

# totBellaterra

*Carta pels Reis  
a l'interior!*

**EL TOT BELLATERRA US DESITJA BONES FESTES I FELIÇ ANY 2022!**



- 02 SUMARI
- 04 NOTÍCIES
- 16 CARTA ALS REIS
- 22 CONSELLS
- 22 CURIOSITATS
- 25 LA RECEPTE
- 26 GUIA COMERCIAL
- 28 SERVEIS
- 29 TRANSPORT
- 30 PLÀNOL POBLE



L'esperit nadalenc ja ha posat els peus a Bellaterra. En pocs dies celebrarem un Nadal que, encara que no podem oblidar que seguim amb la Covid-19, podrà ser lleugerament millor que l'anterior. Mentrestant, els Reis ja tenen moltes ganes d'arribar a Bellaterra perquè aquest any podran compartir un trenet amb uns quants infants del poble triats per sorteig, i serà molt emocionant! Esperem que passeu molt bones festes, bon Nadal, i feliç 2022!

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: Desembre 2021

**web:** [www.totbellaterra.com](http://www.totbellaterra.com)  
**info@totbellaterra.com**

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

[www.totbellaterra.com](http://www.totbellaterra.com)



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

# Vols rebre el totBellaterra en digital?



**f Busca'ns a facebook i estaràs sempre informat**

[facebook.com/tot.bellaterra](https://facebook.com/tot.bellaterra)



## D'AQUÍ A POCS DIES ARRIBARAN ELS REIS MAGS D'ORIENT A BELLATERRA

Enguany, uns quants infants triats per sorteig podran pujar al trenet reial per a fer el trajecte amb els Reis Mags fins a l'EMD.



Després que l'any passat Ses Majestats els Reis Mags d'Orient només poguessin parlar amb els infants de Bellaterra per videotrucada a causa de la pandèmia de la Covid-19, sembla que aquest 2022 els podrem rebre com es mereixen.

Queden molt pocs dies perquè arribi la nit més esperada i màgica de l'any, especialment per als més petits, i l'EMD i el Consell de Cultura ja estan ultimant tots els preparatius perquè els Reis tinguin la millor rebuda possible pel poble de Bellaterra.

Els Reis arribaran a Bellaterra el proper 5 de gener a les 18:00h i, com és habitual, ho faran en tren a l'estació de la

plaça del Pi. Segur que en tenen moltes ganes, igual que vosaltres.

Un cop allà, i després de saludar a tots els infants (i no tant infants) del poble, faran els seus parlaments oficials a la plaça i tot seguit gaudiran del concert d'El Musical.

Un cop finalitzat el concert, es desplaçaran cap a la Parròquia de la Santa Creu per fer-hi la típica ofrena al nen Jesús, més o menys cap a les 18:45h.

Tot seguit es desplaçaran fins a l'edifici de l'EMD per tal de fer la recepció de tots els infants que vulguin entregar-los les seves cartes que amb tanta il·lusió hauran escrit, a les 19:30h de la tarda.



Aquest trajecte enguany tindrà novetats, ja que no es farà en cotxes antics com els anys anteriors, sinó en un trenet reial que tindrà tres vagons: Un per al Rei Negre, un per al Rei Ros, i un per al Rei Blanc.

Cada vagó anirà decorat com si fos una carrossa, i tindran unes quantes places disponibles, per tal que uns quants nens i nenes triades per sorteig, puguin acompanyar als Reis dins del trenet.

Tots els nens i nenes que vulguin participar d'aquest sorteig i tenir la possibilitat d'acompanyar-los de ben a prop, hauran de tenir entre 3 i 6 anys i emplenar els tiquets que es reparteixen comprant o consumint als diferents comerços i restaurants de Bellaterra.



Continua a la pàgina següent

## Particular compra o lloga casa a Bellaterra

Enviar fotos, contacte i preu al correu:  
[j.bellaterra68@gmail.com](mailto:j.bellaterra68@gmail.com)  
 613 02 03 04



Ve de la pàgina anterior



Les famílies han de tenir en compte que aquests infants pujaran al trenet sols, només acompanyats pels patges reials. Aquest trenet anirà molt a poc a poc perquè tothom pugui gaudir d'una bona experiència.

Aquest serà el primer any que es durà a terme aquesta iniciativa, i s'espera que sigui un gran èxit. Tot i així, hem d'estar



pendents de les possibles normatives o restriccions que es puguin aplicar per part del PROCICAT a causa de la pandèmia de la Covid-19.

Recordeu que ens hem de portar molt bé aquests dies, perquè ja queda molt poc perquè arribin els Reis, i ben segur que ja tenen uns quants patges vigilant!



*En el seu punt i gust*

des de 1978

<b>SERVEI A DOMICILI</b>   	<b>HORARIS</b> Dijous i divendres de 10 a 15h. Dissabtes, diumenges i festius de 9 a 15h.	<b>MENÚ 1</b> 1 pollastre Patates braves o al caliu All i oli <b>14€</b>	<b>MENÚ 4</b> 1 conill 12 croquetes All i oli <b>23€</b>	<b>MENÚ dijous/divendres*</b> 1r plat + 2º plat + beguda <b>6,95€</b> (Més de 20 plats per combinar) *excepte festius
		<b>MENÚ 2</b> 1 pollastre Patates braves o al caliu Ampolla de vi o refresc 2L All i oli <b>17€</b>	<b>MENÚ 5</b> 1 pollastre 12 canelons Patates braves o al caliu Ampolla de vi o refresc 2L All i oli <b>25€</b>	<b>¡Amb la compra de 2 pollastres, 8 croquetes de regal!</b>
		<b>MENÚ 3</b> 1 pollastre Patates braves o al caliu 6 canelons All i oli <b>20€</b>	<b>Costellam de porc + patates</b> <b>25€</b>	<b>Servei de càtering i atenció al client</b>

**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



## FINALITZA LA CAMPANYA DE VACUNACIÓ A BELLATERRA AMB 134 PERSONES VACUNADES

S'han administrat 91 vacunes contra la grip i 43 vacunes de la tercera dosi contra la Covid-19 als majors de 70 anys.



