

tot Bellaterra



BON NADAL

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

www.axisgi.com
axis@axisgi.com

AXIS
Gestió
Immobil·liària

**Necessitem cases
en lloguer
per donar resposta
a la demanda**



- 02 SUMARI
- 04 NOTICIES
- 12 RECOMANACIÓ LECTURA
- 14 ESPECIAL
- 16 SALUT
- 18 ESPORTS
- 19 ESTETICA
- 20 AGENDA
- 22 GUÍA COMERCIAL
- 23 RECOMANACIÓ DEL MES
- 24 SERVEIS
- 25 TRANSPORT
- 26 PLÀNOL POBLE

EDITORIAL
Direcció: Marta del Rio
Disseny i maquetació: Míriam Vilellas
Col·laboradors: Àngel Solà
 Sandra Bortolotti
Impressió: Gráficas Campás
Periodicitat: Mensual
Difusió: 3.500 exemplars

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

web: www.totbellaterra.com
info@totbellaterra.com
 Facebook: [totbellaterra](https://www.facebook.com/totbellaterra)
 Per articles d'opinió i altres:
opinio@totbellaterra.com

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

Tanquem un altre any, per a nosaltres el primer any de tasca a Bellaterra. Un any molt complicat per Bellaterra i els seus habitants, malgrat això la fermesa i la unió ha fet possible tirar endavant.

Vull començar per donar les gràcies de tot cor a tots els que ens heu recolzat en la nostra tasca, tant als anunciants sense els quals no seria possible aquesta aventura, com als qui han col·laborat de forma desinteressada i als qui des de l'anonimat ens heu donat el vostre suport i alè dia a dia.

A tot vosaltres Moltes Gràcies.

Venen dies de retrobament, dies per pensar, per valorar, per escoltar, per desitjar, per anyorar, per somniar i sobre tot per estimar.

Els Nadals són un bonic regal per fer-nos a tots una mica millors.

El nostre desig és seguir treballant perquè l'any vinent sigui millor que aquest.

Molt Bones Festes! i Feliç 2012

Segueix-nos dia a dia a la nostra web
www.totbellaterra.com
www.totbellaterra.com

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



Bones festes i felicitat pel 2012
 Jardins verds i sense aigua tot l'any

Gespa artificial d'alta gamma
 Jardineria respectuosa amb el medi ambient
 Estalvi en aigua i en manteniment
 Gran qualitat i durabilitat

info@minotgreen.com
 93 583 69 57
www.minotgreen.com

 **minotgreen**
 verd sense aigua





L'EMD NO APROVA EL PLA DE MOBILITAT DE L'ESCOLA RAMON FUSTER

L'EMD Bellaterra ha informat negativament del projecte de mobilitat de l'Escola Ramon Fuster presentat a l'Ajuntament de Cerdanyola amb motiu de la propera ampliació de l'escola tant a nivell de les línies ja existents com la possible creació de línies de Batxillerat. Es preveu ampliar la seva capacitat de 600 a 1.300 alumnes. Aquest informe és necessari per aprovar el Pla Urbanístic que ja està tramitant l'escola a l'Ajuntament de Cerdanyola.

L'informe encarregat per l'EMD a una empresa de mobilitat conclou que el creixement de l'escola és incompatible amb les característiques de l'entorn i que les demandes actuals són absorbides pels carrers de Bellaterra amb relativa dificultat, i perquè un augment de la demanda generaria deficiències en tota la mobilitat. Afirma també que l'ampliació del col·legi condicionaria el futur creixement de Bellaterra i les futures actuacions previstes per la mobilitat.



AQUEST NADAL ESTALVIA
AMB THERMOMIX

Truca'ns i et farem una
demostració gratuïta

T. 657 873 518



BELLATERRA AMB LA MARATÓ DE TV3

Aquest any Bellaterra forma part dels municipis que participen a la Marató de TV3.

enguany, el tema és "Lesions medul·lars i cerebrals adquirides". Després de diverses gestions amb TV3, es va poder tancar l'acord de col·laboració amb la fundació per a que Bellaterra fos un dels punts d'activitat per recollir diners per a la Marató.

Pero que sabem d'aquesta Malaltia?

Lesions medul·lars i cerebrals adquirides
El sistema nerviós central és el gran centre processador del cos. Està format pel cervell, el cerebel, el bulb raquídi i la medul·la espinal.

Una lesió al cervell o a la medul·la pot alterar-ne el funcionament i condicionar de manera notable la vida d'una persona. Molts afectats queden greument discapacitats i necessiten l'ajuda constant de la família.

Aquestes lesions apareixen de manera sobtada, i gairebé el 80 per cent tenen un origen traumàtic. Les causes més habituals són els accidents de trànsit, esportius i laborals. Algunes malalties, com els accidents vasculars cerebrals o certs tumors també poden causar aquests tipus de lesions.

La medul·la espinal és un cordó nerviós que s'estén des de la base del cervell fins a la regió lumbar. Està protegida per la columna vertebral i funciona com una línia telefònica d'anada i tornada: a través seu el cervell envia missatges als músculs, ja sigui per moure's o per quedar-se immòbils; i a l'inrevés, el cos envia missatges al cervell sobre sensacions, tacte, olors, temperatura, etc.

El cervell és l'òrgan més complex del cos i comanda tots els altres òrgans. Controla el moviment, les emocions, la conducta, les sensacions, les percepcions i els sentits. També regeix les funcions mentals superiors:

la intel·ligència, la memòria, l'atenció i el llenguatge.

Qualsevol dany cerebral pot afectar les capacitats físiques, mentals i emocionals de la persona.

I ara, què?

