies sanitàries.

S'han reduït els actes d'aglomeració social, i no s'han programat actes com per exemple la bicicletada, el vermut amb els restaurants bellaterrencs, o l'activitat musical amb DJ després del sopar. També s'han reduït els dos sopars que es feien anteriorment, per fer-ne només un.

El Consell de Cultura va valorar que a partir d'ara cada any es dedicarà el sopar de Festa Major a una entitat diferent de Bellaterra, i es va dur a terme un sorteig per determinar-ne l'ordre. D'aquesta manera, aquest any ha tocat a El Musical.

Totes les activitats del programa es duran a terme amb mesures anticovid. És a dir, que **si són a l'aire lliure caldrà dur mascareta si no es pot respectar el metre i mig de distància de seguretat.** En aquest cas, les persones que participin de les activitats esportives en seran l'excepció.

A les activitats que es facin en **espais interiors la mascareta serà obligatòria.** També es duran a terme controls d'accés i d'aforament, que serà limitat en determinades ocasions. **No caldrà agafar entrada prèvia per la majoria d'activitats, excepte pel sopar i les activitats esportives,** que es podran reservar per internet.

Podreu trobar totes les activitats del programa, amb els seus horaris i condicions de seguretat, a les pàgines centrals d'aquest número del Tot Bellaterra.

D'altra banda, del concurs de cartells de la Festa Major que va convocar l'EMD de Bellaterra, n'ha sortit guanyadora l'obra de **Mireia Reverter**; que sota el lema "Bellaterra està de festa", ens mostra un encantador esquirol en un arbre amb caire festiu.

Des del Tot Bellaterra us desitgem una molt bona Festa Major, i sobretot que sigueu molt prudents amb qualsevol de les activitats a les quals assistiu. És molt important que tothom es senti en un espai segur, i que **Bellaterra sigui un exemple de responsabilitat davant de la celebració de la seva Festa Major.**

Bona Festa Major!

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

LA CURSA DE L'11 DE SETEMBRE TINDRÀ SORTIDES ESGLAONADES

Les mesures de control de la Covid estaran molt presents a la 9ª edició de la Cursa de la Diada.

La Cursa popular de la Diada (La Sansi de Bellaterra) es podrà celebrar aquest any amb la implantació de diferents mesures Covid.

L'any passat, es va suspendre, però aquest any es podrà celebrar amb diferents mesures de seguretat que ja s'estan aplicant a tot arreu per la celebració d'aquest tipus d'activitats populars. En aquest sentit, l'Associació organitzadora compta ja amb un Pla de contingència davant la Covid.

La sortida serà esglaonada, amb separacions obligatòries d'1,5 metres i mascareta. Aquesta mesura es pot implantar gràcies a la tecnologia del Xip que porta cada corredor. Amb aquest xip, el programa informàtic de control detecta els participants en passar per la línia de sortida i cronometra individualment el seu temps fins que el torna a detectar per la línia d'arribada. Ve a ser com un radar tram dels que veiem a les carreteres.

Amb aquest sistema, pot ser que un corredor que físicament arribi més tard sigui el campió pel fet que ha sortit més tard, però ha realitzat un temps inferior. És a dir que **la classificació anirà per temps independentment del seu ordre de sortida i d'arribada.**

A la sortida els participants estaran amb mascareta fins a l'inici de la cursa, moment en què ja se la podran treure. I en arribar, tornen a posar-se una nova mascareta que els proporcionarà l'organització. Aquestes mesures han estat aplicades amb èxit a diferents curses aconseguint un alt grau d'eficàcia. A **dia d'avui, la cursa ja compta amb més de 300 inscrits.**

Com cada any es realitzen dues classificacions, les generals i les pròpies dels veïns de Bellaterra tant masculines com femenines.

