



SAFARIS FOTOGRÀFICS ALS PARCS NATURALS

El turisme de natura té milers d'adeptes a Catalunya, on l'excursionisme és tota una institució. De la mà dels avenços tecnològics, els caçadors de fotografies de paisatges, animals i plantes estan més de moda que mai. 2 i 3



En ruta  **Comarques**

10 CONSELLS PER FOTOGRAFIAR LA NATURALESA

Oferim algunes pautes per captar bé imatges de la fauna, la flora i el paisatge.



1

Primer terme. Si hi ha calitja, el millor és incloure en la composició un objecte en primer pla.



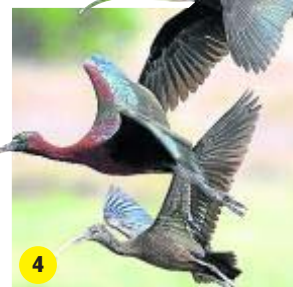
2

Ser ràpid. Al bosc, duu sempre la càmera a punt per no perdre't els animals fugissers.



3

Contrallum. És sovint un mal recurs, però de vegades és ideal pels rajos de sol al bosc.



4

Integració. Sempre és un bon recurs integrar persones i animals en fotos de paisatges.



5

L'enfocament. Per obtenir una imatge tant perfilada és millor l'objectiu macro i acostar-s'hi.



6

CAÇADORS DE FOTOS ALS PARCS NATURALS

SAFARIS FOTGRÀFICS

Els avenços tecnològics han revolucionat el món de la fotografia i l'han fet cada vegada més accessible. A Catalunya, els safaris fotogràfics estan a l'alça, gràcies a la gran riquesa paisatgística, de fauna i flora

JOSEP MASFERRER
ocicat@20minutos.es/twitter:@20m
20minutos

Els paisatges, els animals i les flors dels paratges naturals de Catalunya són un escenari ideal per als amants de la fotografia. La tècnica i la tecnologia s'han perfeccionat tant que avui dia és possible aconseguir grans instantànies amb un bon *smartphone* o amb grans equips fotogràfics. El turisme de safaris fotogràfics està de moda, des del camí de les Costes fins al Montnegre carener o les gorges del Foix. Rieres, cims, arbres, ocells i tota la vida que conforma els grans pulmons verds catalans es fusionen amb els muntanyencs i excursionistes que recorren tots aquests paratges sense separar-se de les seves càmeres fotogràfiques.

A prop de Barcelona, hi ha una dotzena de parcs naturals amb una vintena de rutes per poder gaudir de la fotografia en un entorn envejable.

● MONTSENY, RESERVA DE LA BIOSFERA

Tres rutes. El massís del Montseny s'alça majestuosament entre les comarques de la Selva, Osona i el Vallès Oriental. Aquest parc natural va ser declarat Reserva de la Biosfera el 1978, amb la qual cosa ha pogut ser protegit i ha conservat tota la seva riquesa de boscos i fauna. No en va és un dels més visitats de Catalunya. Hi ha tres rutes bàsiques per als amants dels safaris fotogràfics: del Centre d'Informació de Fogars de Montclús al Turó de l'Home; el sot de l'Infern i l'ascensió des del coll de Bordoriol (<http://parcs.diba.cat/web/montseny>).

● SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC

Tres rutes. El coll d'Estenalles uneix les serralades de Sant Llorenç del Munt i l'Obac. Els seus paisatges singulars atrauen els muntanyencs, sobretot, pels seus boscos de velles alzines i els seus característics cingles i monòlits de conglomerat, ideals per a fotografiar. Els jocs de llum i ombra que mostren aquestes formacions rocoses són un gran atractiu per a l'ull del fotògraf. Hi ha tres grans rutes a seguir: la

Torrota de Vacarisses, la pedra seca i del coll d'Estenalles a Mura (<http://parcs.diba.cat/web/SantLlorencini>).

● MONTNEGRE I EL CORREDOR

Dues rutes. Hem d'anar fins a la Serralada Litoral Catalana per gaudir del Parc del Montnegre i el Corredor. Allà, hi trobarem dos massissos ben diferents: el del Corredor, amb accidents geogràfics suaus, i el del Montnegre, més abrupte i humit. Aquests contrastos ens aniran molt bé per a l'àlbum de fotos. Els pins pinyers, roures i alzines són espectaculars i no ens hem de perdre elements patrimonials, com el dolmen de Pedra Gentil o l'església medieval de Santa Eulàlia de Tapioles. Precisament, les dues rutes que us proposem són la del dolmen de Pedra Gentil –aixecat fa 4.000 anys i des d'on tenim una magnífica panoràmica del Montseny– i la del Montnegre carener (<http://parcs.diba.cat/web/Montnegre>).

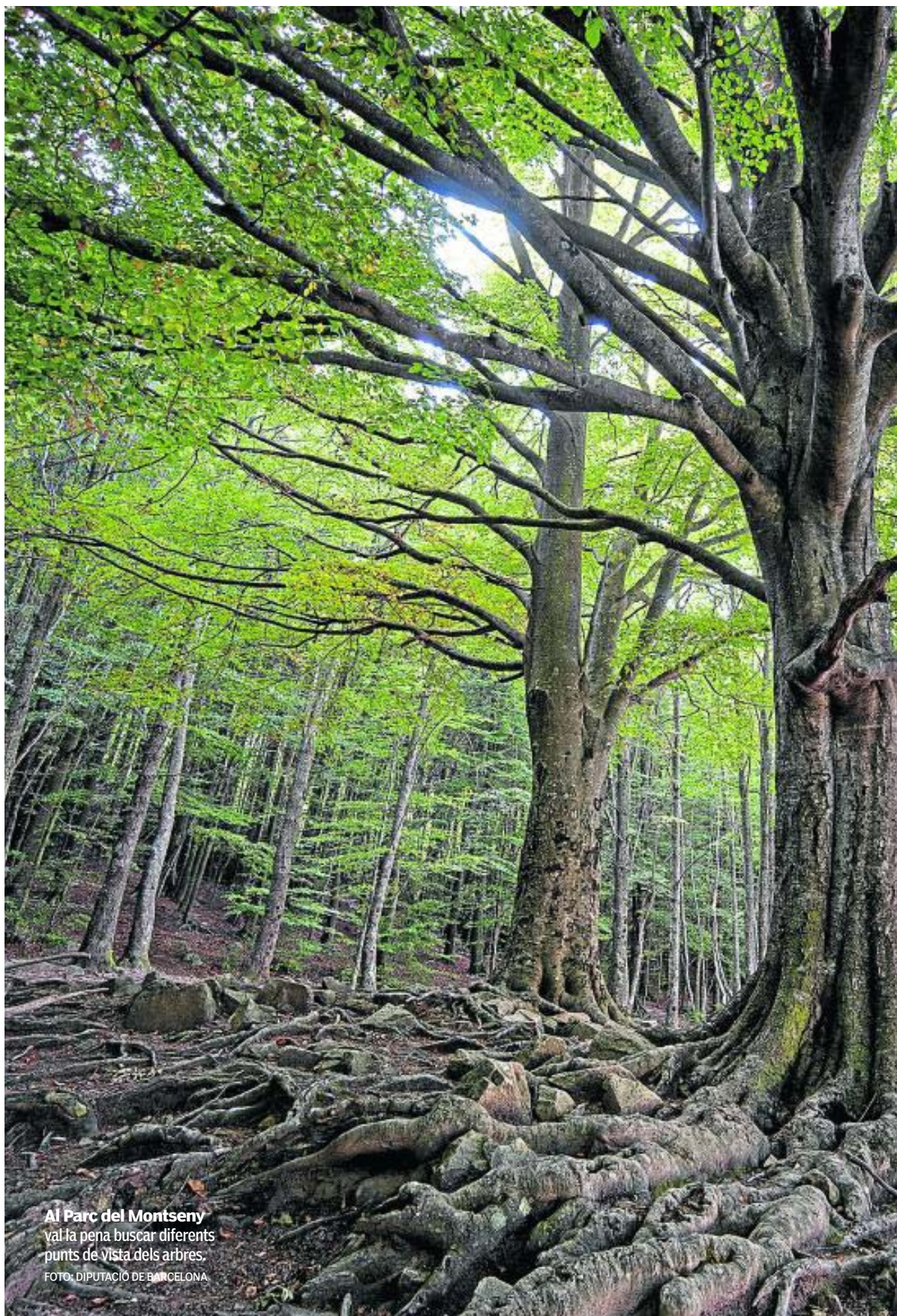
● PARC DEL GARRAF

Dues rutes. També està situat a la Serralada Litoral Catalana. El Parc del Garraf

766

metres hem de pujar si volem arribar fins al **turó Gros o de la Telefonista**, un dels cims més elevats de la serra del Montnegre

ocupa una extensió de 12.376 hectàrees en un entorn típicament mediterrani. Ofereix l'oportunitat de fotografiar en ple vol el falcó i l'àliga perdiguera. A més, hi podem trobar l'Espai Humberto Ribas, dedicat exclusivament a la fotografia, dins el Centre Experimental de les Arts, a Vallgrassa (www.vallgrassa.cat). Podem fer-hi dues rutes: el camí de les Costes i anar a la fortalesa pel camí del safareig. Hi podem descobrir penya-segats, coves, avencs i camps de vinyes. Més informació al lloc web: <http://parcs.diba.cat/web/garraf>.