Després del xoc mental i físic que suposa una lesió cerebral o medul·lar, la majoria de persones se senten ansioses, espantades i confoses. Les seqüeles que comporten aquestes lesions provoquen greus discapacitats funcionals i cognitives.

Aquestes lesions es fan de manera sobtada. En pocs segons canvia de manera radical la vida d'una persona, de la seva família i del seu entorn.

Actualment, la medul·la espinal no té la capacitat de regenerar-se, ni es pot reparar amb cirurgia. Avui tampoc no és possible la recuperació completa després d'un dany cerebral greu.

La rehabilitació funcional i neuropsicosocial són les eines clau perquè els afectats s'adaptin a la seva nova realitat i arribin a ser el màxim d'independents possible.

La investigació és l'esperança per a tots els afectats. Cal trobar tractaments efectius que millorin el pronòstic d'aquestes lesions i ofereixin més qualitat de vida a les persones que en tenen.

El 19 de desembre, entre tots, lluitarem per superar les conseqüències del dany medul·lar i cerebral: la paràlisi, els trastorns sensitius, cognitius i psicològics.

Tots amb la Marató de TV3

Aprofitem per fer una crida a Voluntaris per el Dia Solidari a Bellaterra .

Si estàs interessat o interessada en col·laborar pots posar-te en contacte amb la Emd de Bellaterra 935181830 o enviar un mail a cultura@emd.diba.cat



GASOIL A DOMICILI
Financem la seva compra de gasoil

93 580 00 18

·Benzinera ·Supermercat 24h
·Túnel i boxes de rentat ·Bar-cafeteria

c/Santa Anna, 133 - Avda Can Pallarès, s/n Cerdanyola del Vallès www.sabaternuri.cat



promotora constructora www.maheco.es



- ASSESSORAMENT CREATIU
- PROJECTE DE DISSENY D'ESPAYS
- MATERIALS DE 1ª QUALITAT
- VISUALITZACIÓ ESPAYS 3D
- SERVEI DE GUARDAMOBLES
- HABITATGE DE "SUBSTITUCIÓ"
- SOLUCIONS INTEGRALS
- L'AMBIENT QUE DESITJA
- QUALITAT D'ACABATS
- SERIETAT I EXPERIÈNCIA
- TRACTE PERSONALITZAT
- CONSTRUÏM DES DE 1987

maheco@maheco.es 935942044 www.maheco.es seguieu-nos a



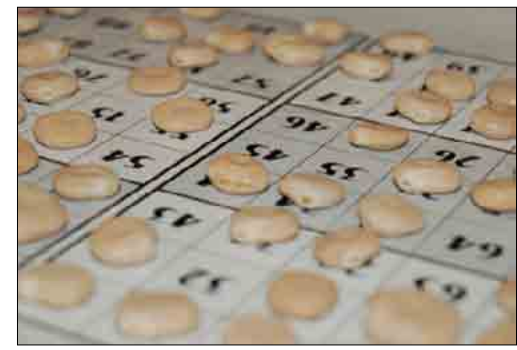
TORNA EL QUINTO!

El proper 17 de desembre a les 23 hr, després del Sopar que el Cau i, al Centre Cívic, la branca dels Trucs organitzaràn un Quinto, obert a tothom qui vulgui participar i passar una bona estona. També hi haurà Rom Cremat!

L'objectiu és recaudar diners, però també fer cohesió i unitat dins del cau i dins del poble!!! Divertir-nos i passar-ho bé tots junts!!!

El Quinto, també conegut com la plena o loteria vella, és un joc típic de les dates nadalenes que es juga a diversos llocs del Vallès. La seva mecànica és semblant a la del bingo ja que cada jugador té una carta amb tots els números de l'1 fins el 90, amb una distribució diferent dels números per cadascuna, i consisteix a marcar els nombres que el lloro va cantant.

Allò que diferencia aquest joc del bingo és que la persona que canta els números, anomenada lloro, ho fa amb dites i acudits ja siguin tradicionals o adaptats al temps en què es juga i així, dóna un toc d'humor i converteix el joc en una festa. També es caracteritza per què els jugadors marquen els nombres cantats amb llavors de plantes com guixes i els premis, a més de diners, solen ser lots de nadal o d'altres premis materials.



RECOLLIDA D'ALIMENTS

Recollida d'aliments
Bellaterra
17 Desembre '11



Entre tots podem fer un Nadal millor



Bellaterra Decideix, organitza el proper 17 de Desembre un cop mes la recollida d'aliments. Com ja han fet altres cops es disposaran a l'entrada del Condis uns carretons on es podrà recollir els aliments que la població ofereixi. El passat Nadal es van recollir gairebé 14 carretons d'aliments. Enguany col·laboren amb Càrites.

www.aquanet.es

Construcció i manteniment de piscines

Tractament d'aigües domèstiques

Instal·lació de reg automàtic

Ctra. de Molins a Sabadell, km. 13, Nau 72
902 122 152 aquanet@aquanet.es



CHRISTIAN HOWES AL MUSICAL

Christian Howes, un dels més destacats violinistes de jazz de l'escena actual, va parar a El Musical a conèixer als seus estudiants i fer una master-class sobre improvisació.

Christian Howes, és un dels més reconeguts violinistes de jazz que hi ha actualment. Ha col·laborat amb grans músics com Randy Brecker, Steve Turre, Bill Evans o Les Paul. Actualment compagina les seves gires de concerts amb l'educació musical de joves estudiants i mestres. És professor associat de la Berklee College of Music, i l'any 2003 va fundar un campus d'estiu per a



joves estudiants de música que estiguin interessats en la música creativa, el "Creative Strings Workshop" a Ohio.