Aquest passat mes de novembre l'edifici de l'EMD de Bellaterra va tornar a ser un punt de vacunació contra la grip després que l'any passat l'EMD i l'ICS (l'Institut Català de la Salut) acordessin que Bellaterra podia ser un punt de vacunació.

Inicialment era una proposta per tal d'evitar desplaçaments i també saturacions als Centres d'Atenció Primària a causa de la pandèmia de la Covid-19.

Enguany es va dur a terme del 22 al 26 de novembre, i coincidint amb aquesta campanya de vacunació contra la grip, els professionals del CAP de Serraparera

desplaçats a Bellaterra també van administrar la tercera dosi de la vacuna contra la Covid-19 a les persones majors de 70 anys i que feia més de 6 mesos d'ençà que van rebre l'última dosi.

Els números han estat una mica inferiors als de l'any passat, però tot i així fins a 134 veïns de Bellaterra s'han pogut vacunar evitant el desplaçament a Cerdanyola.

D'aquestes 134 vacunes administrades, 91 han estat contra la grip, i 43 han estat contra la Covid-19 en forma de tercera dosi.

## ELS DIES 28 I 29 DE DESEMBRE ES MUNTARÀ EL BICITANCAT DE L'ESTACIÓ DE FGC

Aquests treballs de muntatge provocaran una afectació en el trànsit de la carretera BV-1414 a l'alçada de l'estació.



Els propers dies dimarts 28 i dimecres 29 de desembre es duran a terme els treballs de muntatge del nou Bicitancat al costat de l'estació de FGC de Bellaterra.

Aquests treballs de muntatge provocaran una alteració en el trànsit de la carretera BV-1414, afectant el carril que va de Sant Cugat a Sabadell.

El trànsit dels vehicles que circulin en aquesta direcció serà desviat per l'avinguda Joan Fàbregas i el carrer Miquel Servet.

El Bicitancat serà un aparcament segur per a bicicletes i patinets, una aposta de FGC per a la mobilitat sostenible. Igual que a Bellaterra, també disposaran d'aquestes instal·lacions altres estacions de la mateixa línia, com per exemple

Valldoreix, on ja fa unes setmanes que funciona.

Estarà obert els 365 dies de l'any i les 24 hores del dia. S'hi podran aparcar un màxim de 28 bicicletes i 5 patinets, tot i que en funció de la demanda no es descarta augmentar la capacitat d'aparcament.

El cost de l'aparcament serà gratuït, tant pel que fa a l'abonament com durant les primeres 24 hores d'ús consecutiu, i només en cas d'excedir aquestes 24h l'usuari haurà d'abonar 0,30€ l'hora.

Per fer-ne ús, els usuaris hauran de registrar-se amb les seves dades personals a través de l'APP gratuïta "PVerde" o a la pàgina web [www.parkingverde.com](http://www.parkingverde.com).



## FGC HA INSTAL·LAT UN PLAFÓ PER A CONÈIXER LA HISTÒRIA DE L'ESTACIÓ DE BELLATERRA

Forma part de la iniciativa per millorar la divulgació del patrimoni històric de la companyia i apropar-lo a la ciutadania.



Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya (FGC) ha volgut posar en valor el patrimoni arquitectònic de les seves estacions de tren, instal·lant plafons informatius a les estacions més representatives de les seves línies, com per exemple la de Bellaterra. **Aquests plafons contenen imatges i dades sobre la història i l'evolució arquitectònica d'aquests espais, així com les fites més importants i destacades, que ajuden a contextualitzar aquesta evolució.**

La iniciativa s'emmarca en la nova Estratègia del Patrimoni d'FGC per millorar la divulgació del patrimoni històric de la companyia i apropar-lo a la ciutadania d'una manera més directa i atractiva. Un full de ruta que, tal com explica el director general de la companyia, Pere Calvet, "ens ha de portar a recupear i compartir la nostra història d'una

manera més directa i atractiva perquè les persones que viatgen amb Ferrocarrils sàpiguen que, a més de viatjar amb uns trens segurs, puntuals i moderns, viatgen en uns trens i unes estacions amb història, peces clau per entendre la història ferroviària del nostre país".

El fet que els plafons es trobin ubicats a les estacions ajuda a entendre, en el mateix moment que es llegeix, com ha evolucionat l'estació amb els anys.

**Aquests plafons s'han instal·lat a un total de 29 estacions.** A la línia Barcelona-Vallès els podem trobar a Pl. Catalunya, Provença, Gràcia, Sant Gervasi, Muntaner, Sarrià, Baixador de Vallvidrera, Les Planes, Valldoreix, Sant Cugat, Mirasol, Les Fonts, Terrassa-Rambla, Bellaterra, Universitat Autònoma, Can Feu | Gràcia i Sabadell Plaça Major.



## GAIREBÉ 100 ANYS D'HISTÒRIA DE L'ESTACIÓ I EL POBLE DE BELLATERRA



El 1922 s'inaugura el ramal del tren de Sarrià que uneix, entre d'altres, Sant Cugat amb Sabadell. La nova connexió ferroviària entre aquests dos nuclis de població promou l'expansió de la ciutat jardí al seu pas, com ja ha succeït prèviament amb les estacions de Les Planes o Valldoreix.

Amb aquesta oportunitat, en uns terrenys aleshores despoblats pròxims a les vies, es planteja la creació de la urbanització de Bellaterra amb una estació associada que la connecta amb Barcelona i la resta de poblacions. En aquest context s'inaugura, el 1930, l'estació de Bellaterra seguint el projecte de l'arquitecte Lluís Girona.

Arquitectònicament parlant, l'edifici segueix models precedents d'estacions a peu de noves urbanitzacions: Una estètica domèstica, de volumetria senzilla i relacionada amb el lleure. D'estil noucentista i planta rectangular, consta de planta baixa i pis amb un faldó perimetral sobre arcs de mig punt que defineix

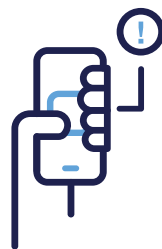
el generós porxo de l'estació vers les vies. Les cares interiors dels arcs, com altres elements, estan rematades amb peces de terracota amb motius florals. La decoració interior destaca, especialment, pel singular teginat del sostre.