Compro antigüedades, joyas,
porcelana y
domicilios enteros

Pago al contado

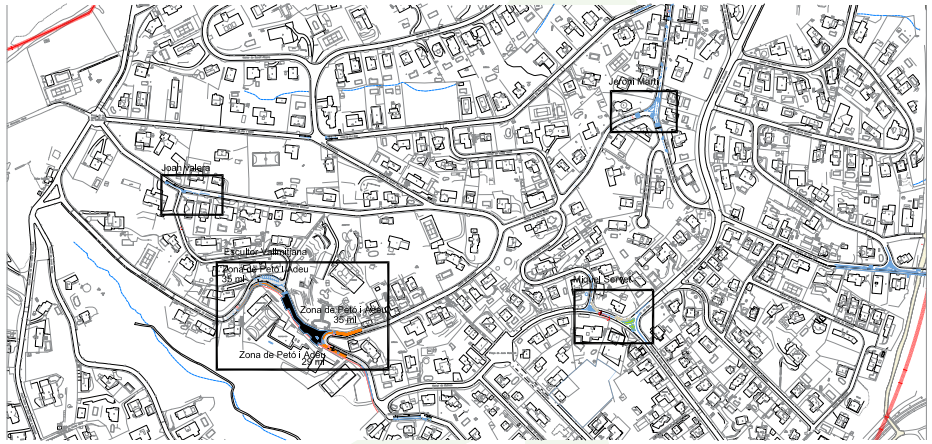
¿no lo quieres?
Yo te lo compro.

Sr.Joaquín

618 977 743

EN EXPOSICIÓ PÚBLICA LES MESURES DE TRÀNSIT PER L'ESCOLA RAMON I FUSTER

Són mesures que afectaran els carrers Escultor Vallmitjana, Joan Valera, Miquel Servet i Jeroni Martí.



L'EMD va aprovar inicialment i per unanimitat les mesures de trànsit pels entorns de l'Escola Ramon i Fuster. És una proposta que ja està en exposició pública per millorar el trànsit d'aquesta zona de Bellaterra.

Es proposa que el trànsit derivat de l'escola utilitzi el mínim desplaçament pels carrers de Bellaterra, i que el trànsit de vehicles millori la seva fluïdesa davant de l'escola.

Aquesta és una proposta de modificació del trànsit rodat, però l'EMD també està estudiant millores de desplaçaments alternatius, com per exemple una millora d'accessos peatonals.

Les zones on es volen aplicar aquestes mesures són els mateixos entorns de l'Escola Ramon i Fuster (carrer Escultor Vallmitjana), i també altres zones per on circulen els vehicles derivats de la mobilitat de l'escola (carrer Joan Valera, Miquel Servet i Jeroni Martí).

QualityGarden's
Creació d'exteriors
www.qualitygardens.es
Tel: 654424670-630670897

L'AJUNTAMENT I L'EMD NEGOCIEN PERQUÈ TORNIN A FUNCIONAR LES CÀMERES DE TRÀNSIT

El nou govern de Carlos Cordón es mostra disposat a arribar a un acord per tramitar les càmeres des de l'Ajuntament.

Ja fa més de cinc anys que l'EMD de Bellaterra va tramitar la col·locació de càmeres de trànsit a tots els punts d'entrada i sortida del poble, i també a la plaça del Pi. Les càmeres tenien actives les funcionalitats d'estadística i trànsit de vehicles i persones, molt valuoses pel Pla de Mobilitat de Bellaterra, competència de l'EMD.

Les imatges enregistrades també podien ser requerides pel cos de Mossos d'Esquadra en casos d'investigació de delictes per la zona o també com a mesura preventiva d'aquests. I durant els anys 2016 i 2017 van ser requerides en més de 250 ocasions a causa de les investigacions dels nombrosos robatoris a les cases de Bellaterra.

Aquest sistema de càmeres va ser aprovat pel ple de Bellaterra i legalitzat per la Comissió de Control dels Dispositius de Videovigilància de la Generalitat de Catalunya, amb l'acord i l'objectiu de posar-les a disposició de la Policia Local i de l'Ajuntament de Cerdanyola.

Eren unes càmeres que complien amb tots els requisits legals per a fer la seva funció, però l'anterior legislatura amb l'alcalde Carles Escolà va rebutjar fer-se'n càrrec, igual que la Policia Local, i van presentar una denúncia al·legant que l'EMD no era competent per tramitar-les; per això **van demanar la seva retirada**. Aquest fet també va fer que la cooperació entre l'EMD i els Mossos d'Esquadra s'aturés i que el cos policial ja no pogués tenir accés a les imatges.

