

**En ruta**  
L'oferta de  
biblioplatges i  
bibliopiscines  
ja arriba a 63  
municipis. 6

**Parada i fonda**  
Degustació  
de menjar al  
carrer al barri  
del Raval amb  
l'Eat Street. 8



**@NEM-hi**  
Casals d'estiu  
per a nenes  
i nens al Born  
Centre  
Cultural. 10

## RUTES DE PELEGRINS PER A L'ESTIU

El Camí de Sant Jaume, la Ruta del Cister, els  
Bons Homes, el Camí de Sant Ignasi, les Terres  
d'Edom, els Primers Cristians i l'Abat Oliba són  
set itineraris de senderisme i cultura. 2, 3, 4 i 5



# RUTES DE PELEGRINS PEL PATRIMONI CULTURAL I NATURAL

CAMINS DE  
PELEGRINS PER  
AQUEST ESTIU

Diversos itineraris, ideals per a l'estiu, redescobreixen històries, cultures, personatges i paisatges ● Des del Camí de Sant Jaume a la Ruta del Císter ● Viatgem de Tàrraco als calls jueus i seguim el rastre de l'Abat Oliba



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

Catalunya és plena de rutes turístiques que ressegueixen el camí dels antics pelegrins. A l'estiu, els senders, els pobles i els paratges naturals que travessen s'omplen d'excursionistes. Se sap que, en el segle XIII, ja hi havia a terres catalanes una certa organització de suport als pelegrins, que arribaven aquí a través del port de Barcelona (sicilians, provençals o els procedents de Constantinoble) i els ports pirinencs (rossellonesos, borgonyons i alemanys), a banda dels pelegrins catalans i valencians, que sortien de les seves viles per fer els camins sants. Avui dia, els aeroports i les carreteres són la principal via d'arribada d'aquests turistes. Us proposem cinc rutes de pelegrinatge, que permeten estar en contacte directe amb la naturalesa, però també reviure la història a través dels museus i dels grans monuments.

**El Camí de Sant Jaume.** Sens dubte, és la ruta més coneguda a nivell internacional: el 1987, el Camí de Sant Jaume ([www.camidesantjaume.cat](http://www.camidesantjaume.cat)) fou declarat Primer Itinerari Cultural Europeu i, el 1993, Patrimoni de la Humanitat. El seu origen es remunta al segle IX (any 814), moment del des-

## 1931

és l'any en què es va declarar monument historicoartístic **el monestir de Vallbona de les Monges**, parada obligada en la Ruta del Císter

cobriment del sepulcre de l'Apòstol. Però, la recuperació del camí de pelegrinatge va començar a finals del segle XIX, quan l'arquebisbe Payá Rico redescobreix les restes de l'Apòstol i el Papa Lleó XIII va confirmar la seva autenticitat. Tot i això, va ser

al darrer quart del segle XX quan va resorgir amb força la ruta, amb Catalunya com un lloc de pas ja consolidat. Aquí hi trobem almenys cinc variants d'itineraris. Nosaltres us proposem el següent, que combina mar i muntanya, cultura, monuments i bona gastronomia: Sant Pere de Rodes (amb l'entorn natural del Cap de Creus), Vilabertran (típica vila gironina, nascuda al costat del monestir), Figueres (amb la Rambla i el Teatre-Museu-Dalí), Girona (amb la Catedral, la tomba de Sant Narcís i la muralla carolíngia), Vic (amb el centre històric medieval, el Museu Episcopal i monuments d'interès artístic i històric), L'Estany (poble de muntanya, que és un dels punts més elevats de la ruta), Manresa (també centre del camí ignasià, s'hi arriba després de passar pel monestir de Sant Benet de Bages), Montserrat (gran centre espiritual), Igualada (amb la basílica de Santa Maria), Cervera (medieval, hi destaca el campanar octogonal), Tàrraga (amb l'antic hospital de pelegrins), Castellnou de

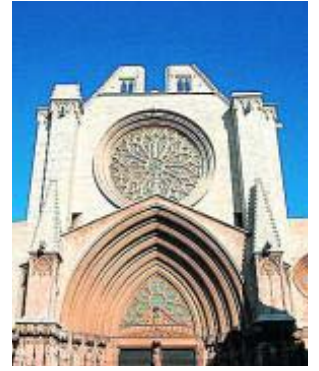
**L'Amfiteatre, el Fòrum i la Catedral de Tarragona** (fotos superiors de les pàgines 2 i 3); una vista de Montserrat (pàg 3) i detall del Santuari de Nostra Senyora de Queralt (pàg 3).  
FOTOS: ALBERICH FOTÒGRAFS (AMFITRE I FÒRUM) / PATRONAT MUNICIPAL DE TURISME DE TARRAGONA (CATEDRAL) / JUAN JOSÉ PASCUAL (MONTSERRAT) I NANO CAÑAS (QUERALT)

Seana (té un refugi exclusiu per als qui fan el Camí de Sant Jaume, però cal ensenyar la credencial oficial), Estany d'Ivars (amb grans paisatges), Bell-lloc d'Urgell (per aquí passava l'antiga via romana), Lleida (amb el conjunt arquitectònic de la Seu Vella) i Alcarràs (destaca l'església parroquial).