Al Parc del Montseny val la pena buscar diferents punts de vista dels arbres.
FOTO: DIPUTACIÓ DE BARCELONA



Vistes panoràmiques. Un bon recurs és fer dues fotografies i ajuntar-les després a l'ordinador amb l'ajuda d'un programa d'edició i retoc fotogràfic. És millor utilitzar sempre el trípode.



La millor hora. A primera i a darrera hora del dia és el millor moment per fer fotografies.



Paciència. És necessària per aconseguir bones imatges d'insectes i ocells al bosc.



Ser respectuós. Per fer fotos dels animals sovint cal tenir sort, però mai els destorbeu.



El teleobjectiu. És útil per captar bones imatges d'ocells. Restar en silenci ajuda, també.

FOTOS: DIPUTACIÓ DE BARCELONA



OCIpèdia



REGLA DELS TERÇOS Si dividim la imatge en nou quadrants, el punt fort queda en el quadrant superior dret. És útil per a fotos de paisatge.



EDUARD FONTSERÉ

Va promoure el 1932 l'antic observatori del Turó de l'Home, el massís del Montseny de 1.706 metres. En dies clars, s'hi pot veure la costa de Blanes, Palamós, Girona, les muntanyes del Pirineu, Sant Llorenç del Munt i Montserrat.



LA CREU DEL MATAGALLS

Al cim del Matagalls, a 1.697 metres, trobem la creu, que s'ha anat renovant amb el temps. La primera està documentada del 1614, però la més recordada és la del pare Claret, que es va col·locar l'any 1840, com ho testimonien les plaques commemoratives.

● PARC DEL CASTELL DE MONTESQUIU

Una ruta. El castell de Montesquiú, envoltat de pinedes i roures, és el reclam. L'itinerari que va del fortificat al coll dels Tres Pals combina planes, rieres i muntanyes (<http://parcs.diba.cat/web/montesqui>).

● PARC D'OLÈRDOLA

Una ruta. Hem de fixar-nos en la roca calcària, que confereix al Parc d'Olèrdola un aspecte àrid. Des de l'església de Sant Miquel, podem fer panoràmiques. Fixeu-vos en les restes iberes, romanes i medievals del nucli patrimonial (<http://parcs.diba.cat/es/web/olerdola/inici>).

● PARC DEL FOIX

Una ruta. Ens trasludem a l'Alt Penedès, entre vinyes, boscos, castells i masies. Proposem un itinerari per la ribera del Foix a Penyafort. Podreu fotografiar castells i fauna variada (<http://parcs.diba.cat/web/foix>).

● PARC DE LA SERRALADA DE MARINA

Dues rutes. Les vistes sobre el mar són excepcionals des d'aquest parc sobre el Barcelonès, el Maresme i el Vallès Oriental. Podem fer l'itinerari del torrent de l'Amigó o anar de la font de l'Alzina al Puig Castellar. Hi trobarem poblats ibèrics, masies, esglésies o el monestir de Sant Jeroni de la Murtra, d'interès historicoartístic (<http://parcs.diba.cat/web/marina>).

● PARC DE LA SERRALADA LITORAL

Dues rutes. Estem en un dels conjunts granfítics més importants de Catalunya. Els miradors naturals són ideals per a fer fotografies de les pinedes i alzines. Hi trobem castells, masies i antigues ermites. Podem fer la ruta del Vedat o la de l'esquirol (<http://parcs.diba.cat/web/litoral>).

● GUILLERIES-SAVASSONA

Dues rutes. Aquest espai natural convida a retratar la història, com jaciments prehistòrics i joies del romànic, com Sant Feliu de Savassona o el monestir de Sant Pere de Casseres. No us perdeu la pedra nua de les Guilleries. Us proposem fer la ruta de la font de la Riera i la de les masies (<http://parcs.diba.cat/web/guilleries>).

● PARC AGRARI DEL BAIX LLOBREGAT

Una ruta. Comprèn 14 municipis i ha estat el rebost de Barcelona. Us proposem recórrer els conreus del Delta del Llobregat (<http://parcs.diba.cat/web/BaixLlobregat>).

● PARC DE LA SERRA DE COLLSEROLA

Dues rutes. Amb més de 8.000 hectàrees, dona aire a Barcelona. Té una variada vegetació i molts animals. Us recomanem l'itinerari del pantà de Vallvidrera i la ruta de Sant Cugat-Can Coll-Cerdanyola (<http://parcs.diba.cat/web/collserola>).

NO T'HO POTS PERDRE

Hi ha quatre paratges naturals repartits per la geografia catalana que són impressionants i que porten de l'Empordà a l'Ebre i del Delta del Llobregat a la Val d'Aran.



RICARD FONT/ PNAM

AIGUAMOLLS DE L'EMPORDÀ

Hi ha 338 espècies d'ocells al Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà, que té diversos itineraris a peu o en bicicleta. Les zones humides i la vegetació fan d'aquest paratge un paradís per als amants de la fotografia (www.gencat.cat/parcs/aiguamolls_emporda/es/).

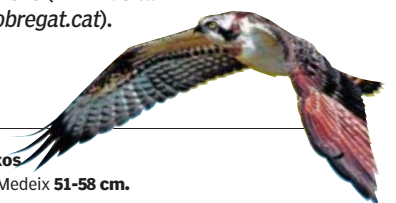


CAMES LLARGUES ● Sembla una cigonya en miniatura ● Té ales negres, bec negre i potes vermelles o de color rosat ● Acostuma a fer prop de 37 cm ● Menja sobretot mol·luscs, insectes i cucs.



ISABEL OITRA/ PORTA DEL DELTA

DELTA DEL LLOBREGAT ● El més proper a Barcelona. Hi podem trobar l'estany del Remolar, la maresma de les Filipines, la riera de Sant Climent, la platja o la Pineda de Can Camins. És un paradís dels ocells i també per fotografiar-hi els avions (www.delta-lobregat.cat).



ÀLIGA PESCADORA ● Au rapinyaire ● Menja peixos ● Caça llençant-se en picat ● Color marró fosc i blanc ● Medeix 51-58 cm.



WILDLIFE

VAL D'ARAN ● Si voleu seguir la petjada de l'ós, el millor lloc és la Val d'Aran, on també podeu trobar el trençalòs, l'isard, marmotes o perdius. A l'Aran Park us serà més fàcil fer fotos dels animals, dins de la proposta Wildlife, que inclou tours fotogràfics (www.visitvaldaran.com).



GALL FER ● Gallinàcia de grans dimensions ● El mascle és negre i 90 cm ● La femella és de tons marronosos i 60 cm ● Està protegit ● Viu al bosc ● L'amenaça el furtivisme.



ROBERTO ZAFFI/ ARXIU PNDE

DELTA DE L'EBRE ● Amb 320 km² de superfície, és l'hàbitat aquàtic més extens de Catalunya, amb riu, mar, badies, platges, dunes, salobrats, bosc de ribera, illes fluvials i llacunes. Junt amb els arrossars, acullen gran varietat d'ocells, peixos, rèptils i amfibis. (www.gencat.cat/parcs/delta_ebre/es).



FLAMENC ● Plomatge rosat i blanc ● Té una alçada de 120 a 150 cm ● S'alimenten en zones d'aigua poc profundes ● Són característiques les seves potes llargues ● Si detecta perill, estira el coll tant com pot.



VIATJAR EN FAMÍLIA, L'AUTÈNTIC TURISME DE PROXIMITAT

Totes les comarques de la demarcació de Barcelona, de mar i muntanya, atresoren una gran oferta d'activitats per a les famílies. Hi ha quatre municipis que tenen el certificat oficial de Destinació de Turisme Familiar (DTF).

PURI CARO
ocicat@20minutos.es/twitter:@20m
20minutos

El 60% dels visitants que fan estada a Catalunya són famílies. A la demarcació de Barcelona, aquesta demanda de turisme familiar va acompanyada d'una oferta molt àmplia d'activitats i adaptada a les necessitats d'un perfil de viatger que, sovint, reuneix en un mateix grup a turistes de diferents edats. El turisme familiar està estès arreu, tant a les poblacions arran de mar com al l'interior. Hi ha quatre municipis de l'àmbit Costa Barcelona (Calella, Pineda de Mar, Malgrat de Mar i Santa Susanna) certificats com a Destinació de Turisme Familiar

(DTF), una marca creada per l'Agència Catalana de Turisme (www.act.cat) i que engloba un total de 15 destins certificats a tot el territori català, des de Blanes a Salou, passant per Calonge, Roses o Lloret. En el cas de les destinacions Costa Barcelona, igual que les de l'àmbit Paisatges Barcelona i Pirineus Barcelona, s'inscriuen en la marca turística *Barcelona és molt més*, de la Diputació de Barcelona.