D'aquesta denúncia encara no n'ha sortit la sentència, però de moment, l'EMD va retirar l'acord denunciat per l'Ajuntament, i va demanar-los que tramitessin ells les càmeres. Demanda que, mentre va durar l'anterior legislatura, no va ser resposta.

Ara, **amb el nou govern de l'alcalde Carlos Cordón, l'Ajuntament i l'EMD estan estudiant arribar a un acord per portar les càmeres des de la Policia Local i l'Ajuntament**; i que així es pugui retirar la denúncia de l'anterior govern.

L'EMD de Bellaterra, per tant, està pendent d'aquest acord per saber si es pot tornar a reactivar la funcionalitat de trànsit i tenir les càmeres 100% operatives.

APUNTA'T AL SOPAR DE FESTA MAJOR

4 SETEMBRE - 21h

Activitat amb mesures COVID

https://bit.ly/soparfestamajor

El Musical .cat

L'EMD ACONSEGUEIX UNA SUBVENCIÓ PER MILLORAR L'EDIFICI DEL CENTRE CÍVIC

Es duran a terme millores d'infraestructura i materials, i per Festa Major s'estrenarà una nova pantalla.

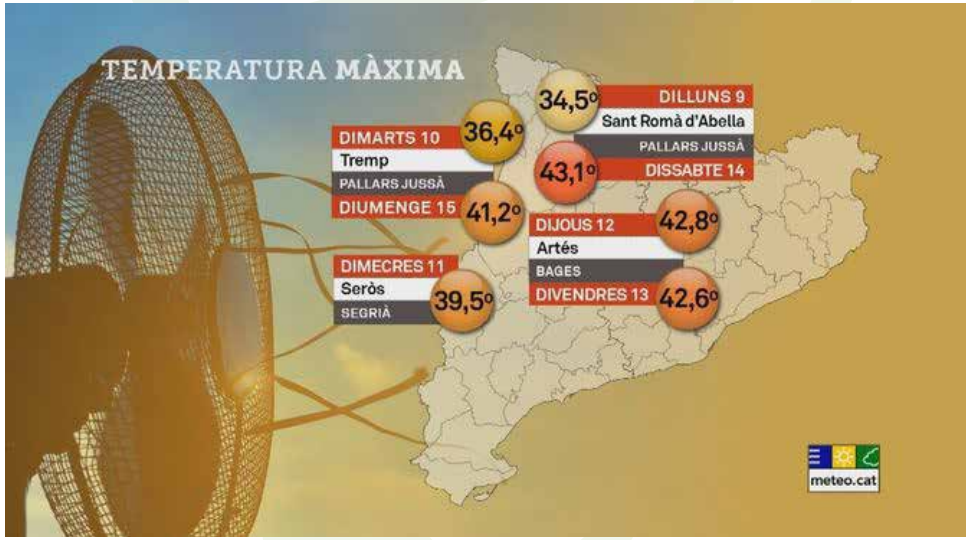
L'EMD de Bellaterra ha aconseguit una subvenció de la Diputació de Barcelona per dur a terme les millores de l'edifici del Centre Cívic.

Així doncs, **l'equipament municipal disposarà en els propers mesos d'unes quantes millores tant d'infraestructura com materials.**

Per Festa Major es podrà estrenar una nova pantalla, i properament també s'implementarà un nou control d'accés, noves estructures per a poder fer exposicions, i es canviarà tot l'enllumenat de les sales gran i petita.

BELLATERRA VIU UN AGOST CLIMATOLÒGICAMENT MOLT VARIABLE

Temperatures baixes per l'època de l'any a principis de mes i una onada de calor, marquen dos extrems climatològics.



Aquest mes d'agost va començar amb un clima no gaire habitual per l'època de l'any. Pràcticament durant tota la primera setmana del mes va haver-hi unes temperatures baixes per l'època de l'any i una nuvolositat constant, inclús amb alguns episodis de pluja. Tot i que la pluja tampoc va anar malament i es va agrair a gran part del territori a causa del juliol tan sec que s'havia patit.