**La Ruta del Císter.** Es va crear el 1989 entorn les comarques de l'Alt Camp, la Conca de Barberà i l'Urgell –65 municipis– per posar en valor el seu patrimoni, la natura, els vins i caves, les festes, les tradicions, l'artesania... però, tot, entrelligat amb els seus tres grans punts d'interès: els monestirs cistercencs ([www.larutadelcister.info](http://www.larutadelcister.info)).

Santes Creus (Alt Camp), fundat l'any 1168, és un dels més ben conservats de Catalunya i mostra el muntatge escenogràfic i audiovisual *El món del Císter*, considerat entre els millors d'Europa (<http://www.mhcat.net>). Poblet (Conca de Barberà), declarat Patrimoni de la Humanitat el 1991 i envoltat d'un Paratge Natural d'Interès Nacional, és el conjunt cis-





### OCipèdia



#### EL PRIMER PELEGRÍ CATALÀ

El primer pelegrí català documentat va ser Cesari, fundador i abat del monestir de Santa Cecília de Montserrat. Se sap que va pelegrinar a Galícia l'any 959, quan només feia nou anys que havia arribat a Santiago el primer pelegrí del qual se'n té constància: Godescalco, bisbe de Le Puy-en-Velay. Segons els documents

històrics, Cesari va ser el quart estranger que va pelegrinar a Compostel·la. Hi va anar per assistir a un concili de bisbes gallecs i lleonesos, amb la intenció que el reconeguessin com a bisbe de la província eclesiàstica tarragonina restaurada en l'època del comte Borrell II de Barcelona. Però, quan va tornar, s'hi van oposar els bisbes catalans i l'arquebisbe

de Narbona. En qualsevol cas, Cesari podria ser ben bé el primer pelegrí conegut que va anar des de terres catalanes a Santiago de Compostel·la, tot i que hi va anar per qüestions més polítiques que religioses. A partir d'ell, el nombre de pelegrins catalans no va créixer fins que la vall de l'Ebre no es va fer més segura amb la conquesta de Saragossa.

terrenc habitat més gran d'Europa (<http://www.poblet.cat>). Per últim, Vallbona de les Monges (Urgell), que és l'únic monestir femení de la Ruta del Cister ([www.monestirvallbona.cat](http://www.monestirvallbona.cat)).

**La Ruta dels Primers Cristians de Tàrraco.** Recorre els espais de Tarragona ([www.tarragonaturisme.cat](http://www.tarragonaturisme.cat)), on avui encara es conserven restes materials que expliquen la progressiva implantació del cristianisme en l'antiga societat hispanoromana. L'itinerari consta de vuit equipaments museístics o monuments d'interès: la Capella de Sant Pau (Centre Tarraconense El Seminari), la Catedral i el Museu Diocesà de Tarragona, el Museu Bíblic Tarraconense i l'Amfiteatre de Tarragona (Museu d'Història de Tarragona), el Fòrum de la Colònia (Museu d'Història de Tarragona), la Basílica Paleocristiana del Parc Central i la Necròpolis Paleocristiana (Museu Nacional Arqueològic de Tarragona) i el conjunt arqueològic de Centelles (Museu Nacional Arqueològic de Tarragona).

**Els Camins del Bisbe i Abat Oliba.** És una ruta d'art romànic ([www.caminsoliba.cat](http://www.caminsoliba.cat)) que uneix la comarca del Bages, d'Osona i del Ripollès, utilitzant com a fil conductor el Bisbe i Abat Oliba. Hi ha una ruta principal més accessible (travessa més nuclis de població i té més serveis) i una bifurcació secundària per a senderristes més experts i amb més paisatges. Entre les joies que es poden descobrir hi ha la Basílica col·legiata de Santa Maria de la Seu de Manresa; el Monestir de Santa Maria de l'Estany; el Monestir de Sant Pere de Caserres; el Monestir de Ripoll o el Monestir de Sant Joan de les Abadesses.

**Viatge per les terres d'Edom.** Aquesta ruta ([museuhistoria.bcn.cat](http://museuhistoria.bcn.cat)) amb quatre itineraris, segueix el rastre dels jueus catalans fins a la seva expulsió el 1492, ja sigui a través de monuments o de documents. Hi ha grans punts d'interès: Girona, amb el Centre Bonastrucça Porta i el *micvé* de Besalú; els cementiris jueus de Barcelona i Tàrraga, Montblanc, Vic i Puigcerdà.