Aprofitant que tenia uns concerts a Madrid, va passar un dia per Barcelona i va visitar el Musical per a fer una master-class sobre improvisació als alumnes d'instruments de corda.

Va ser una classe oberta al públic (més de cinquanta persones oients) amb uns 15 alumnes actius (majoritàriament entre 8 i 17 anys, encara que també hi van participar alguns alumnes adults i alguns mestres de l'escola).

La classe va dura dues hores on de manera molt senzilla i progressiva, Christian Howes va anar explicant diferents tècniques i recursos per a improvisar.

Com a gran mestre que és, va saber captar l'atenció de petits i grans, i interessar a experts i novells.

Sens dubte, tots varem gaudir de la frescura i el saber d'un gran músic.

Montserrat Roig



El Musical.cat

CONSERVATORI PROFESSIONAL DE MÚSICA - ESCOLA DE MÚSICA DE BELLATERRA

ACTIVITATS DE NADAL

"El Trencanous" Sessió familiar per a pares i nens de 3 a 8 anys

| Divendres, 16 desembre 18,00h

A càrrec dels alumnes del curs "Dalcroze Training"

Lloc: Auditori del Musical

Concert de Nadal | Dissabte, 17 desembre 21,00h

A càrrec de: Coral Bellaterra, Coral Oranyel i Orquestres del Musical

Lloc: Parròquia de la Santa Creu

Nadales al Musical | Divendres, 23 desembre 18,30h

A càrrec de: Alumnes de violoncel i orquestres del Musical

Lloc: Auditori del Musical

Concert Cor Gospel | Divendres, 23 desembre 21,00h

Direcció: Petter Udland

Lloc: Auditori del Musical

NOUS CURSOS GENER

Teatre Musical (Treball d'escenes) | Els divendres a les 19,15h

Per a tots aquells que vulguin portar a terme i posar en pràctica les tècniques vocals del cant amb la interpretació a través d'escenes de teatre musical. Prof. Marta Torras

Teatre i veu | Divendres a les 17,15h

Assignatura interdisciplinària per a nens/es en la que es treballen aspectes relacionats amb el teatre, la música i la veu.

Combos de Jazz | Dia a confirmar

Per a joves i adults amb coneixements de música

Dansa acrobàtica | Dilluns a les 18,30h

Per nens/es. Assignatura que utilitza la tècnica de la dansa contemporània per enfortir el centre corporal del nostre cos i arribar a un moviment més orgànic i fluid. Per iniciar-se a la dansa d'una manera divertida.

Kundalini yoga | Dijous a les 19,30h

Per a joves i adults.



**PAPER'S
BELLATERRA**
MOLT MÉS QUE UNA PAPERERIA

llibres, premsa, revistes,
papereria, servei de copisteria



NENS BELLATERRENCS PARTICIPEN EN EL RODATGE DE L'ANUNCI "POSA'T LA GORRA"

El pròxim dissabte 17 de desembre

Varis nens de Bellaterra van participar en un gest solidari fa uns dies en el rodatge de l'anunci "posa't la gorra". Aquesta és una iniciativa portada a cap per la AFANOC (l'Associació de Familiars i Amics de Nens Oncològics de Catalunya). Aquesta mateixa associació organitza com cada any, la festa del "Posa't la gorra" al Zoo. En aquesta onzena reserent de la festa, es vol sensibilitzar la societat i donar a conèixer el càncer infantil, a més de celebrar que aquest any s'ha obert "La Casa dels Xuklis" a totes les famílies que ho necessitaven.



"La Casa dels Xuklis" és una casa d'acollida pels familiars de 350 nens malalts de càncer que cada any han de desplaçar-se fins a Barcelona per rebre tractament mèdic. Aquest procés, suposa deixar els amics, l'escola i la família, a més d'afrontar una gran despesa i altres problemes logístics. Per això, mentre el nen és atès a l'hospital, és important tenir un lloc on passar la nit i trobar-se amb altres famílies amb una situació semblant.

La festa tindrà lloc el proper 17 de desembre al Parc Zoològic de Barcelona i per assistir-hi és necessari comprar la gorra de la Campanya, símbol de la solidaritat amb la megafesta. Amb la gorra els majors de 18 anys tenen un descompte del 50% en la entrada del Zoo, i els menors de 18 anys tenen l'entrada lliure. La Gorra permetrà disfrutar de les instal·lacions del Parc Zoològic durant tot el dia, a més dels tallers, activitats i actuacions que organitza

l'AFANOC de 10h del matí fins a les 14h. Pallassos, tallers, actuacions musicals i moltes sorpreses més.

El finançament de la Casa dels Xuklis es basa en aportacions econòmiques fetes per les institucions públiques, les empreses i la ciutadania. Per aquest motiu, la gorra té un preu de 5 euros i es pot adquirir en diferents punts de venda o per Internet (amb un cost d'enviament de 3 €).

A més de constituir una activitat genial per fer en família, aquesta festa dona esperança i ajuda a totes les famílies amb dificultats degut al càncer infantil. Cal recordar que a Espanya, cada any es diagnostiquen uns 1.350 nous casos de càncer a menors de 18 anys i a Catalunya entre 160 i 180 nous casos. Al voltant d'un 25% dels nens i adolescents diagnosticats a l'Estat espanyol vénen a rebre tractament als centres de referència de Barcelona.

Per a més informació sobre els establiments on es pot comprar la gorra, altra informació sobre la festa o de "La Casa dels Xuklis", es recomana consultar les pàgines web: <http://gorra.afanoc.org>, <http://www.lacasadelsxuklis.org> i <http://www.afanoc.org>.