El 1957 s'amplia l'estació original i obté l'aspecte que encara avui perdura: La planta pis passa a ocupar tot el perímetre de la planta baixa, amb una única coberta a quatre aigües i s'afegeix un petit cos d'una planta més a la façana principal vers la plaça, per tal de donar més monumentalitat a l'edifici, de manera que aquest perd l'essència lleugera i delicada de què disposava.

Amb la construcció del nou campus de la UAB, el 1984 s'inaugura una tercera via per habilitar el tren llançadora que facilita el trajecte a milers d'estudiants a l'any. Quatre anys després, s'allarguen les andanes i el 2005 s'inauguren les millors d'accessibilitat amb dos ascensors de connexió pel pas sota vies, entre d'altres.

## Nova funcionalitat al web de vacunació COVID per descarregar el certificat COVID digital de la UE

Com puc fer-ho?



### Pas 1.

Accedeix al portal <http://vacunacovidsalut.cat> o escaneja aquest codi QR amb la càmera del teu telèfon mòbil i prem "Descarrega el certificat COVID UE" per tenir-lo sempre a mà.



### Pas 2.

Un cop dins, introdueix el CIP, així com els últims 5 dígits del codi de barres de la targeta sanitària, la data de naixement, el telèfon mòbil (a través del qual rebràs un SMS per validar-lo), el nom i cognoms i el codi postal. Finalment, prem "Acceptar".



### Pas 3.

A continuació, introdueix el codi rebut per SMS i prem "Acceptar".



### Pas 4.

Finalment, et pots descarregar un dels tres tipus de certificat:

- 1 Si estàs **vacunat o vacunada** contra la COVID-19
- 2 Amb una **prova diagnòstica negativa**
- 3 Si has **passat la COVID-19** en els últims 6 mesos

Un cop finalitzada la descàrrega, podràs consultar el teu certificat a l'app Gestor de fitxers del teu mòbil Android o bé a l'app Arxius si tens un iPhone.



## EL "PASSAPORT COVID" JA ÉS OBLIGATORI PER A BARS, RESTAURANTS, GIMNASOS I RESIDÈNCIES

Aquests espais públics se sumen als espais d'oci nocturn, que ja fa dos mesos que el demanen per a poder-hi accedir.



El Certificat o Passport Covid ja és obligatori per accedir a restaurants, gimnasos i residències de gent gran. Sense aquesta acreditació, no es pot entrar en cap establiment de restauració ni gimnàs, i només en el cas de les residències de gent gran hi ha una alternativa: un test d'antígens a l'entrada.

Hi ha qui ho veu com un element positiu per mirar d'evitar contagis, i d'altres ho veuen com una vulneració de drets. El que està clar, però, és que des que es va anunciar la mesura, s'han triplicat les peticions de vacunació.

Amb aquesta mesura, la Generalitat vol evitar que persones sense vacunar o amb el virus puguin accedir als locals, en un intent de contenir els contagis. Tot i que es va preveure demanar-lo des del 25 de

novembre, el govern va decidir suspendre'n l'aplicació pel col·lapse al web de La Meva Salut, que va tenir una cua virtual de més de 363.000 persones.

Aquest certificat permet acreditar que es té la pauta completa de vacunació, una prova diagnòstica negativa recent (PCR), o que s'ha passat la malaltia darrerament. Fins ara, només s'havia aplicat als espais d'oci nocturn, que van reobrir a començaments d'octubre, i a les celebracions amb ball, com ara casaments.

L'ampliació a la restauració, gimnasos i residències va rebre l'aval del TSJC, que ho va considerar una mesura proporcionada tenint en compte l'augment de contagis de les últimes setmanes.



## LA MARATÓ DE TV3 DEL 2021 SERÀ PER LLUITAR CONTRA ELS PROBLEMES DE SALUT MENTAL

La situació de pandèmia va fer que el Patronat de la Fundació posposés l'edició de la salut mental per l'any 2021.



El programa solidari de TV3 i Catalunya Ràdio, La Marató, enguany es farà el diumenge 19 de desembre i estarà dedicat a un grup de problemes de salut molt comuns que afecten una de cada quatre persones en algun moment de la vida, amb un elevat impacte social, sanitari i de la qualitat de vida de les persones afectades i del seu entorn.

Depressió, ansietat, trastorn bipolar, esquizofrènia i altres psicosis, trastorns obsessius compulsius, trastorns del neurodesenvolupament (com el TDAH, el trastorn de l'espectre autista o els de l'aprenentatge), trastorns de la personalitat, de la conducta alimentària o addiccions. Aquests són, només, alguns dels problemes de salut mental

que centraran la 30a edició de La Marató de TV3.

Els experts assenyalen que hi ha una gran varietat de trastorns mentals i cadascun presenta manifestacions diferents. Afirmen que, en la majoria de casos, no estan completament aclarides les causes que influeixen en la seva aparició, evolució i pronòstic. Tanmateix, s'ha comprovat que hi ha implicats múltiples factors que poden interactuar amb un entorn desfavorable o estressant.

Aquestes influències modifiquen els mecanismes cerebrals que regulen els processos psíquics que permeten fer una vida satisfactòria i autònoma. Per això, es treballa des d'una perspectiva inte-



gral i comunitària de la salut mental, en què els elements biopsicosocials són presents.

En funció de les dades d'incidència i de prevalença recents, els experts coincideixen a assenyalar que una de cada quatre persones adultes tindrà un problema de salut mental en algun moment de la vida.

Es considera que el 50% d'aquests trastorns apareixen abans dels 18 anys, però sovint no es diagnostiquen fins anys després, en l'etapa adulta.

Segons afirmen, no diagnosticar, en edat infantil, els problemes del neurodesenvolupament, que afecten entre el

20% i el 25% de la població, com ara el TDAH i altres problemes de salut mental, pot significar tenir problemes greus o molt greus al llarg de tota la vida.