Però a mitjans de la segona setmana els termòmetres es van enfilar fins a temperatures rècord en molts punts de Catalunya. Temperatures que, comparades amb la setmana anterior, havien augmentat fins a 10 o 15 graus.

Protecció Civil va activar el Procicat per aquest episodi d'onada de calor, en fase d'alerta per les altes temperatures registrades, i també es va activar el Pla Alfa per risc d'incendis, el més alt en els últims 18 anys.

El cinquè dia d'onada de calor va ser el més calorós i **es van batre 21 rècords de calor absoluta** en estacions gestionades pel SMC (Servei Meteorològic de Catalunya) amb més de 10 anys de dades, situades a la Catalunya Central, altiplà Central, Pirineu, Prepirineu, delta de l'Ebre i massís dels Ports.

Les temperatures més altes a Catalunya es van registrar a Sant Romà d'Abella (43,1ºC), Tremp (43ºC) i Organyà (42,7ºC), tot i que a la Comunitat Valenciana encara van arribar als 45,7ºC, a la localitat de Xalans.

Una onada de calor és un episodi de calor extrema que persisteix almenys durant dos dies consecutius, amb registres per sobre dels llindars determinats.

Aquest és un fet que durant el mes d'agost, no hauria de ser inusual si les temperatures pugessin gradualment fins a arribar als màxims. Però el que estem vivint són canvis molt bruscos de temperatura d'una setmana a l'altra.

Pujades sobtades de fins a 10 o 15ºC en qüestió de pocs dies són el que fan que tinguem la sensació que aquestes onades de calor són encara més fortes del que són.

Instal·lacions fotovoltaiques

L'escassetat de matèries primeres produirà una pujada de preus en els propers mesos

ARA ÉS EL MOMENT!

Gestió integral d'instal·lacions fotovoltaiques
Genera la teva pròpia energia de km0 sense cap preocupació

Carregador de vehicle elèctric
Posa un punt de recàrrega a casa o al pàrquing comunitari i oblida't de buscar on

Sol·lacionat
Connecta't

somconfortsolar
Cooperativa d'energies renovables
www.somconfortsolar.coop
info@somconfortsolar.coop
722 26 03 42 - 93 118 52 60
Av. Onze de Setembre, 75
08208 - Sabadell
Genera energia Transforma hàbits

FESTA MAJOR DE BELLATERRA 2021
Programa d'activitats

Dijous 2 de setembre

Concert Laura Andrés
19:30 - El Musical (Conservatori)
Activitat interior amb aforament limitat al 70%. Obligatori l'ús de mascareta

Tertúlia del Fòrum
21:30 - Sala d'actes Centre Cívic
Activitat interior amb aforament limitat en base a informe tècnic de ventilació. Obligatori l'ús de mascareta.

Divendres 3 de set.

Espectacle infantil contacontes
17:00 - Plaça del Pi
Activitat exterior. Perímetre amb tanques i control d'accés. Obligatori l'ús de mascareta majors de 6 anys.

Titelles per infants
18:00 - Plaça del Pi
Activitat exterior. Perímetre amb tanques i control d'accés. Obligatori l'ús de mascareta majors de 6 anys.

Inflables
19:00 - Plaça del Pi
Activitat exterior. Els inflables estaran separats en perímetres individuals amb control d'accés. Obligatori l'ús de mascareta majors de 6 anys.

Torneig de futbol 3x3
19:00 - Plaça del Pi
Activitat exterior amb perímetre i control d'accés i temperatura. Mascareta obligatòria excepte els jugadors que estan jugant.

Pregó
19:30 - Sala d'actes Centre Cívic
Activitat interior amb aforament limitat en base a informe tècnic de ventilació. Obligatori l'ús de mascareta.

Teatre projectat
20:00 - Sala d'actes Centre Cívic
Activitat interior amb aforament limitat en base a informe tècnic de ventilació. Obligatori l'ús de mascareta.

Dissabte 4 de set.

Torneig de pàdel familiar
9:00 - Club Bellaterra
Activitat exterior. Mascareta obligatòria excepte els jugadors que estan jugant.