Sandra Bortolotti

Menú de Nadal per emportar

- Escudella i carn d'olla
- Pollastre rostit
- Canelons de St. Esteve

Emporta't
Marcs Rostisseria



Pollastres a l'Ast
Menjars i postres casolans
vi, cava i begudes

tel. 93 580 85 31 - Avg. Bertomeu 21 - Bellaterra

Obert de 12.00h a 15.00h Dissabte, Diumenge i festius



EL SOMNI DE STENDHAL
Helena Barba

Mai com ara hi havia hagut tantes raons d'actualitat i motivacions personals per llegir Stendhal. Helena Barba novel·la l'apassionant vida d'aquest autor francès del segle XIX en una obra on es reflexiona sobre qüestions que ens toquen molt de prop. Destaquem cinc motius que fan EL SOMNI DE STENDHAL indispensable per a tots els públics: erotisme, maltractament, història, feminisme i valors.

Stendhal és un dels deu autors més llegits a França en l'actualitat, segons les estadístiques, i va tenir una vida que supera de molt la imaginació més agosarada. Conèixer-la comporta un seguit de sorpreses i esdevé un autèntic plaer. Helena Barba (Barcelona, 1942). Llicenciada en Filosofia i en Filologia catalana. Ha estat professora en diversos instituts del Vallès Occidental.



Silenci de les Vinyes
Gisel.la Pou

El nom de Brucart és un referent en el món del cava. L'Aurora, la matriarca, ha dedicat la vida a l'empresa i l'ha convertit en el que és. El dia del casament de l'hereu, un accident farà miques la felicitat de la família i un secret capgirarà el seu destí.

Una història contemporània amb una gran força narrativa que ens trasllada al cor del Penedès, el bressol del cava. La relació de complicitat amb la terra, la passió pel conreu de la vinya, la feina al celler i la cava creen un món fascinant on els personatges saben molt més del que diuen. Amb un ritme trepidant, El silenci de les vinyes és la història d'una redempció, el retorn a l'essència dels propis orígens i la recuperació de la veritable identitat.



El Carnaval dels Animals
Adaptació:
Josep M^a Sala-Valldaura
Llibre + CD + Quadern manualitats
Llibre Editat per el Musical



GASTRO - BAR

Vine a celebrar les Festes amb nosaltres

Obert Sant Esteve
Cap d'Any
Any Nou
i Reis

Horaris:
dimarts i dimecres de 9 a 18hr
dijous a dissabte de 9 a 02 hr
diumenge de 9 a 17 hr

Av. Josep Maria Marçet i Coll, N°24 - Bellaterra, 08193 Barcelona
Telf: 93 580 33 40 - info@ebanogastrobar.com
www.ebanogastrobar.com

Compro casa en Bellaterra

De particular a particular (Abstenerse intermediarios)
Enviar información a jordi2020@gmail.com



ADÉU A MONTSERRAT FIGUERAS

La matinada del passat dimecres 23 de novembre, la soprano de referència internacional i especialitzada en música antiga, Montserrat Figueras, va morir després d'una àrdua lluita contra el càncer. La intèrpret va compaginar amb coratge la seva enfermetat, amb els concerts i enregistraments, fins sucumbir a Bellaterra a l'edat de 69 anys, acompanyada pel seu espòs, Jordi Savall, i els seus dos fills.

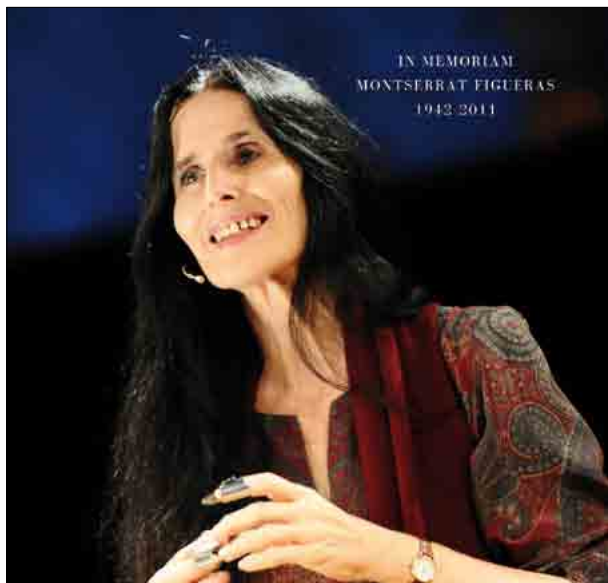
L'artista és un referent essencial en la interpretació d'un bast repertori vocal de les èpoques medieval, renaixentista i barroca. Va néixer a Barcelona i des de jove va col·laborar amb artistes, estudià cant i va seguir cursos d'interpretació dramàtica. A partir del 1967, establí una relació artística i humana amb Jordi Savall, de la que en deriva una gran producció pedagògica, d'investigació i de creació artística.

Amb un transparent i refinat estil, cantava amb veu de soprano, treballada amb les antigues tècniques de cant que van des dels trobadors fins al barroc. Els seus oients poden advertir el rigor històric que hi havia darrere de cadascuna de les seves notes. Això va quedar de relleu especialment en la seva memorable interpretació de "El cant de la Sibila". L'any 1974 Figueras fundà junt amb el seu marit, el grup Hespèrion XX, al que seguiran en els següents anys La Capella Reial de Catalunya i Le Concert des Nations. El conseller de Cultura, Ferran Mascarell, l'ha recordat com "un referent pel

rigor, la professionalitat i l'excel·lència en els treballs de recuperació de la música antiga. En bona part gràcies a ella, juntament amb el seu marit, Jordi Savall, varem conèixer i apreciar el patrimoni musical mundial en interpretacions històriques i, en especial, els catalans varem aprendre a valorar el nostre propi patrimoni".