L'esperança de vida també es veu reduïda en les persones amb trastorn mental. Entre els joves i adolescents, el suïcidi és una de les primeres causes de mort, la majoria de vegades, a conseqüència d'una depressió.

S'estima que hi ha mil milions de persones al món que presenten un problema de salut mental, i prop de la meitat veuen afectada de manera invalidant la seva qualitat de vida. Es tracta, doncs, de trastorns molt freqüents que representen una càrrega personal, familiar i

**Deixa el teu jardí en bones mans**

**les DECO JARDÍ Plantes**  
Joan i Albert  
albert@lesplantes.net  
607 561 881

**Serveis integrals de jardineria**

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



Ve de la pàgina anterior



La recerca en l'àmbit de la salut mental que impulsaran els fons que es recaptin en La Marató 2021 estarà dirigida a la millora de la qualitat i de l'esperança de vida de les persones.

Aquesta serà la tercera vegada que La Marató es dedicarà a la salut mental. Cal recordar que, a causa de la situació d'excepcionalitat que va provocar la irrupció de la pandèmia del coronavirus SARS-CoV-2 l'any 2020, el Patronat de la Fundació va decidir dedicar La Marató d'aquell any a la Covid-19 i posposar l'edició de la salut mental per l'any 2021.

Per a la vicepresidenta de la Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals i del Patronat de la Fundació La Marató de TV3, Núria Llorach, "la sensibilització i la recerca en salut mental sempre són essencials, però després de més d'un any de pandèmia, estem convençuts que ara és més necessària que mai aquesta Marató i així ens ho transmeten els experts, que han observat el gran impacte de la pandèmia en aquest àmbit de la salut, especialment en els joves".

social molt forta, si es tenen en compte els anys de preocupació, patiment i baixa qualitat de vida de les persones i famílies afectades, així com els elevats costos socio-sanitaris, tant directes com indirectes, que generen.



## Carta als Reis

*Estimats Reis d'Orient.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# TALLERS DE L'EMD CURS 2021/2022

2n trimestre - Inici: 11 de gener

## PINTURA

Dimarts de  
9:30h a 13:30h

## ANGLÈS PER A ADULTS

Dimarts i dijous  
de 17:15h a 18:45h

## DESCOBRIM L'ART

Dimecres  
d'11h a 12:30h

## LECTURES COMPARTIDES

Dimecres  
d'12:30h a 14h

## MINDFULNESS

Dijous  
de 19h a 21h



INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:  
cultura@emdbellaterra.cat  
93 518 18 30

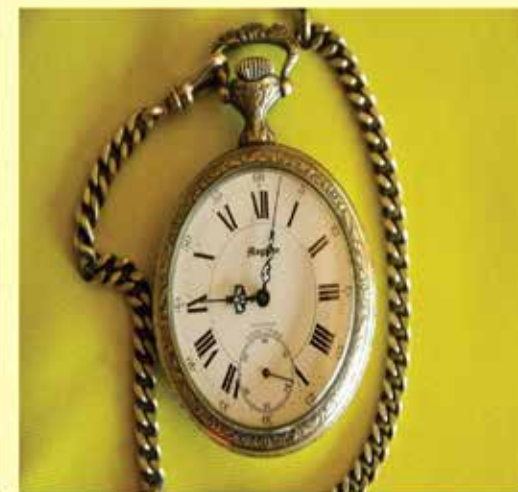
*Compro antigüedades, joyas,  
porcelana y  
domicilios enteros*



*Pago al contado*



*¿no lo quieres?  
Yo te lo compro.*



*Sr. Joaquín*  
*618 977 743*



## 10 CONSELLS SALUDABLES PERQUÈ EL NADAL NO ET PASSI FACTURA

El Nadal és una època de l'any destinada a gaudir amb els nostres, on els aliments tenen un simbolisme molt important.



### Prendre consciència de la quantitat dels aliments que ingerim

Això ens fa controlar el consum dels productes que no són tan apropiats per al nostre organisme.

### Entendre l'etiquetatge dels productes

Els productes etiquetats com "sense sucres" no contenen sucre però li han afegit edulcorants per mantenir el sabor dolç, tot i així, la seva aportació de greix és la mateixa que un producte clàssic. Els productes "sense sucres afegits" contenen sucre de forma natural en els seus ingredients, i també aporten la mateixa quantitat de greix. I els productes "baix en greixos", el seu contingut en greix és inferior, però el seu contingut en sucre és igual o inferior als altres.

### Recordar que l'alcohol és perjudicial

Ens podem permetre celebrar, però no hem d'oblidar que el consum d'alcohol,

encara que sigui esporàdicament, és perjudicial per a la nostra salut i pot ser un factor important en l'aparició de moltes malalties com alguns tipus de càncer, hipertriglicèridèmia, obesitat i malalties cardiovasculars, entre d'altres.

L'alcohol ens aporta un excés de calories buides, és a dir, el seu valor energètic és molt alt i no ens aporta cap nutrient beneficiós per al nostre organisme. Sense adonar-nos-en podem ingerir moltes quilocalories. La beguda habitual hauria de ser l'aigua.

### Els "licors digestius" no ajuden a la digestió després d'un àpat copios

Després d'un àpat copios, on segurament també s'hagi abusat de begudes alcohòliques com vi o cava, és important no afegir més alcohol en el nostre organisme. L'alcohol és un gran irritant de la mucosa estomacal.



**Millor una infusió després dels àpats**  
Infusions digestives com la de camamilla, fonoll, comí, menta, farigola, anís verd i anís estrellat. Les pots prendre abans de les postres i et pot servir per augmentar la sacietat i disminuir el posterior consum de dolços.

### Vigilar amb les paneres de Nadal

A tothom li fa il·lusió rebre un lot de Nadal, però, ens hem fixat alguna vegada en el seu contingut? La majoria de productes són processats carnis, ampolles d'alcohol, torrons, bombons i dolços. És a dir, productes rics en greixos saturats, sucres simples i alcohol.