Gimcana
10:00 - Diverses proves a localitzacions exteriors fetes en grups de famílies
Obligatori l'ús de mascareta excepte grups bombolla.

Tornejos de futbol adults i alevins
12:00 - Camp de futbol SAF-UAB
Activitat exterior amb aforament limitat. Control de temperatura i mascareta obligatòria excepte els jugadors que estan jugant.

Baixada de carros
17:00 - Carretera BV-1414
Activitat exterior. Obligatori l'ús de mascareta si no es manté separació d'1'5m.

Activitats esportives infantils (bàsquet, pàdel-tennis, futbol)
18:00 - Plaça del Pi
Activitat exterior amb aforament limitat i control d'accés i temperatura. Mascareta obligatòria excepte els jugadors que estan jugant.

Cursa de patinets
19:00 - Plaça del Pi
Activitat exterior amb perímetre i control d'accés i temperatura. Mascareta obligatòria excepte els participants que estan competint.

Teatre projectat
20:00 - Sala d'actes Centre Cívic
Activitat interior amb aforament limitat en base a informe tècnic de ventilació. Obligatori l'ús de mascareta.

Sopar de Festa Major
21:00 - Plaça del Pi
Activitat exterior. Obligatori l'ús de mascareta si no es manté separació d'1'5m.

Actuacions dels grups del Conservatori El Musical
22:00 - Plaça del Pi
Activitat exterior. Obligatori l'ús de mascareta si no es manté separació d'1'5m.

Orquestra La Locomotora Negre
23:00 - Plaça del Pi
Activitat exterior. Obligatori l'ús de mascareta si no es manté separació d'1'5m.

Diumenge 5 de set.

Inflables
12:00 - Plaça del Pi
Activitat exterior. Els inflables estaran separats en perímetres individuals amb control d'accés. Obligatori l'ús de mascareta majors de 6 anys.

Missa
12:30 - Església de la Santa Creu
Activitat interior amb aforament limitat. Obligatori l'ús de mascareta.

Cercavila
13:15 - Carrer Joan Fàbregas
Activitat exterior. Obligatori l'ús de mascareta si no es manté separació d'1'5m.

Concurs de paelles i fideuàs
13:30 - Plaça del Pi
Activitat exterior. Separació de 2 metres entre taules.

Fi de festa Holi Fest
18:00 - Plaça del Pi
Activitat exterior. Obligatori l'ús de mascareta majors de 6 anys.

ENTRA EN FUNCIONAMENT LA NOVA SUBCENTRAL ELÈCTRICA DE FGC A BELLATERRA

Aquest nou equipament garantirà l'augment de potència que requerirà la línia quan es posin en servei els 15 nous trens.

Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya (FGC) ja ha posat en marxa aquest mes d'agost la nova subcentral elèctrica de Bellaterra, que ha estat en construcció des del mes d'abril del 2019.

La subcentral elèctrica de tracció de Bellaterra se situa entre les dues ja existents a Sant Cugat i Sant Quirze, i està integrada per equipament d'última generació, en especial en la seva part de control, amb un disseny basat en paràmetres de seguretat, fiabilitat, eficiència, eficàcia i sostenibilitat, tant en la seva explotació com en el seu servei.

L'objectiu principal és el de subministrat fins a 5.400kW de potència per a tracció mitjançant dos grups rectificadors. Està integrada dins del sistema de telecomandament d'energia de Ferrocarrils i s'alimenta de l'anell de 25kV de FGC, que transcorre actualment paral·lel a les vies.

Aquesta nova subcentral permetrà incrementar les freqüències de trens a la línia Barcelona-Vallès, ja que donarà resposta als requeriments de demanda quan es posin en servei les 15 noves unitats. **Permetran que hi hagi trens a Sabadell i Terrassa cada 5 minuts, i cada 2,5 minuts a Sant Cugat, en hora punta.**

La primera d'aquestes noves 15 unitats va arribar a començaments de maig i des de llavors que FGC està realitzant unes

proves que tenen 6 mesos de durada. Un cop passat aquest període, FGC rebrà dues unitats al mes fins arribar a les 15 previstes.