Altres municipis de Costa Barcelona, com del Baix Llobregat i del Garraf, també han articulada una oferta de turisme familiar prou completa i atractiva, com ara Gavà, Viladecans, Castelldefels, Sitges i Vilano-

va i la Geltrú. Els municipis que han sabut captar el viatger familiar tenen serveis com polseres identificatives, habitacions àmplies o directament comunicades, piscines infantils amb seguretat, disponibilitat de bressols, clubs infantils a la platja, oferta de restauració adaptada, zones públiques d'esbarjo i de jocs, ampli programa d'animació, serveis i activitats per a nens, serveis mèdics, farmàcies de guàrdia i informació constant per planificar diàriament l'estada. És a dir, pensen molt en els més petits, però també programen activitats que siguin atractives per als pares o per aquells fills que ja no són tan petits. N'hem fet una selecció.

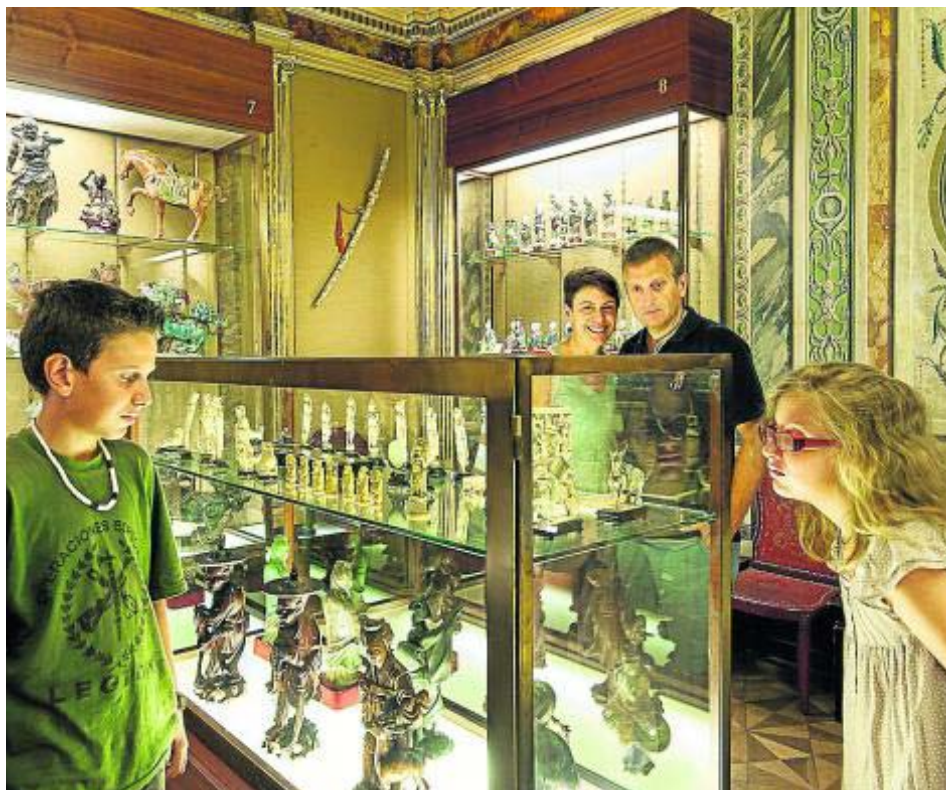
COSTA BARCELONA

Parc Arqueològic Mines de Gavà. Els íbers van excavar la terra a la recerca d'un mineral molt preuat per a ells: la variscita. Una d'aquestes galeries subterrànies s'ha adequat per fer-la visitable i obrir un món màgic tant als nens com als adults (carrer de Jaume I, número 7; www.parcarqueologic.cat).

Museu del Ferrocarril de Vilanova i la Geltrú. Posa a l'abast de tothom el món del ferrocarril i els seus protagonistes. Les famílies poden participar de la Gimcana del Tren (activitat gratuïta) tot solucionant enigmes mentre recorren el museu.

Famílies amb els globus d'Igualada; a la Casa Alegre de Sagrera, a les vinyes de Vilafranca i a la platja de Malgrat.

DIPUTACIÓ DE BARCELONA



DIPUTACIÓ DE BARCELONA



OCipèdia



CASA ALEGRE DE SAGRERA

A Terrassa. Construïda a començament del segle XIX, es va reformar l'any 1911, convertint-se en un model d'habitatge de la burgesia industrial d'estil modernista. Des del 1973 desenvolupa usos museístics.



GOSSOS D'ATURA

Gos pastor que es fa servir sobretot per vigilar els ramats durant el dia a la zona del Pirineu català.



VARISCITA

Aquest mineral es fa servir des de l'antiguitat en l'elaboració d'elements gemològics, principalment, penjolls i polseres

Bestiari i cellers de Vilafranca del Penedès. El 1903 es va inaugurar l'Estació Enològica de Vilafranca i, el 1960, el Consell Regulador de la Denominació d'Origen Penedès. La zona aglutina diversos cellers, que permeten fer passejades en família per les vinyes. A Vilafranca, també val la pena visitar la Casa de Festa Major, amb els gegants, el bestiari, els diables i els castellers (www.turismevilafranca.com).

PAISATGES I PIRINEUS BARCELONA

Les destinacions Pirineus Barcelona i Paisatges Barcelona (Berga, Cercs, Vic o Igualada) ofereixen la possibilitat de visitar castells, conèixer la vida als monestirs, caminar per mines subterrànies, entrar als antics complexos industrials, fer passejades en ruc, experimentar vols en globus aerostàtics o fer un descens de riu en piragua. Però, tot, ideat per al públic familiar.

Viatge en globus a Igualada. Veure el paisatge a vista d'ocell és un al·licient més. Val la pena assistir a l'European Balloon Festival, del 9 al 13 de juliol, una espectacular concentració internacional de globus aerostàtics. Se celebra des del 1997 i aplega uns 25.000 espectadors i més de 50 globus. Obre una Fun Zone on es programen activitats de tota mena per a la família: xutòmetre, sumo, rocòdrom i castell inflable (camp de Vol de l'Avda Catalunya, l'antiga N-II; www.ebf.cat).

Les Fonts del Llobregat, a Castellar de n'Hug. És un dels destins més clàssics del turisme familiar a la demarcació de Barcelona. Aquí, l'aigua que fa néixer el riu Llobregat brolla de manera natural de la mateixa roca. L'últim diumenge del mes d'agost, el poble celebra el Concurs Internacional de Gossos d'Atura. El viatger té ocasió de veure com el pastor dirigeix el ramat només guiats amb la veu i els xiulets. També es pot visitar la Casa Museu del Pastor (Tel. Oficina de Turisme: 938257077; www.ajcastellardenhug.cat).

Propostes a:

www.barcelonaesmoltmes.cat

[@bcnmoltmes](https://www.facebook.com/bcnmoltmes)

[BarcelonaEsMoltMes](https://www.facebook.com/BarcelonaEsMoltMes)

DESTINACIONS DE TURISME FAMILIAR (DTF) DE COSTA BARCELONA

Les quatre viles de la demarcació de Barcelona amb certificació de turisme familiar són costaneres i es troben a tocar unes de les altres. Disposen d'allotjaments, restaurants i propostes d'entreteniment i oci especialitzades per a les famílies.



CALELLA ▶ El senderisme és una bona opció de turisme en família. Es pot fer una visita al Far i a les Torretes de Calella caminant i gaudint d'un ric entorn natural. Les visites al Far de Calella es poden fer tots els divendres de juliol i agost a les 17.00 hores i, al juny i al setembre, tots els dissabtes a les 10.00 hores. La visita a Les Torretes són els diumenges a les 10.30 hores.

● Oficina de Turisme: Carrer de Sant Jaume, 231; Telèfon: 937 69 05 59; www.calellabarcelona.com.

● Web del municipi: www.calella.com.

PINEDA DE MAR ▶ Esports nàutics i casals per a nens. La Base Nàutica acosta als infants la vela, el windsurf i el caiac i organitza casals d'estiu per a nens d'entre 4 i 15 anys. El municipi recomana fins a 9 rutes per la muntanya, com el circuit del Turó de Montpalau. El passeig vora mar fins a Calella es pot fer durant tot l'any (www.nauticapinedademar.com).

● Oficina de Turisme: Plaça de Catalunya, 3 (Can Comas); Tel: 93 762 50 38; www.pinedademar-turisme.com.

● Web: www.pinedademar.org.

MALGRAT DE MAR ▶ El 25% de l'oferta turística de la vila està certificada per al turisme familiar des de l'any 2007. Malgrat té tres platges: la de la Conca, la de l'Astillero i la del Centre. El seu patrimoni inclou la Biblioteca Municipal La Cooperativa, la seu de l'Ajuntament, Ca l'Arnau, l'Antic Hospital i Capella, Can Campassol, la torre de la Vidua de Can Sala i la pedra la Piona.

● Web: www.turismemalgrat.com.

● Primera setmana de juliol: Festa de Sant Joan i Sant Pau.