### No deixis de menjar per compensar els menjars abundants

És important que no tractis de compensar els àpats, ja que si deixes de menjar perquè saps que després tindràs un dinar abundant, és molt probable que arribis a l'àpat amb cert grau d'ansietat i amb més fam del que és habitual, amb el que probablement, menjaràs en excés.

### Intenta evitar els antiàcids

Els antiàcids s'utilitzen per neutralitzar, alleujar i tractar els símptomes de l'acidesa i de la cremor estomacal, i el seu consum augmenta durant les festes.

Moltes persones creuen que podran solucionar el seu malestar digestiu amb l'ús d'un antiàcid però de fet, pot ser tot el contrari, ja que no s'ha d'abusar d'aquest tipus de medicaments. Per què hem d'acudir als medicaments, quan amb simplement moderació pots aconseguir millors resultats?

### Prioritza els entrants a base de vegetals

Cada vegada són més els que opten per seguir una dieta exempta d'aliments d'origen animal, la qual es basa majoritàriament en el consum de vegetals, fruita, llegums, cereals i fruits secs.

Això és totalment compatible amb el Nadal, només s'ha de ser original i adaptar el menú. A més a més, una dieta a base de vegetals pot ser igual de saborosa i sempre serà una mica més saludable.

### Celebra amb moderació

El truc per mantenir el pes durant les festes és la MODERACIÓ. Durant el Nadal es pot seguir menjant saludablement, respectant les tradicions de les festes. Molta gent aprofita el Nadal per menjar i beure en excés, i és quan fàcilment es pugen entre 2-4 quilograms de pes. És important mantenir un balanç durant aquestes dates i menjar a poc a poc perquè la sensació de sacietat sigui més gran.

Article extret de [www.centrojuliafarre.es](http://www.centrojuliafarre.es)



## SABEU PERQUÈ POSEM LA FIGURA DEL CAGANER AL PESSEBRE, PER NADAL?

En aquest article extret de [www.sapiens.cat](http://www.sapiens.cat), t'expliquem l'origen de la figura més divertida del Nadal.



Durant molt temps s'ha donat per bona l'explicació que el caganer és un vestigi supervivent d'antics cultes de fertilitat de la terra, propiciadors d'abundor i sort, representats en un context de religiositat popular domèstica com és el pessebre.

Així ho van creure els folkloristes de casa nostra fins a la primera meitat del segle XX, i això és el que han divulgat molts experts en cultura popular fins avui, sense plantejar-se poc ni gaire d'on ve aquesta teoria.

L'antropòleg postmodern Alberto Car-dín, entre d'altres, continuava, a la

darrera del segle passat, donant pàbul a aquesta interpretació. Des del meu punt de vista, contràriament, es tracta d'explicacions elitistes que no fan més que donar una pàtina de misteri a quel-com simpàtic i quotidià.

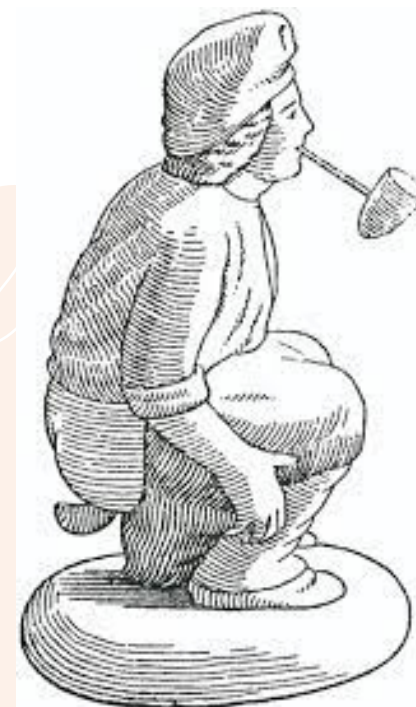
Hipòtesis més recents enfoquen la qüestió d'una altra manera, tot emfasitzant la dimensió lúdica i carnavalesca del fenomen pessebrista. Així, l'antropòloga Josefina Roma parla d'una mena d'inversió burlesca que es dona com a contrapartida a la representació oficial de la religió.



És evident en aquest sentit que els personatges dels pessebres estan adaptats gairebé tots a la realitat local, allunyats de la versió oficial dels fets situats a Palestina fa dos mil anys. Els pagesos amb barretina, els pollets i les masies que proliferen als nostres pessebres, doncs, no fan més que atansar-nos una història mística i allunyada de la nostra realitat.

En el mateix ordre de coses, hom estableix un paral·lel entre el caganer i els personatges de les cançons populars nadalenes, com el rabadà, la funció dels quals és fer baixar a la realitat de la gent esdeveniments de gran altura i rigor teològic.

Finalment, el paper destacat que tenen els nens en la configuració dels pessebres atansen tot plegat a una mena de joc domèstic, íntim, en què la figura del caganer no fa més que aproximar-nos tots aquells personatges de ficció.



Assistència Domiciliària a les Persones

**ASISTED**

Elies Rogent 52 08172 Sant Cugat del Vallès Telèfon 935 878 787 [www.asisted.com](http://www.asisted.com)

# Particular compra o lloga casa a Bellaterra

Enviar fotos, contacte  
i preu al correu:  
j.bellaterra68@gmail.com  
613 02 03 04



## LA RECEPTA

### ROSTIT DE NADAL

Recepta extreta de [www.lacuinadesempre.cat](http://www.lacuinadesempre.cat)

#### INGREDIENTS

- 1 pollastre de pagès
- 2 cebes trinxades
- 6 alls sense pelar
- 100 g de llard de porc
- 1 copa de brandi
- 1 copa de vi blanc
- 200 g de prunes amb pinyol
- un grapat de pinyons
- 1/2 branca de canyella
- pebre negre
- dues fulles de llorer
- aigua
- sal



#### PREPARACIÓ:

- Començarem per desfer una mica de llard amb una mica d'oli d'oliva, que ens servirà per enrossir el pollastre. Salem i empebrem tot el pollastre i el daurem a poc a poc fins que agafi un bon color.