Montserrat Figueras va obtenir la Creu de Sant Jordi aquest mateix any 2011 "per la seva valuosa contribució a la recuperació de la música antiga". A més, va rebre altres premis com el Grand Prix de la Nouvelle Académie du Disque i el Grand Prix de l'Académie Charles Cros. Des del 2003 era dama de l'Ordre de les Arts i les Lletres. Figueras i Savall foren escollits, el passat 2008, com "artistes per la pau" per la Unesco y van crear el segell discogràfic Alia Vox, que es dedica a l'edició de música antiga.

Sandra Bortolotti



PER SANTA CECÍLIA AL TURÓ HA PASSAT UN ÀNGEL

Com ja es tradició al Turó, aquest any varem preparar la diada de Sta Cecília amb un concert del Grup "Hirundo Maris" format per Arianna Savall, Petter Johansen i Miquel Angel Cordero. Seguint la pauta de l'any anterior varem preparar una petita mostra musical amb els nois més joves del Turó, de forma que tinguessin l'oportunitat d'emmirallar-se en músics d'una llarga trajectòria i celebrar així la diada de Sta Cecília amb amics i veïns del barri.

Per aquestes mateixes dates que celebràvem la festa de Sta Cecília patrona de la música, va coincidir que Montserrat Figueras la nostre cantant catalana reconeguda internacionalment ens va deixar per anar a la casa del Pare.

La festa que havíem preparat amb tanta il·lusió, amb aquesta pèrdua, va prendre una dimensió molt diferent, de sobte tot s'omplia d'una transcendència emocional molt forta ja que justament la seva filla Arianna, fent un acte de fortaleza, responsabilitat i d'amor a la seva mare, va estar present entre nosaltres, i va fer el concert

tal com havíem programat, fent, segons les seves paraules "Farem el concert tal com a la meua mare li hauria agradat, faré l'esforç i serà el meu homenatge"

El concert va ser magnífic i molt emocionant.

Tots els veïns del turó de Sant Pau varem voler agrair el seu gest i unir-nos a ella: amb l'Arianna amb en Petter i en Miquel Angel i fer que la festa constituís un homenatge a Montserrat Figueras, a la seva vida plena de generositat, dedicada a la música, al seu compromís sovint ple de renunciacions, i sobre tot al seu amor i la seva força per transmetre, com ningú, a través de la paraula i de la musica: Sentiment i llum en tot allò que feia i deia.

I així va ser, com el sentiment i la llum de totes dues van omplir l'espai i els nostres cors d'uns moments transcendents i màgics, talment com si hagués passat un Àngel.

Gràcies Arianna!

Francina Carenas



KUNDALINI IOGA

"Quan tinguis la pressió del temps sobre teu, comença i la pressió desapareixerà" Yogui Bhajan



El loga és una ciència ancestral que desenvolupa la nostra consciència. Cada ment és potencialment infinita i creativa, el loga ajuda a trencar els límits i a expandir les facultats mentals, físiques i espirituals. El canvi pot ser subtil, gradual o espectacular, però només es pot donar a través de l'experiència. El professor pot oferir coneixement i tècniques, però la saviesa depèn de la pràctica i disciplina de cadascú (aprendre, practicar, experimentar).

El Kundalini loga és el loga que fem al Musical. És un loga molt antic i originari de l'Índia, que va arribar a Occident de la mà del mestre Yogui Bhajan al 1969. És un loga per a la vida quotidiana i per a tothom. No és necessari tenir una forma física determinada o unes creences en particular. Kundalini és el nostre potencial, el nostre poder creatiu que existeix en tot ésser humà i que sovint desconeixem.

Les presses, l'excés d'informació, la pressió o la competitivitat a la que estem sotmesos cada dia, necessita d'un equilibri i un fort sentit de l'esperit: calmar-nos, escoltar el nostre cor, saber qui som i triar un bon camí...

Per això, el Kundalini loga és l'eina perfecte. No hem estat entrenats en el funcionament bàsic del nostre cos. No sabem menjar ni digerir i desconeixem com mantenir les glàndules i el sistema nerviós perquè funcionin òptimament. No sabem fer anar diàriament l'equilibri intern d'eliminació, absorció, descans i activitat. Som poc conscients de la interrelació del cos i de la ment amb les emocions i l'esperit. Amb el loga podem desenvolupar la nostra consciència i una neutralitat que ens permeti gaudir dels canvis de la vida, basada en una constant variació de llum i foscor. Davant les adversitats hem de sentir-nos centrats, fermes i íntegres. A més de donar-nos harmonia i pau, el loga ens treu rigidesa, tensió, estrès, apatia i depressió. Ens ajuda a viatjar lleugers d'equipatge.

Les classes de Kundalini loga consten de:

- Exercicis respiratoris
- Exercicis amb postures dinàmiques o estàtiques
- Relaxació conscient
- Meditació (amb o sense Mantras)

La primera classe:

- Intenta arribar una mica abans per parlar amb la professora. Podràs aclarir qualsevol dubte o explicar-li si tens alguna lesió o dolença.
- Porta un pareo, una tovallola gran o una manteta per posar sobre el matalasset i una manteta per tapar-te durant la relaxació.
- Vine amb roba còmoda, preferentment de color blanc.
- I mira de venir amb la digestió feta i amb la bufeta buida, també pots portar una ampolla d'aigua per si tens set.

I ara, respira.