● Ca l'Arnau: Carrer Bellaire, 2. Tel: 93765 5642.

SANTA SUSANNA ▶ Té certificació familiar des de l'any 2003 i múltiples possibilitats d'activitats familiars: Mini Beach Club, el parc infantil Aventura Park Santa Susanna, el Pony Park, els recorreguts amb *mountain bike*, activitats d'aventura a l'aire lliure Activ Natura, trenet turístic, excursions a cavall, ase o carretó i el parc temàtic Marineland (www.marineland.es).

● Oficina de Turisme: Av. del Mar, s/n (93 767 90 08).

● Web: www.stasusanna-online.com.

● Activ Natura: www.activ-natura.com.

El vagó J obre portes tots els caps de setmana i projecta documentals sobre la història del ferrocarril. També funciona el Pequetren (Plaça Eduard Maristany, s/n; www.museudelferrocarril.es).

Catalunya en Miniatura, a Torrelles de Llobregat. Aquest país de petites dimensions es troba a l'aire lliure i es pot recórrer a peu o a bord d'un trenet. Podem trobar-hi maquetes a escala dels monuments catalans més importants i, si busquem una dosi més alta d'aventura, hi ha l'opció de visitar també el Bosc Animat, que és un bosc aeri que es pot travessar en tirolina (Can Balasch de Baix, s/n, Torrelles; www.catalunyaenminiatura.com).

En ruta  **BarcelonaDC**

RUTA CIENTÍFICA PER BARCELONA

La capital catalana ha estat escenari d'una intensa activitat científica, però sovint ha estat ignorada ● Dos professors universitaris han dissenyat ara quatre rutes que descobreixen els llocs on la ciència ha tingut un important protagonisme al llarg de la història



MUSEU DE LA CIÈNCIA I DE LA TÈCNICA DE CATALUNYA ▶ Terrassa ha estat una de les ciutats més industrialitzades. En aquest museu podeu conèixer l'evolució tècnica del país (www.mnactec.cat).

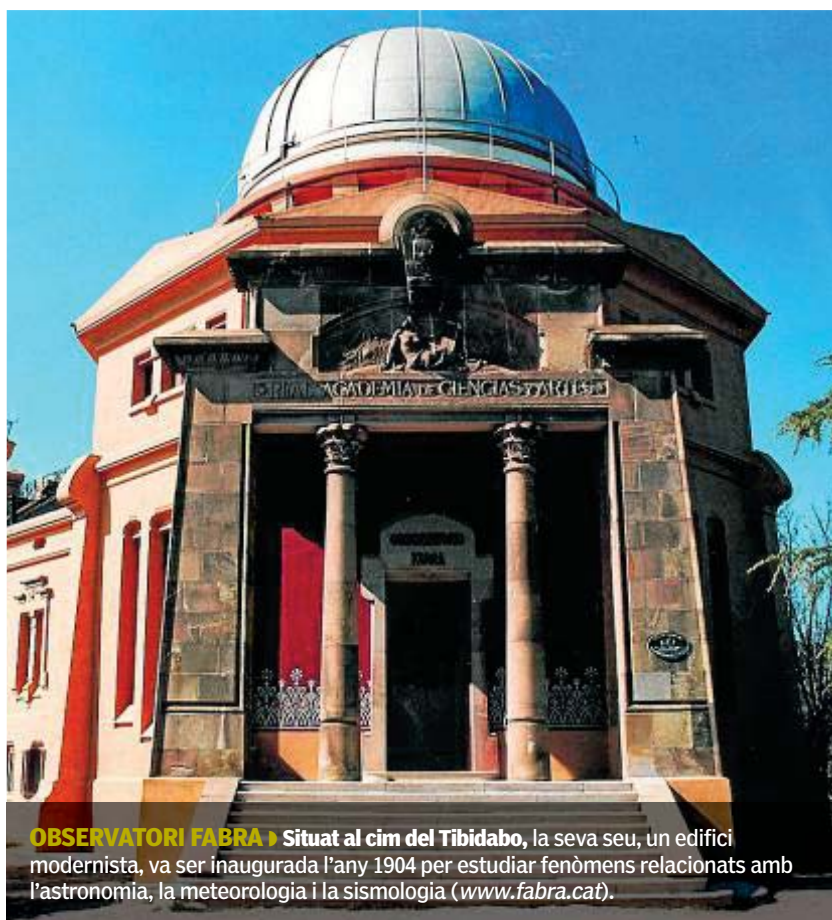
XAVIER CUEVA
ocicat@20minutos.es / twitter: @20m
20minutos

Sovint passem pel davant d'edificis, places i carrers de la ciutat de Barcelona sense ser conscients de la seva importància històrica. Recentment, dos investigadors catalans han dissenyat unes rutes científiques per la capital catalana que pretenen descobrir al ciutadà indrets relacionats amb la física. Xavier Roqué, de la UAB, i Antoni Roca-Rosell, de la UPC, han publicat un article a la revista *Physics in Perspective*, en el qual tracen fins a quatre rutes científiques per Barcelona, després que la publicació n'hagi publicat de ciutats europees com París, Viena, Berlín i Nova York.

Roqué explica que, malauradament, a Barcelona no hi ha actualment gaires espais que revelin l'activitat científica duta a terme històricament aquí, però el cert és que sempre hi hagut un important dinamisme científic, l'únic és que es tracta d'una «tradició amagada», que es troba en «els llocs més insospitats» de la ciutat.

● RUTA 1: EL BARRI GÒTIC

Palau de la Generalitat. L'edifici que actualment alberga el Palau de la Generalitat havia estat la seu de la Diputació de Barcelona durant la Segona República. Aquí hi va pronunciar Albert Einstein tres conferències sobre la novedosa teoria de la relativitat. La visita d'Einstein a la ciutat va ser possible gràcies al físic Albert Terra-



OBSERVATORI FABRA ▶ Situat al cim del Tibidabo, la seva seu, un edifici modernista, va ser inaugurada l'any 1904 per estudiar fenòmens relacionats amb l'astronomia, la meteorologia i la sismologia (www.fabra.cat).



OCipèdia

REIAL ACADEMIA
Associació de professionals que impulsa la ciència, la tècnica i l'art en els àmbits de la cultura i la societat, que enguany compleix 250 anys de vida.

● ● ●
JOSÉ COMAS
Astrònom que el 1907 es va avançar al seu temps i, des de Barcelona, va concloure que Tità, satèl·lit de Saturn, tenia atmosfera. Els Estats Units ho van corroborar l'any 1941.

des, expresident de Telefónica, que el va convidar per carta en alemany, una llengua que Terrades dominava perfectament.

Plaça de l'Àngel. Denominada antigament com a Plaça del Blat, i on també hi va estar ubicada la porta més important de la muralla de Barcelona, aquest indret va acollir els tallers dels germans Joan i Pere Roget, els quals fabricaven uns telescopis molt avançats per a la seva època. Tant era així que «s'esmenten en el primer tractat de telescopia», remarca Roqué.

● RUTA 2: LA RAMBLA

Reial Acadèmia de les Ciències i les Arts. En aquest edifici del número 119 de la Rambla, que ara ocupa el Teatre Poliorama, va fer guàrdia a la teulada l'escriptor George Orwell durant la Guerra Civil. Sorprenentment, però, Roqué revela que l'autor d'*Homenatge a Catalunya* es pensava que estava en un museu en comptes de la principal institució de ciències de la ciutat pels estrafolaris objectes que hi havia. **Facultat de Medicina de la UB.** L'eminent doctor Santiago Ramón y Cajal va impartir classe en aquesta facultat, que en aquella època era considerada capdavantera en recerca mèdica. La seva importància

17 espais

diferents es poden visitar al llarg de les **4 rutes per Barcelona** per conèixer l'extraordinària activitat científica que s'ha realitzat a la ciutat

també rau en el fet que en aquesta institució es van fer les primeres classes de física moderna a la ciutat.

● RUTA 3: EL FRONT MARÍTIM

Museu Marítim. Aquesta institució conserva un complet arxiu del cèlebre Narcís Monturiol, l'inventor del primer submarí tripulat, l'Ictineu I. Al pati exterior del museu se'n pot contemplar una rèplica.

La Torre del Relotge. Construïda l'any 1772 al Port Vell, va acollir el primer far de la ciutat fins al 1902, quan es va convertir en rellotge. Roqué indica que aquesta torre va ser utilitzada pel geògraf francès Pierre Méchain per precisar les mesures del meridià de Greenwich entre Barcelona i Dunkerque (França) per poder establir una nova unitat de mesura: el metre.

● RUTA 4: UNIVERSITATS

Edifici Històric de la UB. Un dels edificis més emblemàtics del barri de l'Eixample, va acollir des de l'any 1872 la majoria dels estudis de la Universitat de Barcelona fins als anys 60, en què una part important d'aquests es van traslladar al nou campus de l'avinguda Diagonal.