Amb tots els nous trens ja provats, es podrà posar en marxa el nou itinerari que permetrà **assolir la màxima capacitat de la línia vallesana.** La línia passarà de tenir una capacitat **de 80 milions de passatgers l'any, a tenir-ne per a 110 milions.**

Per a FGC, **tenir més transport públic és la millor eina de lluita contra el canvi climàtic i per la millora de la qualitat de l'aire** en un entorn especialment afectat per la contaminació atmosfèrica.

COM ACOMPANYAR ALS INFANTS QUE COMENCEN P3 AQUEST MES DE SETEMBRE?

Cal tenir molta comprensió i acompanyar-los en el temps d'adaptació que necessitin.

Començar l'escola a P3 és un nou repte per als vostres fills i filles, i atesa la situació de pandèmia, que ha provocat molts canvis també en el dia a dia dels més petits, hem de tenir eines per fer un bon acompanyament emocional per començar aquesta nova etapa de la millor manera possible.

Per a molts infants és el primer contacte que tenen amb el medi escolar. Passen d'estar amb la família a un espai desconegut, amb companys i companyes nous i un mestre o una mestra que no coneixen.

Tot i que hi ha molts infants que ja han passat per l'experiència de la llar d'infants, tot així també es trobaran amb nous companys i mestres i amb un lloc que els semblarà immens.

Tots aquests canvis poden crear en els infants angoixa, por, nervis, incertesa... Per tant, per poder acompanyar-los en tot aquest procés és necessari conèixer què implica tot això per als fills i filles.

Així mateix, cal tenir en compte que cada infant pot necessitar més o menys temps d'adaptació, i pot viure aquest procés de manera diferent. Per exemple, poden expressar nerviosisme de moltes maneres, com ara fent regressions en hàbits que ja tenien assolits: demanant que els ajudeu a menjar, fent-se pipí... A més, poden estar neguitosos a casa, i despertar-se a les nits, tenir menys gana, fer més rebequeries, etc.

Sigui com sigui heu de saber que aquests comportaments són normals i l'important és saber com ajudar-los en aquest procés.

Informació extreta de educacio.gencat.cat

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

5 CONSELLS PER TORNAR A LA FEINA AMB LES ENERGIES RENOVADES

Els casos de "depressió postvacacional" són habituals després d'unes vacances sempre més curtes del que ens agradaria.

Com si es tractés d'un miratge, les vacances sempre arriben al seu final. La majoria de les vegades es fan curtes i duren menys del que ens agradaria, per això és molt habitual que es diagnostiquin els denominats casos de "depressió postvacacional". Perquè no t'afecti, apunta els nostres consells per tornar a la feina amb energies renovades.

L'ansietat i l'estrès són malalties psicològiques molt esteses en l'actualitat i que han inundat les nostres vides a conseqüència dels horaris i ritmes de feina i oci frenètics. En aquest article parlem sobre l'estrès laboral en tornar d'un període vacacional, ara t'expliquem com donar-li la volta a la truita i que puguis començar de nou la teva jornada laboral amb energies renovades.

És normal sentir certa ansietat després de tornar de les vacances d'estiu. Hem de processar diverses coses: La volta a la rutina, els horaris fixos, les tasques diàries de la llar i fins i tot els plans d'oci habituals. Apunta aquests consells infal·libles per a tornar al 100%:

1. Pren-te un parell de dies de descans. Com? Però no estava de vacances? Moltes vegades tornem més cansats de les vacances, viatges a països llunyans, dies planificats al detall, excursions, activitats… No arribis el diumenge a última hora en un intent d'esprémer al màxim els dies de vacances. La nostra recomanació implica prendre't un parell de dies de descans en els quals tenir temps per a desfer tranquil·lament la maleta, posar rentadores, recollir la roba, descansar, sortir a prendre un vermut. Dos dies de relaxació són necessaris.