Montse Díez, Professora de Kundalini loga .
El Musical - classes els dijous a les 19'30h.
info@elmusical.cat / 935804246



MEMÒRIA I EDAT

21 DES.

AL CIM BELLATERRA

Cami Antic, núm. 103

PROPER
TALLER
memòria per
a gent gran

17h. PROJECCIÓ DE PEL·LÍCULA

Bicicleta, cullera i poma de Carles Bosch

19h. XERRADA I COL·LOQUI

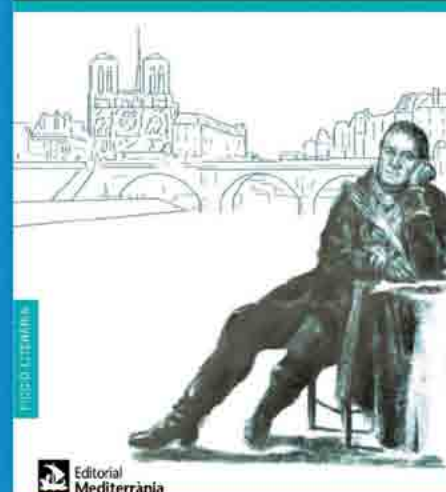
Amb el Dr. Esteve Brugué (metge psiquiatre)
i l'Adara Blanco (psicòloga)

BELLATERRA
EMD ENTITAT MUNICIPAL

CIM Bellaterra
Residència per a gent gran

HELENA BARBA

El somni de Stendhal



VERMUT LITERARI

18 DE DESEMBRE

12h. al Ébano Gastro-Bar

Ens complau convidar-vos a la presentació del llibre **El somni de Stendhal**, de la nostra veïna bellaterrenca **Helena Barba**.

BELLATERRA
EMD ENTITAT MUNICIPAL

CONSULTORI MÈDIC

MEDICINA INTERNA I MALALTIES DE LA SANG



Albert Grañena
Doctor en Medicina
Professor Titular de Medicina
Universitat de Barcelona

C. Ramón Llull, 3
08193 Bellaterra
Tel. 93 580 96 47
670 29 26 97
HORES CONVINGUDES



HOBBY GARDEN VA ORGANITZAR LA PRIMERA PROVA DE LA "COPAR ASSOCIATED"

Hobby Garden va organitzar fa uns dies la primera prova de la "Copa Associated", amb força participació i on tots els participants tenien molt bon nivell. En aquest cas es disputà en la categoria de cotxes traccio trasera amb motor electric i tot terreny.

En aquesta prova s'efectuaràn tres curses en diferents circuits , el Primer a 1ª a Sant Cugat, el 2ª a la Trinitat Vella i l finalment a Montjuich.

Participen els millors pilots de la categoria junt a nous pilots i així els nouvinguts pode comparar el seu nivell ja que es una "copa" i no es necessita estar federat, es una copa de promocio amb totes les caracteristiques de un campionat de catalunya o espanya. Podeu seguir tota l'actualitat d'aquest campionat al nostre facebook: www.facebook.com/rc.hobbygarden



RC HOBBY GARDEN
 Garden Rocamora
 C/Llaceras 12 St. Cugat del Vallès
rc.hobbygarden@gmail.com - rc.hobbygarden

Crta. de Bellaterra 24
 08193 Bellaterra
 T.678443522 quimmartell@gmail.com



JARDINERIA LLUM VERDA

Unitat pediàtrica
VISITES DE PEDIATRIA
 De dilluns a divendres:
 de 8.30 a 20.30 h
 Visites concertades i
 especialitate pediàtriques
**Urgències: prova
 confirmació telefònica**
 Sant Jordi, 35 - Tel.: 93 589 43 44
 08172 - Sant Cugat del Vallès
mgonzalez@centrecanmora.com

ACIDO HIALURONICO

Relleno facial: elimina las arrugas de expresión

El ácido hialurónico, no es más que un componente esencial de nuestra piel, que sirve como soporte del colágeno y las fibras de elastina. Su función principal es mantener la piel lisa e hidratada, ya que es capaz de absorber hasta 1000 veces su peso en agua.

El problema es que con los años la producción de ácido hialurónico disminuye.

A partir de los 20 años, aproximadamente, la piel va perdiendo su capacidad de retener agua, y es cuando comenzamos a ver las líneas finas en nuestra piel. Cualquier crema o tratamiento que lleve ácido hialurónico ayudará a nuestra piel a absorber mejor la hidratación.

En la actualidad algunos compuestos inyectables de la llamada Medicina Estética o Cirugía Cosmética llevan este ácido.

El Acido Hialuronico ha revolucionado el mercado Medico y Cosmético en la última década y, junto con el Botox , es la sustancia protagonista del relleno antiarrugas.

¿Cómo se aplican los rellenos faciales?

Se inyecta superficialmente en la piel, mediante una aguja muy fina, integrándose de manera natural, sin producir alergia y proporcionando una mayor hidratación y volumen a la dermis.

Es un relleno reabsorbible, no provocan rechazo, son prácticamente indoloros y de resultados inmediatos.



Carrer Sant Jordi, 30-32 1r 5a - Sant Cugat del Vallès 08172
 Tel.: 93 589 79 18

La duración media del implante depende de la calidad de la piel, pero el efecto del relleno facial reabsorbible suele durar entre ocho y diez meses.

El avance más novedoso es que se puede aplicar para eliminar arrugas, gracias a su textura y composición química.

Generalmente, una sesión es suficiente y los resultados son inmediatos. En 1 ó 2 sesiones, de no más de 20 minutos de duración, se mejoran notablemente las arrugas o cicatrices del rostro.

El tratamiento no requiere hospitalización, por lo que el paciente puede reanudar su vida normal justo después del tratamiento.

Es recomendable utilizar protección solar después del tratamiento y evitar exponerse a los rayos solares.

17

de desembre

18

Vivim el Nadal a Bellaterra!