Escola Industrial. En aquest conjunt d'edificis modernistes del carrer Comte d'Urgell es van organitzar al segle XIX diversos ensenyaments tècnics per preparar els obrers davant el procés d'industrialització que vivia Catalunya. Encara avui s'imparteixen alguns estudis de la Universitat Politècnica de Catalunya (UPC).

DIPUTACIÓ DE BARCELONA / MNACTEC

OBSERVATORI FABRA

Parada i fonda  A la carta

SETMANA DE LES TERRASSES

Tapes i copes d'alçada a 60 hotels

Gastronomia, música, bon ambient i vistes espectaculars de la ciutat.

Un recomanem que us informeu abans de les 228 activitats culturals que s'han programat.

La Setmana de les Terrasses acaba diumenge. www.avistadhotel.cat

Preu: Entrada gratuïta.



Veure Barcelona «a vista d'hotel» ja és una moda i no pas passatgera, després que enguany s'hagi arribat ja a la 4a edició de la Setmana de les Terrasses. Aquesta proposta permet menjar amb bones vistes o bé prendre una copa, aprofitant també l'àmplia oferta d'activitats (48 més que l'any passat) programades. Hi podem assistir com a espectadors, per exemple, els concerts en viu, o bé ser-ne participants ben actius, com amb els tallers. Nosaltres us recomanem que, si teniu

Entre les activitats gratuïtes programades a les terrasses d'hotel hi ha música en viu, cata de pernells, recitals d'òpera, malabars o monòlegs

ganes d'aprendre, us apunteu a les classes de cocteleria. Així, sempre podreu quedar bé quan us vinguin els amics a casa i els prepareu una copa. També podeu aprendre trucs de cuina. Si el que voleu és, simplement, beure un gin-tonic,

una cervesa o una copa de vi gaudint dels aires primaverals de Barcelona des de les alçades, el lloc ideal és des d'una terrassa. Hi ha hotels amb vistes espectaculars, d'altres destaquen per la seva gastronomia i, en alguns, el *barman* és el seu gran atractiu. Bona part de les terrasses estan enclavades al centre de la ciutat, però també en trobareu més a prop del mar. Nosaltres us recomanem una de les més impactants, la del Grand Hotel Central. Està en un vuitè pis, té zona *chill out* i una piscina panoràmica.



Els ja hi han anat

«M'agrada sortir a fer unes copes al Raval, però mai fins ara havia vist el barri des d'aquesta alçada». Eugènia (Barcelona)

«Hem sopat unes quantes tapes i, després, hem fet uns gin-tonics. Des d'aquí es veu fins i tot el mar». Marta (Manresa)

«Mola molt això de la música en viu. He pujat a la terrassa amb un amic. Està bé trobar-hi gent d'altres països». Manel (Badalona)

El restaurant a casa

ARRÒS DE VERDURES



INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 150 gr de mongeta tendra ● 150 gr de pastanaga ● 150 gr de patata ● 100 gr de pebrot vermell ● 100 gr de pebrot verd ● 100 gr de pèsols ● 150 gr de faves ● 150 gr de carxofes (si n'és temporada) ● 200 gr d'arròs



ILDA DA SILVA

Envia'ns a oci.cat@20minutos.es la teva recepta preferida junt amb els ingredients i l'explicació de com elaborar el plat. No oblidis d'acompanyar l'escrit amb la teva foto i una imatge del plat ja completat.

PREPARACIÓ:

Per a l'elaboració d'aquest plat hem de tenir present que sempre és millor triar les verdures de temporada. Per exemple, a mi m'agrada molt posar-hi carxofes quan n'és el temps, ja que considero que queda molt més complet. La base està formada per l'arròs, que acompanyem amb la mongeta tendra, la pastanaga, la patata, els pebrots (vermell i verd), els pèsols i a mi també m'agrada posar-hi les faves. Aquest és un plat ideal per compartir en família, com tots els arrossos. Per començar, es pot fer un bon aperitiu i, en acabat, aquest

HEU DE TALLAR TOTES LES VERDURES FENT-NE UNS DAUS PETITONS I, TOT SEGUIT, EL SOFREGIT DE L'ARRÒS

arròs pot servir perfectament de plat principal del dinar. Us explico com l'elaboro jo a casa. Primer de tot, heu de tallar totes les verdures fent-ne uns daus petitons. Tot seguit,

heu de fer el sofregit de l'arròs. Hi heu d'afegir aigua (l'hem escalfada prèviament). A continuació, se sala i s'hi introdueixen totes les verdures, que hem tallat a daus al principi de tot el procés. Ara, ho hem de deixar bullir tot plegat uns cinc minuts i, tot seguit, ha arribat l'hora d'abocar-hi l'arròs. Finalment, hem de deixar que tot plegat bulli durant prop de 20 minuts. Ja veureu que us quedarà un arròs molt suau, que casa molt bé amb les verdures. Bon profit!

CA L'ARPA

Cuina familiar imaginativa

Cuina mediterrània creativa, amb marca d'autor.

Recomanem el xai farcit de picada, el llenguado farcit de bolets i els canelons de rostit trufats. La bodega té 300 referències.

Passeig Indústria, 5. Banyoles. www.calarpa.com.

Preu mitjà: 19 euros (menú del dia a l'Espai el Rebost).



La Montse Lao i en Pere Arpa, després de 9 anys al capdavant d'El Rebost d'en Pere, van traslladar-se a prop de la plaça Major de Banyoles, a una casa coneguda com a Ca l'Arpa, que van convertir en un hotel de 4 estrelles i un restaurant de referència al Pla de l'Estany. L'ambient és acollidor i la cuina sorprèn per la seva gran inventiva. No en va els ha valgut una estrella Michelin. El menú de temporada consta de tres plats i unes postres, mentre que el de degustació té cinc plats i dues postres.

LE BOUCHON

Brasserie i bar à vins

Tapes amb firma, amb sabors d'ahir-avui.

Un recomanem les croquetes de pernil-pernil i la quiche lorraine a la minute. Pregunteu pel carpaccio del Harry's Bar de Venècia.

Carrer dels Lledó, 7. Barcelona. www.mercerbarcelona.com/es/restaurants

Preu mitjà: 14 euros



El xef Jean Luc Figueras ha erigit dos santuaris culinaris a l'hotel Mercer, al cor del barri Gòtic. El més desenfadat és Le Bouchon. És un bar de tapes d'autor a peu de carrer, que desprèn bon rotllo. Això, unit a la seva exquisida selecció de cassoles, conserves i tria d'embotits i miniplats marca de la casa el fan un lloc ideal per picar alguna cosa o fer un sopar entre amics. Hi podeu menjar des d'una *burger* amb foie i poma fins a degustar unes ostres gouthier. Recomanem els vins AN/2 i J. Miquel Jané.

Parada i fonda  **Amb Denominació d'Origen**



DOP LES GARRIGUES

Oli Les Garrigues és la primera Denominació d'Origen Protegida (DOP) d'oli verge extra reconeguda al territori espanyol, el 1975. La Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya n'ha preparat aquesta selecció de l'*or líquid* de Les Garrigues, que, a la cuina, potencia el gust dels aliments i els dona personalitat. El seu oli –suc de fruita 100% natural d'oliva arbequina– és dens, afruïtat, amb connotacions d'herba i fulla, i aromes de tomàquet i l'ametlla verda. Fa les delícies dels amants de l'oli verd. Així com va madurant l'oliva, notarem una intensitat més suau i gust dolcenc. www.olidoplesgarrigues.com



ALBA 1919

L'olivera es confon amb la història, la tradició i la cultura de la gent de l'Albagés. La cooperativa, fundada el 1919, ha transmès de generació en generació l'elaboració de l'oli d'oliva verge extra. **Cooperativa del Camp d'Albagés** (www.alba1919.com).



OLI D'ARBECA PREMIUM

Oli fruitat intens, equilibrat i ric en aromes. Sensació d'herba tallada i connotacions de tomaquera i carxofa, amb tocs d'ametlló, nous i fonnoll, que deixa un clar record dolç a ametlla i plàtan madur. **Cooperativa l'Arbeca** (www.arbeca.coop).



TERRALL

Oli fruitat verd d'intensitat entre mitjana i alta. Presenta un bon equilibri entre picant i dolç. Ric en aromes vegetals i amb alguna nota de fruites exòtiques madures. Molt equilibrat. **Cooperativa Sant Isidre de les Borges Blanques** (www.terrall.es).



LES CABANES

Bosc i plantes aromàtiques fan que aquest oli tingui unes aromes i un fruitat apreciats. Les arbequines són molturades en arribar a la cooperativa. S'hi fa decantació artesana. **Agrícola Sant Isidre de Juncosa de les Garrigues** (www.olilescabanes.com).



BARÓ DE MAIALS

Oli verge extra, verd, afruïtat, de primera extracció i premsat en fred. És un producte completament natural i amb propietats molt beneficioses per a la salut. **Cooperativa Camp Foment Maialenc** (www.barodemaials.cat).

Shopping per...