- Mentre es daura el pollastre, anirem tallant la ceba a trossos grans i els alls sencers, amb pell i tallats per la meitat.

- Un cop marcat, reservem tot el pollastre. Retirem l'excés d'oli per evitar que el rostít quedi massa oliós. Deixem el greix just per sofregir la ceba i l'all.

- Sofregim la ceba amb l'all, una branca de canyella i el llorer, que deixarà anar gran aroma. Ho deixem 3 o 4 minuts, fins que agafi una mica de color. A continuació, hi afegim tot el pollastre i ho barregem bé. Seguidament, hi posem un got de brandi i al mateix temps un got de vi blanc.

- Ho tapem i deixem que s'evapori l'alcohol durant uns 10-15 minuts a foc mitjà. Ho anem remenant de tant en tant.

- A continuació, hi tirem aigua calenta fins gairebé cobrir tot el pollastre.

- Deixem coure a foc lent durant 60-70 minuts, però depèn del pollastre millor tastem per veure com està la carn. Ho tapem i vigilem sovint que no li falti aigua. Si cal n'afegim.

- Quan faltin uns 20 minuts per acabar definitivament la cocció del pollastre, hi tirem els pinyons i les prunes. Ho remenem una mica, sense malmetre les prunes, i hi tirem sal.

- Un cop cuit, el deixem reposar dins la mateixa cassola durant almenys una nit.

- Una hora abans de consumir-lo, fem arrencar el bull la cassola per escalfar-lo.

**"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**

**T**  
**M** funerària  
montserrat

**Truyols** [www.truyols.com](http://www.truyols.com)



# Vols aparèixer a la nostra GUIA COMERCIAL?



Demana més informació al telèfon

**93 611 42 43**

O per correu electrònic a:

**comercial@totbellaterra.com**

Distribució de 2.000  
exemplars mensuals!



Es busca  
casa per  
llogar a  
Bellaterra

j.bellaterra68gmail.com

ANDREA VICEDO LÓPEZ  
Nº de colegiada 1628

667 249 864

Espai Salut Mirasol  
936 752 623 · 689 135 186

Podologia a domicili  
ANDREA VICEDO

En el seu punt i gust

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 19h.  
Dissabtes, diumenges  
i festes de 9 a 19h.

Uber Eats  
Servei a  
domicili

Glovo

www.andrius.es

CARPINTERIA Y  
CERRAJERIA MARIN

Todo tipo de trabajos en hierro, acero,  
inoxidable, galvanizado, etc...

Antonio María Martínez  
Autónomo  
MADRID  
www.marcoshermoso@gmail.com

les  
Plantes

Serveis  
integrals de  
jardineria

DECO JARDÍ LES PLANTES, SL  
Joan i Albert  
albert@lesplantes.net - 607 561 881

La Lluna Rosa  
Llar de Criança

Atenció de 0 a 3 anys  
Atenció de 3 a 12h  
Atenció per partícips propis i  
terceres  
Atenció amb plaça, amb la mare  
o el grup i 24h assistència

www.maredecriancerdanyola.com  
llunarrosa.cerdanyola@gmail.com  
Tel. 610.031.390

HidroSalt Plus  
hidrochlor

Un electrolizador  
salino definitivamente  
accesible y modular

Hydro  
Piso Vll. 10 - 08173 Sant Cugat del Vallès  
Tel. 93 589 88 51 - hydro@telefonica.net

PINTURAS pinturasgaal@gmail.com

GAAL

TODO TIPO DE ESTUCOS  
PINTURA DECORATIVA E INDUSTRIAL

Jordi Garcia ☎ 661 36 89 27

Fisioneurológic

Fisioteràpia a domicili  
695.98.32.94

Especialitzats : ● Geriatria ● Neurologia Adult i Infantil

www.fisioneurológic.es / fisioneurológic@gmail.com

Deleit Sushí

Sushi Restaurant  
Servei per emportar  
i a domicili

Sa. Lleuger  
i a Bon preu

Deleit sushí Sant Cugat

Barcelona  
Sant Cugat del Vallès  
Tel. 93 511 9229

Sant Cugat del Vallès  
08172 - Sant Cugat del Vallès  
Tel. 93 511 9229

Abellán  
CONSTRUCCIONS

A Sant Cugat  
des de 1963

Especialistes en  
reformes i rehabilitacions

649 856 568

Restaurant  
El Galliner

COMUNIONS · ESDEVENIMENTS  
CALÇOTADES

Ctra. Bellaterra nº 58 · 08193 Bellaterra  
Tel: 935806427 - 610307037

telepizza

Carretera Barcelona, 166  
(esq. Ripoll)  
BARBERÀ DEL VALLÈS  
93 619 11 84

Little Ducky  
Nursery School

De 4 mesos a 3 anys · Cuina pròpia  
www.littleducky.com  
escolainfantil@littleducky.com  
Sant Cugat · 93 589 1704

SANT CUGAT ESPORTS

936 743 081

Pl. dels Quatre Cantons S/N  
08172 Sant Cugat del Vallès  
www.santcugatesports.com



**EMD BELLATERRA**  
 Oficina d'atenció al Ciutadà 93 518 18 30  
 Plaça Maragall, 4  
[www.emdbellaterra.cat](http://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
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

**SERVEIS SANITARIS**

CAP Serraparera	93 580 63 63
Cita prèvia Atenció Primària	93 728 44 44
CAP Canaletes	93 591 07 40
Cap Fontetes	93 594 44 70
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

**FARMÀCIA**

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	900 580 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](http://www.fgc.cat) o trucant al telèfon 012



- Enllaç amb metro
- Enllaç con metro
- Metro link
- Enllaç con RENFE, cercanias
- Estación con aparcamiento
- Estación con parada de taxi
- Station with car park
- Estación con parada de taxi
- Station with taxi rank
- Autobús urbano
- Funicular
- Local bus
- Funicular

**BUS - Línia 648 - Bellaterra / UAB / Montcada**

Duració trajecte: 6 min a UAB - 20 min a Cerdanyola - 35 min a Ripollet - 55 min a Montcada