DISSABTE 17

Recollida de menjar solidari TOT EL DIA

Al Condis

Organitza: Bellaterra Decideix

Els Pastorets

18 H.

C. cívic del Turó St. Pau

Amb la participació dels nois i noies del Turó sota la direcció de la Maria Rosa Garcia i la Puri Ribelles.

Recollida de joguines

Al c. cívic del Turó de St. Pau durant la representació dels Pastorets.

Concert de Nadal

21 H.

A la parròquia Santa Creu

Amb la Coral Bellaterra, la Coral Oronell i la Orquestra del Musical i recital de poemes a càrrec de La Inestable. Organitza el Musical i Unió de Veïns de Bellaterra.

Ressopó al Club Bellaterra

Sopar de Nadal

21 H.

Al C. Cívic Maragall

Organitza: Grup Escolta Bellaterra

DIUMENGE 18

Vermut Literari

12 H.

Al Ébano Gastro-Bar

Presentació del llibre "El Somni d'Stendhal" de la nostra veïna Helena Barba.

Concert de Nadales i Gospel

18 H.

C. cívic del Turó St. Pau

A càrrec de la Coral del Turó St. Pau. Direcció: Verònica Hernández. Piano: Ferràn Huertas.

BELLATERRA PARTICIPA AMB LA MARATÓ DE TV3!

Durant tots els espectacles hi haurà urnes per poder fer donatius per La Marató de TV3.

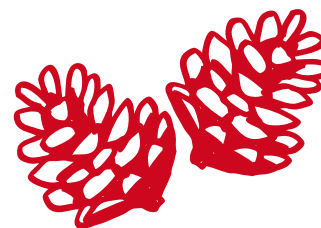
La Marató



///

Collabora:

EMD Bellaterra · A.V. Turó de St. Pau
Unió de Veïns de Bellaterra · El Musical
El Club · Bellaterra decideix · Càritas
Grup Escolta Bellaterra · La Inestable
Creu Roja



AGENDA DESEMBRE

- 16/DESEMBRE** Sessió familiar El Trencanous. Musical
Audicions del Alumnes d'instrument al Musical
(16, 19, 20, 21 i 22 de Desembre)
- 17/DESEMBRE** 18.00h - Els Pastorets. CC Turó de Sant Pau
Recollida de Joguines. CC Turó de Sant Pau
21.00h - Concert de Nadal. Parròquia de la Santa Creu
a continuació Ressopó al Club Bellaterra
21.00h - Sopar de Nadal del Cau. Centre Cívic
23.00h - Quinto de Nadal i Rom Cremat. Centre Cívic
Al llarg de tot el dia Recollida d'aliments. Condis
- 18/DESEMBRE** 12.00h - Vermut literari amb Helena Barba. Restaurant Ebano
18.00h - Concert de Nadales i Gospel. Turó de Sant Pau
- 24/DESEMBRE** 24.00h - Missa del Gall. A la Parròquia de la Santa Creu
Amb l'actuació de membres del Musical

AGENDA GENER 2012

- 5/GENER** 17.00h - CAVALCADA DE REIS
Benvinguda als Reis Mags de l'Orient.
Actuen: Cor Infantil El Musical i Grup Trencatrons.
- 18.00h - Arribada del Tren de Ses Majestats Els Reis d'Orient
18.40h - Pujada dels Reis a la Parròquia de la Santa Creu
19.00h - Entrega de cartes a Ses Majestats. Al Centre Cívic



GUÍA COMERCIAL BELLATERRA

Axis Gestió Inmobiliària 93 725 44 33
 Estètica Pepa Rosell 617 37 57 65
 Miraqueguau 93 580 47 09
 Paper's 93 592 10 93

RESTAURANTS

Marc's 93 580 85 31
 Hostal Sant Pancràs 93 692 20 54
 Can Edo 93 580 66 60
 Bar del Club 93 592 97 52
 Ebano 93 580 33 40

COCHINILLO



INGREDIENTES:
 1 COCHINILLO (16, 17 RACIONES DE 130 GRS)
 2 DIENTES DE AJO
 PIMIENTA EN GRANO
 TOMILLO
 ROMERO
 MANTEQUILLA
 SAL
 ACEITE

Elaboracion:

Partimos el cochinillo por la mitad, metemos en bolsas de vacío con 1 diente de ajo, pimienta en grano, tomillo, romero, mantequilla, aceite y sal, sin la cabeza ni las patas. Dejamos cocer en el horno a 63°C durante 16 horas.
 En caliente sacamos el cochinillo, lo deshuesamos guardando todo para el caldo. Colocamos 2 mitades en bandeja, fil y chafamos con otra bandeja y con peso.
 Al día siguiente se corta con molde cuadrado. Al momento del pase se marca por la parte de la piel y se hornea.
 Con los restos se hace el jugo de cerdo.

Recepta per gentilesa de Alex Lapuente, Xef de IN RESTAURANT

FARMÀCIA
M. CAUS FUMANYA
 Plaça del Pi, 5 - 08193 BELLATERRA
 Telf: 93 691 46 55
 martacausfumanya@gmail.com

PERRUQUERIA CANINA
miraqueguau!
 Servei a domicili - 93 580 47 09
 Plaça del Pi, 3, Bellaterra
 sagaysi.miraqueguau@gmail.com

totBellaterra
 Anuncia't aquí!