BarcelonaDC ALIENÍGENES

Si estàs frustrat perquè sempre havies volgut ser abduït per un extraterrestre i mai s'ha fet realitat aquest desig, almenys, pots comprar-te un alienígena de decoració i endur-te'l a casa, com un Moon Troll o un Crop Alien. Aliens4sale. Passeig de Sant Joan, 5. Barcelona. www.aliens4sale.com

MODA FEMENINA

No fa pas gaire que ha obert a Barcelona aquesta botiga de moda femenina, amb un ampli catàleg de peces de firmes com Sophie Hulme, James Perse, Schumacher, Equipment, M Missoni, Roberto Collina, Chiara Ferragni, Lola Parker, Hervé Leger, Joe's, Current Elliot o Citizens of Humanity. Sta. Teresa. Santa Teresa, 3. Barcelona. www.stateresa3.com



+Barcelona MARCS AMB ART

Una galeria d'art que, a més, té taller propi de confecció de marcs a mida. Treballen amb motlures de fusta i d'alumini, d'artesanía, xapades, envellides, decapades... I emmarquen tot el que els proposin. També restauren pintures. Marcs. Avinguda Martí Pujol 109. Badalona. www.marcs.com

FOLLETS SABATERS

En Rubén i la Laia, una parella que va començar en l'art de fer sabates artesanes després d'estudiar Matemàtiques i Història, fan de «follets sabaters», ja que confeccionen sabates sota comanda a Internet. Són úniques. Surten de la seva imaginació i de les seves mans. Mai repeteixen cap disseny. The Fancy Puffin. El Masnou. www.thefancypuffin.com

Comarques BOMBONS

La tradició artesana de quatre generacions de pastissers s'ajunta en aquest obrador amb botiga dedicada a la producció de xocolata en diferents formats: bombons –són especialistes en els de licor–, rajoles, galetes, torrons i figures. L'Abella. Carrer Talavera, 8. Tarragona. www.abellatarragona.com

Fet a mà  Oci creatiu

PAS A PAS

La base és un acordió de paper *maché*. Ens calen papers d'*scrap*, embellidors (com cintes), la cola (segons gustos) i un cúter.
MENTA VENTURA

1 Primera pàgina. Tallem el paper escollit segons la mida de les pàgines de l'acordió i l'enganxem. Abans, però, hem d'estendre bé la cola i, sobretot, no abusar-ne! Al damunt hi enganxem el paper de ratlles i després la cinta i l'etiqueta.

2 Segona pàgina. Tornem a fer la mateixa operació amb els papers que hem seleccionat per aquesta segona pàgina. En Lorenzo ha optat per un primer paper de punts i un segon paper de rombes. Hi afegim una etiqueta i un cor.

3 Tercera pàgina. Repetim a l'hora d'enganxar el paper de fons i el rectangular centrat, però, en aquest cas, hi afegim un tag entre els dos elements i procurem que sobresurti. Decorem amb més elements, com una estrella i una nova etiqueta.

4 Quarta pàgina. Fem el mateix i hi afegim el segell d'una bicicleta a la part inferior i una etiqueta a la part superior. Ja ho tenim fet! Només un toc final: convé envellir els papers i les vores de l'acordió amb una tinta especial, com la Distress.



PAS A PAS



OClpèdia

STAMPS

Aquest anglicisme ens apropa al món dels segells, molt utilitzats en els treballs d'*scrapbooking* i per embellir tot tipus d'objectes, com ara les fustes. Actualment, estan de moda els de silicona, que s'apliquen sobre una base de metraquilat, però també n'hi ha d'altres formats, com els de fusta de tota la vida.

UN MATERIAL

Cola gairebé miraculosa. Sempre que iniciem un projecte tenim un dubte que es repeteix: quina cola és la més adequada? La blanca acostuma a donar bons resultats, però algunes vegades necessitem una que adhereixi ràpidament, sense que embruti ni es noti en la textura i que, a més, sigui molt forta. La Laia Celma, de Châtelet du memories (Dos de maig 229 Passadis B Botiga 34, Encants Nous de Barcelona) també ha patit aquesta problemàtica



i, investigant, va trobar la Fabri-Tac, que ha portat a Barcelona. Es tracta d'una cola sense àcids, rentable i que enganxa tot tipus de material, no només papers, sinó també elements més complicats com el cuir, el feltre, el vidre, el guix, pedres precioses o la fusta. El fabricant l'ha concebuda per a usos *handmade*, el que no deixa de ser important. També resulta adequada per a reparacions domèstiques. En fi, no se li pot demanar res més...

UNA BOTIGA

Un botiga de coses boniques. Així és com la propietària de Verde Mandarina, la Bàrbara, defineix el seu projecte, al qual ha imprès una ànima *vintage*. En aquest establiment del barri de Gràcia s'hi poden trobar tota mena d'objectes per a decorar, per a fer un bon regal i -per què no?- per fer-se un autoregal. També s'hi organitzen tallers de dolços, *scrapbooking* o de fotografia. Verde Mandarina: Sant Cristòfol, 11, Barcelona. www.verdemandarina.com

ACORDIÓ DE FOTOGRAFIES

Què seria d'una sortida sense les fotos dels millors moments? Hem contactat amb en Lorenzo Ricci, d'ScrapHouse (Notariat, 9, Barcelona), perquè ens ensenyi a fer aquest divertit àlbum.

Agenda de tallers

● **MONEDER JACQUARD**
I LOVE KUTCHI

Proposem aquest taller de ganxet per a principiants, tot i que convé saber fer cadeneta. S'ensenyarà a teixir un moneder amb una tècnica que permet combinar diversos colors alhora. Ah! I un detall... Aquest taller inclou també un berenar! On? I love kutchi (Andrea Dória, 41, Barcelona) Quan? Dissabte, 7 de juny, a les 17 hores. <http://ilovekutchi.com>

● **RENOVA MOBLES**
CASA LA IAIA

Agafa el petit moble que tens a casa arraconat i dóna-li una nova vida, gràcies als consells que et donaran en aquest útil taller. S'hi aprèn la tècnica del *découpage* i alguns altres trucs per poder transformar els objectes més antiquats que tinguis a casa teva. On? Casa la iaia (Cap del Pla, 98, Gironella). Quan? Diumenge, 8 de juny a les 10 hores. www.casalaiaia.com/

● **OPERACIÓ BIQUINI**
MANDARINA CRAFT

Només cal saber utilitzar mínimament la màquina de cosir per participar en aquest taller a càrrec de la dissenyadora Bibiana Carol. Tindràs l'oportunitat de poder crear el teu propi biquini. Està inclòs l'esmorzar i el dinar. On? Mandarina Craft (Ribes 91, Les Franqueses del Vallès) Quan? Dissabte, 7 de juny de 10 h a 18 hores. <http://mandarinacraft.blogspot.com.es>

● **MÀSCARES DE CARTRÓ**
PASTA DE PAPEL

Utilitzant el cartró com a material de base, tota la família es pot apuntar en aquest taller i pot aprendre a personalitzar i muntar màscares d'animals, així com també podreu crear la vostra pròpia màscara de fantasia. On? Pasta de Papel. Taller El Limonero. Carrer del Segre, 93. Barcelona. Quan? Dijous, 5 de juny, 17.15 hores. Més informació: <http://www.pastadepapel.com>

● **ENQUADERNACIÓ COPTA**
SOMEWHERE

Viatja als orígens de l'enquadernació per mostrar la primera tècnica coneguda de la història, la copta, basada en un cosit en forma de cadeneta que queda a la vista i amb unes tapes rígides de fusta, tot i que, en aquesta ocasió, s'utilitzaran tapes de cartró decorades. On? Somewhere (Sant Antoni, 56, Sant Cugat del Vallès) Quan? 6 de juny a les 16.30 h. <http://www.somewherecafe.com>



Caminada per a majors de 60 anys

Proposta: El Saló de la Gent Gran, FiraGran, organitza una caminada per conèixer la ciutat de forma amena.

Quan? Divendres, 6 de juny a les 10.00 hores.

On? Estand del Departament de Salut a les Drassanes, Sala Marquès de Comillas, a les 09.30 hores. www.firagran.com



Fer amics i cuidar la salut mentre es descobreix la ciutat de forma divertida

Caminar mai no havia sigut tant profitós com amb motiu de FiraGran, el Saló de la Gent Gran de Catalunya, que organitza una caminada per a les persones majors de 60 anys. Es tracta d'una activitat saludable, però, alhora, vol ser una forma divertida de conèixer la ciutat de Barcelona i de fer amistats. La durada d'aquesta caminada, que està convocada per aquest divendres, és d'una hora i mitja, i el recorregut se centrarà sobretot pel Port Vell. Una de les sorpreses és que, a mig trajecte, se celebrarà una classe de tai-

txi. L'organització ha fet una sèrie de recomanacions als participants: vestiu amb roba esportiva, còmoda i fresca; utilitzeu crema protectora solar i gorra; porteu un calçat còmode i adequat per caminar; hidrateu-vos de forma continuada durant el transcurs de la prova, així com en els moments posteriors a la seva realització; davant de qualsevol símptoma de malestar, el millor és parar i avisar als monitors acompanyants. Tots els participants rebran abans de sortir una gorra per protegir-se del sol i una samarreta commemorativa.