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

**PARADES A: Bellaterra** (Pl. Pi, La Vall, Turó de St Pau), **UAB** (Ctra. de la Uab - Educació, UAB Ciències), **Cerdanyola del Vallès** (C.Serra dels Galliners / C.Josep Tarradellas, C.Serra dels Galliners / C.Castella, Av.Roma / Av.Espanya, Can Pallarès, Ctra. de Barcelona / C.Sta Rosa, Ctra. de Barcelona / Av.Catalunya, C.Tarragona - CAP), **Ripollet** (C.Balmes / C.Molí Ginestar, C.Molí Rata / C.Magallanes - Parc Moreres, Av.Maria Torras / C.Puigmal, C.Garcia Lorca / Pl.Palau Ausit, C.St Andreu / C.Pau Casals, C.Sarrià de Ter / C.X Rastro Reto), **Montcada i Reixac** (Pg.St Jordi / Pau Casals, Rbla.Paisos Catalans, Pl.Lluís Companys, C.Bifurcació / C.Molí).

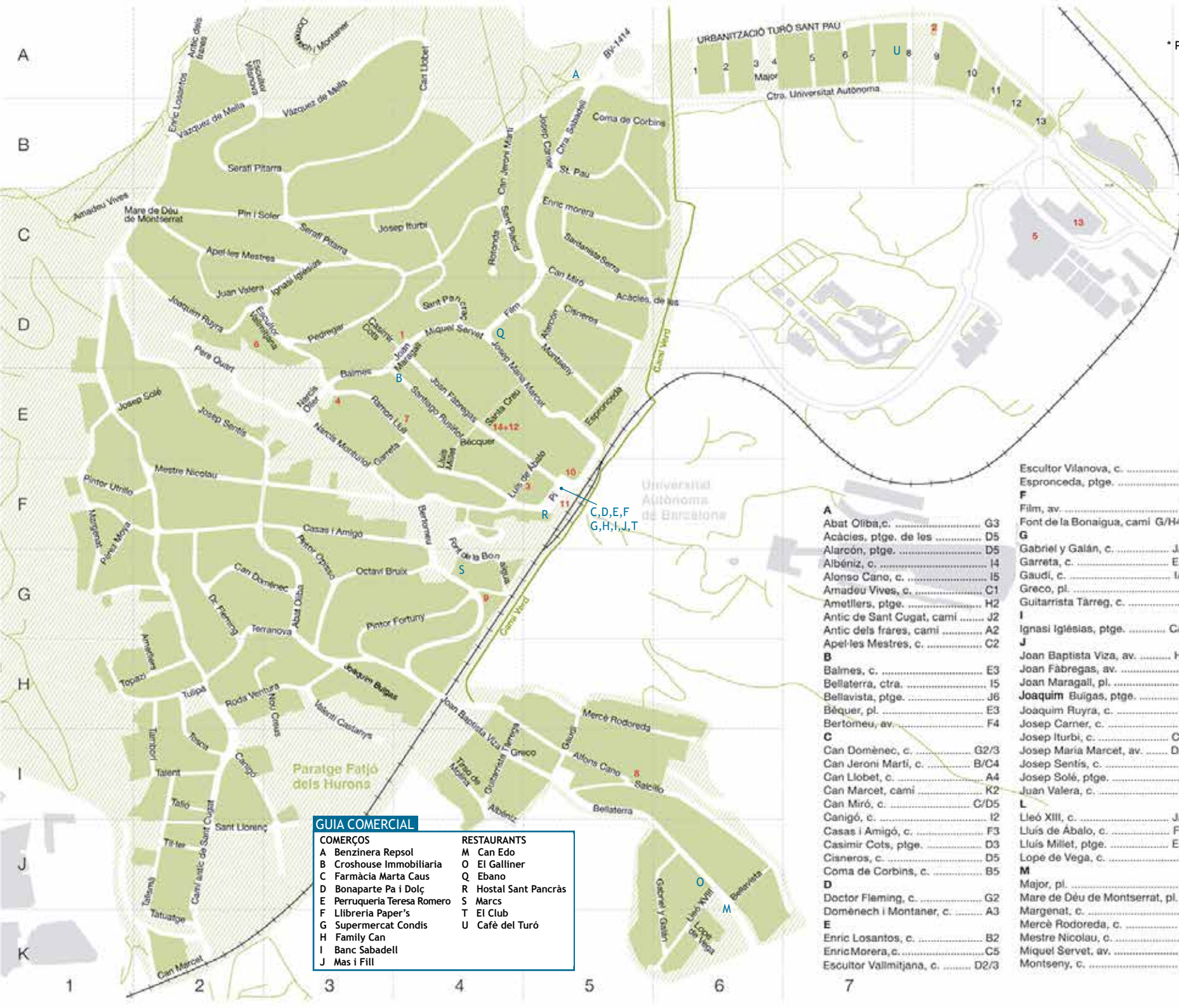
**BUS - Urbà 2 - Bellaterra**

**SORTIDES BELLATERRA - AJUNTAMENT:** 9:30 - 11:30 - 17:10

**PARADES A:** Ctra. Bellaterra Can Edo, Pl.Greco, Pl. Pi, Pl.Maragall, Ctra.UAB / Turó de St Pau, Serragalliners / Castella, St.Casimir / Mercat Serraparera, St.Casimir / IES Banús.

**SORTIDES AJUNTAMENT - BELLATERRA:** 10:00 - 12:00 - 17:30

**PARADES A:** Altimira / St.Iscle (Ajuntament), Francolí Pío Baroja, St.Casimir / Mercat Serraparera, Serragalliners / Castella, Ctra.UAB / Turó de St.Pau, Pin i Soler, Pl.Mare de Déu de Montserrat, Pl. Maragall, Camí Antic de St.Cugat / Mestre Nicolau, Camí Antic de St.Cugat / Terranova, Pl.Greco.