2- Planifica el teu retorn. Tornar a la feina significa tornar a matinar, els tàpers de menjar, el transport públic… No és gens fàcil tornar a habituar-se a la rutina, ens costa a tots. Per això et proposem planificar la primera setmana laboral i així evitaràs aclaparaments i moments d'ansietat. Agafa full i paper, o posa't davant de l'ordinador, dibuixa un calendari de tasques i escriu: Compra en el supermercat per a tornar a omplir la nevera, demana hora per a la perruqueria després de les vacances, posa ordre a la llar, prepara el menú setmanal, treu temps per a comprar el material escolar (si tens fills)… Si tens tot organitzat, serà menys complicat i no t'oblidaràs de res.

3- Fes esport. La pràctica d'exercici s'ha convertit en un consell comodí, gairebé podem afirmar que serveix per a totes les situacions, però així és. Està demostrat que la pràctica d'esport millora i controla els nostres nivells d'estrès i ansietat, ens ajuda a estar en forma, a evadir-nos, tranquil·litzar-nos i potència les endorfines responsables de la felicitat. Et sentiràs amb més energia que mai.

4- Recupera una dieta equilibrada. Per tornar amb les piles carregades és important que tornis a menjar saludable al més aviat possible, des del moment en què agafis l'avió per tornar a casa. Potser intentar menjar bé en un avió sigui una utopia, però intenta-ho de totes maneres… Això t'ajudarà a recuperar les rutines i també les forces. Normalment a les vacances consumim aliments amb calories buides de forma més habitual, com la brioixeria industrial. Tornant als aliments amb nutrients aconseguirem incrementar la nostra energia.

5- Evita concentrar totes les vacances a l'estiu. Si et deixes alguns dies per a gaudir-los al llarg de l'any, aconseguiràs una mica d'oxigen per a afrontar amb alegria i les bateries ben carregades la resta de l'any laboral.

Informació extreta de previsorageneral.com

LA RECEPTA

FLAM JAPONÈS EN GOT

Recepta de Joan Corminas extreta de receptes.cat

INGREDIENTS
(per a 4 gots grans)

Pel caramel:
- 100 grams de sucre
- 75 ml d'aigua.

Per a la crema:
- 900 ml de llet
- 10 ous
- 180 grams de sucre
- 45 grams de mel

Per a la caputxa de Bescuit:
- 1 ou
- 25 grams de sucre
- 25 grams de farina
- 10 grams de mel.

PREPARACIÓ:

Pel caramel: Posa el sucre i l'aigua en un cassó i deixa bullir el sucre fins que es formi el caramel marró. Mentre el caramel estigui encara calent, omple els gots a parts iguals i deixa refredar.

Per a la crema: Col·loca els ous, la llet, el sucre i la mel en un bol i escalfa tot amb un bany d'aigua tèbia fins a formar una crema. (Hauria d'estar aprox. 75º calent). Passa la crema per un tamís fi perquè no quedin bombolles. A continuació, omple els gots amb la crema, però sempre deixa una mica d'espai fins a la part superior.

Per a la caputxa de Bescuit: Barreja l'ou batut, el sucre i la mel fins que s'espongin.A continuació, agrega amb cura la farina. Omple la massa com a tercera capa a tots els gots.

Cocció: Col·loca els gots en una olla o cassola i aboca-hi aigua. A continuació, cou el flam al forn a 150 graus durant uns 40 a 45 minuts. Deixeu refredar el flam acabat a la nevera unes 4 hores aproximadament.

GUIA COMERCIAL

Vols aparèixer a la nostra

GUIA COMERCIAL?

tot Bellaterra

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

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 Salut 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	93 721 07 83
Horari	
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-S6

Consulta tots els horaris a la pàgina web **www.fgc.cat** o trucant al telèfon **012**

Enllaç amb metro
Enllaç amb RENFE, rodalies
Estació amb aparcament
Estació amb parada de taxi
Autobús urbà
Funicular

Enlace con metro
Enlace con RENFE, cercanías
Estación con aparcamiento
Estación con parada de taxi
Autobús urbano
Funicular