TAXIS HONRUBIA. Su taxi en Bellaterra.
 * Reserva por correo electrónico
 * Servicios concertados.
 * Servicios de Aeropuertos.
 * Facturación empresas.
 * Cobro con tarjeta de Crédito.
639 72 11 11
 taxishonrubia@gmail.com

Emporta't el Marc's Rostisseria
Obert Dissabte Diumenge i festius
 Tel. 935808531
 Avg. Bertomeu 21 - Bellaterra

PAPER'S BELLATERRA
 Plaça del Pi, 3 Local 8
 93 592 10 93

HOSTAL SANT PANCRÀS
 Plaça del Pi, 2
 Bellaterra
 93 692 20 50

pepa rosell
 esteticista
 617 37 57 65
 HORES CONVINGUDES

El Musical
 Ramon Llull, 16 93 580 42 46

é bano
 93 580 33 40
 dimecres a diumenge de 9-18hr
 dijous a dissabte de 9 a 02 hr
 www.ebanogastrobar.com

VIDRES BARBERÀ, S.L.
 Ctra. de Barcelona, 171
 Tel. 93 729 22 74 / 93 729 44 28
 vidresbarbera@vidresbarbera.com

VIDRES CASAS
 Vidre càmera Climàtic
 Vidre pla a mida
 Vidre seguretat laminat
 Manufactures
 Ferratges i accessoris
 Fax. 93 729 45 06 / 93 729 43 08
 08210 Barberà del Vallès

lacarpagroup
EL RESTAURANT DE LA CARPA
 SANT CUGAT
in restaurant
 Sant Cugat
 migdies de dilluns a dissabte de 13:00 a 16:00 - nits de dimecres a dissabte de 21:00 a 00:00
 Ctra. de Cerdanyola a Sant Cugat, km 4,6. Al costat del Tennis Set Ball tel. 93 675 66 11 - info@in-restaurant.es - www.in-restaurant.es



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

Telefons de Contacte Bellaterra

URGENCIES

Emergències	112
Ambulàncies Emergències	061
Ambulàncies	93 712 03 03
Ambulancia Creu Roja	93 580 33 33
Bombers	112 - 93 582 03 00
Polícia Local	092 - 93 691 20 00
Mossos	112 - 93 592 47 00
Polícia Nacional	1091 - 93 594 24 80
Dones en Situació de Violència	900 900 120

TELEFONS D'INTERÈS

Aigües Cassa - Avaries	900 878 583
	902 290 280
	900 770 077
Fecsa Endesa	900 858 785
Gas Natural	900 750 750
	902 200 850
Butà	901 100 100
	93 725 62 77
Correus Uab	93 581 14 06
Parròquia de la Santa Creu	93 692 09 71
Deixalleria Campus Uab	93 581 33 97
Aeroport Aena	902 404 704
Bus Sarbus	93 580 67 00
FF CC	93 205 15 15
Renfe	902 320 320
	93 691 88 69
Taxi Honrubia	639 72 11 11
Taxi Cerdanyola	93 580 27 27
Taxi Mercedes	93 307 07 07
Taxi Sant Cugat	93 589 44 22

SERVEIS SANITARIS

CAP Serrapera	93 580 63 63
Cita previa Atenció Primària	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 Bellaterra	93 691 46 55
Horari	9-13'30 i 16'30-20 hr
Cap de setmana	11-14 hr

SERVEI MUNICIPAL CERDANYOLA -EMD

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

ESCOLES

Escola Ramon Fuster	93 586 41 06
La Llar d'en Pitus	93 594 00 71
Escola Bressol Gespa Uab	93 581 19 74
Ceip Escola Bellaterra	93 581 15 83
les Pere Calders	93 580 14 77
Escola Walforf-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. Bellaterra-Barcelona.						
SORTIDES. Duració trajecte: 34 mín						
05:20	08:18	09:38	13:20	15:32	:30*	20:57
05:47	08:23	09:52	13:32	15:44	:32*	21:09
06:11	08:26	:03*	13:44	15:56	:42*	21:21
06:25	08:35	:18*	13:56	16:08	:44*	21:33
06:45	08:38	:33*	14:06	16:20	:54*	21:56
07:01	08:46	:48*	14:08	16:32	19:32	22:18
07:15	08:50	11:49	14:20	16:42	19:36	22:50
07:26	08:56	12:08	14:32	16:44	19:44	23:26
07:37	09:01	12:24	14:44	:56*	19:56	
07:50	09:08	12:42	14:48	:06*	20:08	00:13*
07:56	09:13	12:56	14:56	:08*	20:20	00:58*
08:01	09:20	13:08	15:08	:18*	20:33	01:38*
08:12	09:26	13:18	15:20	:20*	20:46	

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 mín					
05:21	08:44	10:06	14:07	21:46	
05:46	08:49	10:25	14:19	22:01	
06:16	08:57	:38*	14:31	22:25	
06:43	09:03	:53*	14:43	22:51	
07:06	09:08	:08*	14:55	23:19	
07:24	09:14	:23*	15:07	23:48	
07:36	09:19	12:55	:19*	00:19	
07:47	09:27	13:07	:31*		
08:01	09:33	13:15	:43*	00:30*	
08:12	09:38	13:31	:55*	01:15*	
08:20	09:51	13:43	:07*	02:00*	
08:33	09:58	13:55	21:31	02:42*	

PARADES: Univ. Autònoma - Sant Quirze Sabadell Estació - Sabadell Rambla

* Cada hora
 * Divendres i vigílies festius
 Horaris extrets de FGC de Maig 2010. Pot haver-hi modificacions.

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 DES 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 Serrapera - Sant Casimir/IES Banús	
TORNADA. PARADES A: Altimira/St.Iscle (Ajuntament) - Francolí Pio Baroja - Sant Casimir/Merat Serrapera - 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	



**MOLT BONES
FESTES**

BELLATERRA
EMD | ENTITAT MUNICIPAL

Nous horaris d'atenció ciutadana:

de dilluns a divendres de 9 a 13 h. i els dimarts i els dijous de 16 a 18 h.