<b>N</b>	Narcís Monturiol, c. ....	E3
	Narcís Oller, c. ....	E3
<b>O</b>	Nou Creus, c. ....	H3
<b>P</b>	Octavi Bruix, c. ....	G3/4
	Pedregar, d. del ....	D3
	Pere Quart, c. ....	D/E2
	Pérez Moya, c. ....	F/G1
	Pi, pl. del ....	F5
	Pin i Soler, c. ....	C2/3
	Pintor Fortuny, c. ....	G3/4
	Pintor Opisso, c. ....	F/G3
	Pintor Utrillo, c. ....	F1
<b>R</b>	Ramon Llull, c. ....	E3/4
	Roda Ventura, c. ....	H2
	Rotonda, c. ....	C4
<b>S</b>	Sabadell, ctra. ....	B5
	Salcillo, c. ....	I5/6
	Sant Llorenç, c. ....	J2
	Sant Pançraç, c. ....	D4
	Sant Pau, c. ....	B5
	Sant Plàcid, c. ....	C4
	Santa Creu, ptge. ....	E4
	Santiago Rusiñol, c. ....	E4
	Sardanista Serra, c. ....	C5
	Serafi Pitarra, c. ....	B2/3
<b>T</b>	Talent, c. ....	I2
	Talió, c. ....	I2
	Talimà, c. ....	J2
	Tambori, c. ....	I2
	Tatutge, c. ....	K2
	Terranova, c. ....	G2/3
	Til·ler, c. ....	J2
	Tirso de Molina, c. ....	I4
	Topazi, c. ....	H1/2
	Tosca, c. ....	I2
	Tulipà, c. ....	H2
<b>U</b>	Universitat Autònoma, ctra. ....	A6/7
<b>V</b>	Valenti Castanyas, c. ....	H3
	Vázquez de Mella, c. ....	B2

<b>E</b>	Escultor Vilanova, c. ....	A2
	Espronceda, ptge. ....	E5
<b>F</b>	Film, av. ....	D4
	Font de la Bonaigua, camí G/H4	
<b>G</b>	Gabriel y Galán, c. ....	J/K6
	Garreta, c. ....	E/F3
	Gaudí, c. ....	I/H5
	Greco, pl. ....	I4
	Guitarrista Tàrrag, c. ....	I4
<b>I</b>	Ignasi Iglésias, ptge. ....	C/D3
<b>J</b>	Joan Baptista Viza, av. ....	H/14
	Joan Fàbregas, av. ....	E4
	Joan Maragall, pl. ....	D4
	Joaquim Buigas, ptge. ....	H3
	Joaquim Ruyra, c. ....	D2
	Josep Carner, c. ....	B5
	Josep Iturbi, c. ....	C3/4
	Josep Maria Marçat, av. ....	D/E4
	Josep Sentís, c. ....	E2
	Josep Solé, ptge. ....	E1
	Juan Valera, c. ....	D2
<b>L</b>	Lleó XIII, c. ....	J/K6
	Lluís de Àbalo, c. ....	F4/5
	Lluís Millet, ptge. ....	E/F4
	Lope de Vega, c. ....	K8
<b>M</b>	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
	Montserrat, c. ....	D5

<b>EQUIPAMENTS</b>	Centre Cívic Bellaterra	..... 1
	Centre Cívic Turó St. Pau	..... 2
	Club Bellaterra	..... 3
	Escola Bellaire	..... 4
	Escola Bellaterra UAB	..... 5
	Escola Ramon Fuster	..... 6
	Escola de música El Musical	..... 7
	Escola Waldorf	..... 8
	Escola de parvulari d'en Pitu	..... 9
	Farmàcia de Bellaterra	..... 10
	FGC Catalans	..... 11
	Grup Escolta Bellaterra	..... 12
	Institut Pere Calders	..... 13
	Parròquia de la Sta. Creu	..... 14

**GUIA COMERCIAL**

<b>COMERÇOS</b>	<b>RESTAURANTS</b>
A Benzinera Repsol	M Can Edo
B Croshouse Immobiliària	O El Galliner
C Farmàcia Marta Caus	Q Ebano
D Bonaparte Pa i Dolç	R Hostal Sant Pancràs
E Perruqueria Teresa Romero	S Marcs
F Llibreria Paper's	T El Club
G Supermercat Condis	U Cafè del Turó
H Family Can	
I Banc Sabadell	
J Mas i Fill	

<b>A</b>	Abat Oliba, c. ....	G3
	Acàcies, ptge. de les ....	D5
	Alarcón, ptge. ....	D5
	Albéniz, c. ....	I4
	Alonso Cano, c. ....	I5
	Amadeu Vives, c. ....	C1
	Ametllers, ptge. ....	H2
	Antic de Sant Cugat, camí ....	J2
	Antic dels frares, camí ....	A2
	Apel·les Mestres, c. ....	C2
<b>B</b>	Balmes, c. ....	E3
	Bellaterra, ctra. ....	I5
	Bellavista, ptge. ....	J6
	Béquer, ptge. ....	E3
	Bertomeu, av. ....	F4
<b>C</b>	Can Domènec, c. ....	G2/3
	Can Jeroni Martí, c. ....	B/C4
	Can Llobet, c. ....	A4
	Can Marçat, 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
<b>D</b>	Doctor Fleming, c. ....	G2
	Domènec i Montaner, c. ....	A3
<b>E</b>	Enric Losantos, c. ....	B2
	Enric Morera, c. ....	C5
	Escultor Vallmitjana, c. ....	D2/3

C,D,E,F  
G,H,I,J,T



 **AQUEST NADAL COMPRA ALS**   
**COMERÇOS I RESTAURANTS DE BELLATERRA**  
**I GUANYA UNA PLAÇA A LES CARROSSES DEL NOU**  
**TRENET REIAL PER A INFANTS DE 3 A 6 ANYS!**

**5 GENER - NIT DE REIS**



**18h.- Arribada dels Reis d'Orient a l'estació de Bellaterra**

**18:25h.- Parlaments i concert d'El Musical**

**18:45h.- Ofrena a la parròquia**

**19:30h.- Entrega de cartes als Reis a l'EMD**



**AQUESTES FESTES,  
FES BELLATERRA!**