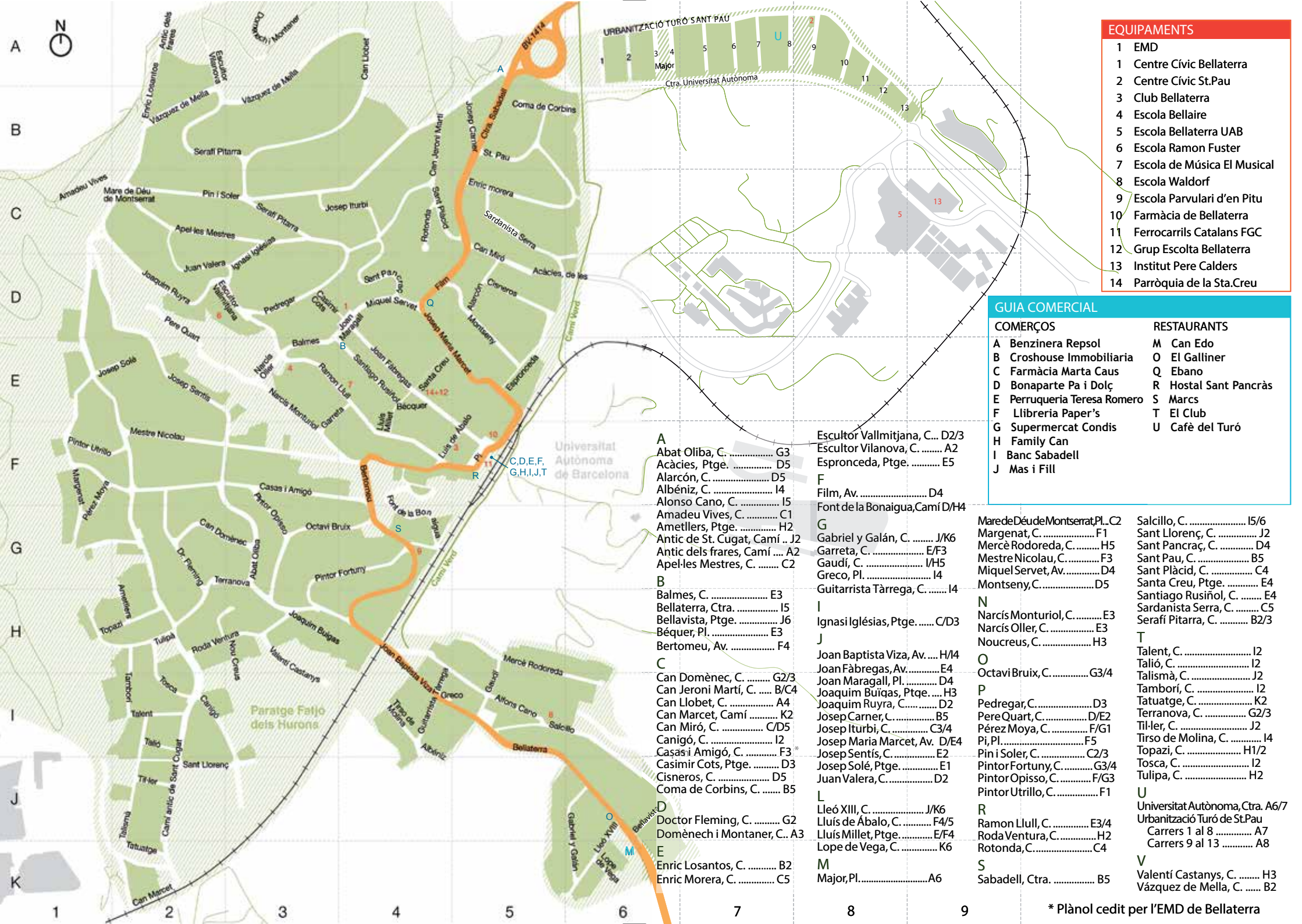
Metro link
RENFE link with local lines
Station with car park
Station with taxi rank
Local bus
Funicular

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	17:10
SORTIDES D'AJUNTAMENT:	10:00	12:00	17:30
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

TORNA LA CURSA DE LA DIADA DE BELLATERRA

Activitat amb mesures COVID

11 SETEMBRE - 10h

INSCRIU-TE A:

WWW.LASANSIBELLATERRA.COM