No t'ho perdís

► **CONCURS DE PINTURA RÀPIDA.** Se celebrarà diumenge, 8 de juny, al matí. Hi ha premis de 200 a 400 euros. Organització: casals@firagran.com.

► **FESTIVAL DE CORALS.** Poden participar-hi totes les corals amateurs de Gent Gran de Catalunya que pertanyin a un casal o associació de gent gran. La quota d'inscripció és gratuïta. Organització: casals@firagran.com.

► **DESCOBERTA CULTURAL I ESPORTIVA.** FiraGran ha organitzat una sèrie d'activitats relacionades amb l'esport per donar a entendre que és salut i la salut és vida. Informació: www.firagran.com.

Les normes són molt senzilles: cal seguir en tot moment l'itinerari traçat per l'organització; es donarà aigua a tots els participants al començament i al final de la caminada; hi haurà una ATS i una ambulància per atendre possibles accidents; també hi haurà un equip de monitors per atendre les necessitats dels participants abans, durant i després de la caminada i, per poder formar part de la caminada, primer cal formalitzar-ne la inscripció omplint adequadament la butlleta que facilita l'organització. Aquesta caminada només és una de les múltiples activitats que s'han programat a FiraGran, saló que es va inaugurar el 1999, coincidint amb l'Any Internacional de la Gent Gran. Des de llavors és una fira activa i un punt de trobada.

Què passa si...



XAVIER GARCIA

Director del servei terapèutic de l'Associació Cel Obert (933116905)

«...EL MEU FILL TÉ POR I ES BLOQUEJA EN ALLÒ QUE SAP FER...»

La por és el senyal que ens indica que no tenim prou recursos—o no som capaços de detectar-los—per afrontar una situació o una amenaça. Ens avisa que tenim un problema, mai és el problema. És com la febre quan tenim la grip. La Maria té 10 anys i es va enfilar a un lloc del que després no s'atrevia a baixar. Els amics l'animaven: «va, és molt fàcil, tots ho hem fet». Però la Maria sentia cada cop més por, fins que es va bloquejar i ja no era capaç d'escoltar ningú ni de fer cap

QUAN ELS PARALITZA LA POR, ELS NENS NOMÉS PODEN SUPERAR-LA AMB L'AJUDA DELS SEUS REFERENTS

moviment. Va arribar el pare i la va animar a baixar ella sola dient-li que ell estava a sota per agafar-la, però la Maria ja no podia pensar. El pare ho va entendre, explicant-li que tots ens bloquegem i, quan passa això, no som capaços de fer allò que en un altre moment podem fer amb facilitat. El pare va evitar jutjar la seva filla, perquè sap que la conseqüència més devastadora de la por és el missatge intern que es produeix, aquella veu que sentia la Maria dins seu («ets una covarda»). El pare sabia que els nens obtenen recursos per afrontar la por en la mesura que els acompanyem i els hi donem oportunitats per travessar-la. El missatge que necessitava la Maria no era «no tinguis por», sinó «sé que tens por, ho farem junts fins que trobis aquests recursos que tens, però que ara no els pots veure». Quan la por ens paralitza només podem superar-la comprovant que la podem travessar i, així, els nens només ho poden fer amb l'acompanyament dels seus referents.



El món fantàstic de la petita Berta

Proposta: Espectacle que acostia als nens el món dels contes i les cançons.

Quan? Diumenge, 8 de juny, a les 12.30 hores.

On? Espai de Teatre del Poble Espanyol. www.poble-espanyol.com

Preu: 12 euros (adults); 7 euros (nens de 4 a 12 anys).



El Poble Espanyol ha programat pels diumenges del mes de juny l'espectacle *El món fantàstic de la petita Berta*, que és un recull de les millors cançons i contes d'altres produccions de Pep López, com *Un llençol d'estels*, *Per terra de dracs*, o *El racó dels avorrits*, *un lloc fantàstic*. En Pep explica i canta històries inversemblants amb una gran dosi d'humor, poesia i tendresa. I també compta amb la participació activa del públic. És un muntatge recomanable per a nens a partir de 3 anys.



Concerts al Museu d'Història

Proposta: Cicle de 30 minuts de música al Museu d'Història de Barcelona.

Quan? Diumenge, 8 de juny. A les 18, 19 i 20 h.

On? Sala Martí l'Humà. MUHBA. Plaça del Rei, s/n. www.masimas.com.

Preu: De 7 euros (anticipada) a 10 euros.



Sonates d'autors catalans i música de 1888 a descobrir. Aquest és el programa del concert del proper diumenge dins del cicle 30 Minuts de Música al Museu d'Història de Barcelona. Ruben Herrea, al violí, i Jordi Arquimbau, al piano, interpretaran peces de Granados, Benejam, Brahms, Sibelius i Rimski-Korsakov. Serà un dels darrers recitals d'aquest cicle, que encara brindarà dos concerts els diumenges 15 i 22 de juny, amb Blomming Duo i Natsuki Nishimoto.

Oci sense barreres...

► **DESCOMPTES ALS CINEMES**
El diumenge, 8 de juny, és el darrer dia de la promoció *L'ONCE et porta al cinema*, amb la qual es pot obtenir un descompte de fins a 1,5 euros en l'entrada a través de cupons no premiats. Quan? Diumenge, 8 de juny. On? Sales de cinema. Cal descarregar-se el bo de descompte a www.laoncellevalcine.com.

► **CURSA PER LA INTEGRACIÓ**
Més de 4.000 atletes participaran en aquesta cursa solidària de La Maquinista. Quan? Diumenge, 8 de juny, a les 9 h. On? Carrers de Sant Andreu. Barcelona. Més informació a www.lamaquinista.com.

► **BARCELONA EN MINIATURA**
L'entitat ARAPDIS exposa maquetes a Barcelona en Miniatura. Quan? Dissabtes i diumenges, d'11 a 14 h. On? Pl. del Nord, 4. Més informació a www.barcelona-en-miniatura.com.



4 JUNY / 11 JUNY: AGENDA D'ACTIVITATS

DIMECRES 4

TEATRE

CICLE 'ATRIUM LAB'

La programació del cicle d'arts escèniques *Atrium Lab* arriba a la seva tercera edició. Inaugura el cicle *Discordants*, amb direcció de David Marín i amb els actors David Teixidó, Irene Hernández i el mateix David Marín. **VILADECANS.** Fins al 13 de juliol. De dimecres a dissabte a les 21.00 hores i diumenge a les 18.00 hores.

DIJOUS 5

FESTIVAL

CINEMA EN CATALÀ A LA COSTA DAURADA

Les bandes sonores de pel·lícules centren la setena edició del FIC-CAT, el Festival Internacional de Cinema en Català Costa Daurada de Roda de Barà. **RODA DE BARÀ.** Del 3 al 8 de juny. Teatre Casino Municipal (Pl. dels Pins, 6) i Casal Municipal Les Monges (Major, 9). www.fic-cat.cat.

DIVENDRES 6

FIRA

LA ROSA DE ROSES

Diferents entitats de Roses organitzen fins al diumenge 8 de juny la III Fira de la Rosa, que comença aquest divendres. S'hi podran contemplar composicions florals als carrers i hi haurà moltes activitats. **ROSES.** Dies 6, 7 i 8 de juny. Diferents espais de la població. www.roses.cat.

DISSABTE 7

CONCERTS

COR GERIONA AL COLISEUM

El Cor Geriona passa aquest dissabte al vespre pel Teatre Coliseum de Barcelona per presentar el seu espectacle *Oh Happy Geriona*. **BARCELONA.** 19.00 hores. Coliseum (Gran Via, 595). www.grupbalana.com.



TRICENTENARI

Avui fa tres segles ● 1714 / 2014

'300 ONZES DE SETEMBRE'

El Museu d'Història de Catalunya acull la mostra *300 onzes de setembre, 1714-2014*, que commemora els tres segles transcorreguts arran de l'11 de setembre del 1714. S'hi presenten uns 200 objectes, entre els que hi ha la real cèdula del rei Felip V promulgant el decret de Nova Planta que va signar ell mateix. La mostra és una de les grans apostes dels actes culturals del Tricentenari i recull les claus del procés que ha fet de l'Onze de setembre la Diada Nacional de Catalunya.

BARCELONA. Museu d'Història de Catalunya. Plaça de Pau Vila, 3. De dimarts a dissabte, de 10.00 a 19.00 hores; Dimecres, fins a les 20.00 hores. Preu: 4 euros. www.mhcat.cat i www.bcn.cat/tricentenari

IGUALADA ROCK CITY 2014

Arriba aquest dissabte la segona edició del Festival de Rock d'Igualada al Vapor de Baix, organitzat per l'associació Rock City. Les portes s'obriran a les 19.30 hores per donar pas a una marató d'actuacions musicals, amb Psychodrome (19.45 hores); Between Humans and Beasts (20.45 hores); Face (21.45 hores); L.G.P. (ex Sangraït); Afraid to Speak in Public (00.25 hores); *77 Seventy Seven (01.35 hores) i The Forest Shotgun Motorcycle DJ (03.00 hores). **IGUALADA.** Vapor de Baix (Carrer de la Creueta, 31). Preu: de 10 a 15 euros. www.igualadarockcity.com.

MOSTRA

ARTS ESCÈNIQUES

La Mostra dels tallers del Casal de Vallromanes organitza una exhibició de guitarra, judo, hip-hop, sevillanes, salsa i kick boxing.

El dia 14 actuaran els grups infantils. **VALLROMANES.** 19.30 hores. Casal de Vallromanes (Rbla de Vallromanes, 65). Gratuït. www.vallromanes.cat.

DIUMENGE 8

MÚSICA

FESTIVA DE BOLERO

L'Auditori Barradas s'estrena com a emplaçament del II Festival Ron Varadero del Bolero, amb l'actuació de la cantant cubana Migdalia Hechavarría. **L'HOSPITALET.** A les 19.00 hores. Auditori Barradas (Rbla de Just Oliveras, 56). www.auditoribarradas.cat.

JOAN DAUSÀ

L'actor i músic Joan Dausà presenta el seu segon enregistrament, *On seràs demà?*, al Teatre Municipal de l'Ateneu d'Igualada. **IGUALADA.** 23.00 hores. Teatre Municipal de l'Ateneu. Sant Pau, 9. Preu: 8 i 10 euros. www.ateneuigualada.cat.

MÚSICA ANTIGA A NAVÀS

Navàs acull el cinquè cicle de concerts *Música i Romànic* amb un recital a Sant Cugat del Racó. Anna Danilevskaia & Ferran Pisà presentaran un programa d'obres del Renaixement. **NAVÀS.** 18.30 hores. Plaça de l'Ajuntament, 1. www.navas.cat.

GASTRONOMIA

XVI FIRA DEL PA

El Claustre del Convent de Santa Clara, l'Ecomuseu-Farineria i altres espais de Castelló d'Empúries celebren la XVI Fira del Pa. **CASTELLÓ D'EMPÚRIES.** Diferents espais. www.ecomuseu-farineria.org.

FOTOGRAFIA

44 CONCURS VILA DE SÚRIA

Cal Balaguer del Porxo mostra les obres presentades al 44è Concurs Nacional de Fotografia Vila de

Súria. **SÚRIA.** Cal Balaguer del Porxo. Carrer Sant Climent, 21. De divendres a diumenges i festius de 11.00 a 14.00 hores i dissabtes de 17.00 a 20.00 hores. Gratuït. www.suria.cat.

DILLUNS 9

FIRA

MÀGIA A TORROELLA

Antonio Díaz, El Mago Pop, actua a la plaça de la Vila de Torroella de Montgrí dins de la Fira de Màgia al Carrer FIMAG 2014. Presenta l'espectacle *La Gran Il·lusió*. **TORROELLA DE MONTGRÍ.** 17.00 hores. Plaça de la Vila. Gratuït. www.fimag-magia.com/es.

DIMARTS 10

ARTS DE CARRER

MIQUELET PALLASSO

Dins de la programació de teatre al Gironès Escenaris 2014, el Parc de la Torre de Llagostera programa l'actuació de Miquel·let Pallasso amb *Pallassades*. **LLAGOSTERA.** 17.00 hores. Parc de la Torre. www.llagostera.cat.

MOSTRA

MUSEU DELS VOLCANS.

La Garrotxa. Clima, geografia i paisatge explica en format expositiu i en imatges la singularitat geogràfica de la comarca. **OLOT.** Museu dels Volcans. Av. de Santa Coloma, 43. Parc Nou. Torre Castanys. Horari: Feiners de 10.00 a 14.00 i de 15.00 a 18.00 hores; Dissabtes de 10.00 a 14.00 i de 15.00 a 18.00 hores; Diumenges i festius de 10.00 a 14.00 h. Dilluns tancat. Preu: 3 euros. www.olotcultura.cat.

DIMECRES 11

CINEMA

MUSEU DEL CINEMA

Projecció aquest vespre de la pel·lícula *Anna Karenina*, de Clarence Brown. **GIRONA.** Museu del Cinema. Sèquia, 1. A les 20.00 hores. Gratuït. www.museudelcinema.cat.



RECOMENAT A LES XARXES

► **MERCAT AUDIOVISUAL DE CATALUNYA**
@audiovisualMAC: Una exposició repassarà la trajectòria del certamen durant aquestes 15

edicions. La podreu veure el 4 de juny al #MAC2014
GRANOLLERS. Dia 4 de juny. De 09.00 a 20.00 h. Roca Umbert Fàbrica de les Arts, Granollers (Enric Prat de la Riba, 77).

www.audiovisualmac.com.
► **SETMANA DEL MEDI AMBIENT**
@CCCCanDeu: Setmana del Medi Ambient 2014! Del 30 de maig al 5 de juny amb

l'@AulaAmbientalLC.
BARCELONA. Dia 5 de juny. Centre Cívic Can Déu (Pl. Concòrdia, 13). www.cccandeu.com.
► **FESTES DE PRIMAVERA**
@barcelona_cat: Fins el 9

de juny a la #Barceloneta #FestesdePrimavera amb un munt d'activitats i actes. Tria i remena!
BARCELONA. La Barceloneta. www.bcn.cat.

► **EL BARRI EN FLOR**
@VallsAjuntament: Entre l'11 i el 22 de juny se celebrarà a #Valls el concurs El Barri en Flor.
VALLS. www.valls.cat.

T&T BCN



TRANSPORT PÚBLIC

► **AUTOBUSOS:** Afectacions per les obres a la Diagonal: Està anul·lada la parada 1080 - Jardinetes de Gràcia. Les línies afectades són H8, V17, 6, 22, 24, 33 i 34. També està anul·lada la parada 1098- Diagonal-Francesc Macià. Les línies afectades: 6, 7, 27, 32, 33, 34, 63, 67 i H8.
► **RECOMANACIÓ:** A la Festa Major de Trinitat Vella, fins al 8 de juny, pots arribar-hi amb bus (11, 40, 60, 62, 76, 96, 97, 126 i 127 (excepte el diumenge) o metro (Trinitat Vella, L1).



OBRES A L'ESPAI PÚBLIC

► **BARCELONA CIUTAT. Reforma del Passeig de Gràcia:** Treballs al tram de la terciària costat Llobregat del Pg de Gràcia entre Gran Via i Casp, ocupant la zona d'aparcament de motos del costat Llobregat de la calçada central de Pg de Gràcia, al costat muntanya de la cruïlla amb Casp. **Ampliació dels jardins del Mestre Balcells:** afectació als vianants, entre el passatge Frigola i els carrers Verdi, Sant Salvador i La Granja.

oci.Cat

SETMANARI DIVULGATIU EN CATALÀ D'OCI I CULTURA DE 20MINUTOS

Han col·laborat en aquest número. Toni Ayala (redactor en cap), David Velasco (redactor en cap de disseny), Laura Rodríguez (disseny), Puri Caro (redacció i agenda), Xavier Cueva i Josep Masferrer (redacció), Menta Ventura (Fet a Mà) i Xavier Pons (distribució).



Exposició

29.05.2014 – 24.08.2014
Sala 1

Prix Pictet. Consumption

El tema de la cinquena edició del Prix Pictet és Consumption (consum). En pocs anys, el Prix Pictet s'ha establert com el premi fotogràfic més prestigiós a nivell internacional sobre sostenibilitat. L'objectiu principal és el d'utilitzar el poder de la fotografia per conscienciar el planeta sobre els reptes socials i mediambientals que presenta el nou mil·lenni.

012
gencat.cat
Cost de la trucada:
regula operador.



Exposició

14.05.2014 – 31.08.2014
Sala 2

Love Me. Fotografies de Zed Nelson

"Love Me" és una reflexió sobre les pressions culturals i comercials que provoquen una obsessió mundial per la joventut i la bellesa. Aquest projecte explora la nova forma de globalització que es dona actualment, basada en l'exportació a tot el món d'un ideal de bellesa occidental cada cop més restringit, com si d'una vulgar marca universal es tractés.

Aquesta exposició forma part de la programació del festival DOCTECT-14. Fotografia documental Barcelona (del 19 de maig al 31 de juliol de 2014). Per a més informació: www.docfotobarcelona.org



Exposició

08.05.2014-29.06.2014
Sala 4 Cotxeres

1714. Memòria gràfica d'una guerra

L'exposició exhibeix prop de 80 gravats de diversos formats, estils i procedències, que han permès construir un discurs històric fluid sobre la Guerra de Successió, sobretot a Catalunya. Un conflicte internacional en el qual es varen veure implicats els estats europeus i de tant transcendents conseqüències en l'immediat escenari polític i socioeconòmic a Europa i el Nou Món. En aquest sentit, l'art i la cartografia s'han aliat amb la història en una perfecta unió, no sempre possible de manera tan clara.

gencat.cat/palaurobert

Segueix-nos a:



1714/2014



Generalitat
de Catalunya