# EL CAMÍ DELS BONS HOMES AL BERGUEDÀ

**L'itinerari turístic del Camí dels Bons Homes rememora l'exili dels càtars occitans al segle XIII. Actualment, és un sender de llarg recorregut i de gran interès paisatgístic i patrimonial. Es pot fer a peu, en cavall o en BTT**

**ÀNGELS MENA**  
ocicat@20minutos.es / twitter:@20m  
**20minutos**

El Camí dels Bons Homes permet rememorar al llarg de 189 quilòmetres –entre el castell de Montsegur (Ariège, França) i el Santuari de Queralt (Berga)–, els itineraris de migració que van seguir els *bons homes* i *bones dones*, és a dir, els càtars que van escapar de la Inquisició al segle XIII. Perseguits com a hereges, perquè promouien un cristianisme pur i senzill i criticaven la forma de vida opulenta de l'Església catòlica, van trobar al voltant d'aquest camí els llocs ideals on refugiar-se.

Aquest itinerari turístic, que consta d'una desena d'etapes, es pot fer en 9 o 10 dies, però es pot començar per cobrir un dels trams més interessants: el del Berguedà ([www.berguedaturisme.com](http://www.berguedaturisme.com)). És una ruta que s'inscriu en l'àmbit Pirineus Barcelona, que pertany a la marca turística *Barcelona és molt més*, de la Diputació de Barcelona, i que ens descobreix racons insòlits sota la immensitat de la carena; ro-

ques, pinedes i fagedes; ponts i rierols; i pobles peculiars, on reviu llegendes inacabades de cavallers i princeses. A la tardor, els ocres i els vermells ho tenyeixen tot per donar pas als paisatges blancs de l'hivern. A la primavera, diuen els que han cobert aquesta ruta que el verd intens fa fins i tot mal als ulls, mentre que, a l'estiu, reserva al senderista l'agraïda frescor d'un paisatge encisador per als càlids dies estivals.

Aquest tram del Camí dels Bons Homes es pot cobrir a peu, en bicicleta BTT, amb cavall o, per conèixer més bé els pobles, en cotxe. Això sí, es recomana fer aquesta ruta a poc a poc, adaptant-ne cada etapa al nostre temps i a les nostres ganes. És vital dedicar-hi les hores que siguin necessàries per contemplar els paratges naturals o per fer una visita a algun museu que ens ajudi a complementar la nostra experiència. També és imprescindible conèixer algun dels plats propis de la gastronomia medieval i el receptari càtar, recuperat per alguns restaurants de la zona, així com seguir les empremtes de per-

**Dues excursionistes al tram del Pedraforca, emblemàtica muntanya del Camí dels Bons Homes, situada entre els termes de Saldes i Gósol, i que té una forma molt peculiar, amb dues carenes paral·leles unides pel coll. Al costat, la vila medieval de Bagà, una de les parades obligades de la ruta dels càtars.**

FOTOS: GONZALO SANGUINETTI / DIPUTACIÓ DE BARCELONA





sonatges fantàstics o intrèpids contrabandistes o viure com un autèntic pastor, almenys, durant un dia (pots consultar la ruta i les activitats paral·leles al lloc web [www.camidelsbonshomes.com](http://www.camidelsbonshomes.com)).

El tram del Berguedà d'aquesta ruta dels càtars es pot dividir en dues etapes. Si les fem a peu, la primera, que consta de 29,36 quilòmetres de distància, ens portarà en 8 hores i 11 minuts de Berga a Gósol, i la segona, de Gósol a Bagà, cobreix 23,8 quilòmetres en aproximadament sis hores.

#### DUES ETAPES PEL BERGUEDÀ

**De Berga a Gósol.** Primer de tot, hem de fer una visita obligada al santuari de Queralt. Està documentat des del segle XIV. D'estil renaixentista i situat al capdamunt de la Serra de Queralt, és anomenat Balcó de Catalunya, per l'espectacular paisatge que s'hi contempla. A la vora hi trobarem la capella de la Cova, sota la qual s'inicia el Camí dels Bons Homes. S'hi conserva una imatge de fusta de la Verge, datada del segle XIV. A continuació, hem d'entrar en una població, Berga ([www.turismebergacat.com](http://www.turismebergacat.com)), i fer una passejada per la part vella de la vila per descobrir els carrers i patis medievals, el call vell i l'únic portal que resta de les antigues muralles, el de Santa Magdalena, així com la façana del Palau dels Peguera, ambdós gòtics. Al carrer Major veurem l'església de Sant Joan, d'estil gòtic, que encara conserva una part de la nau romànica. També és una bona idea apropar-se fins al castell de Sant Ferran, fortificat per darrer cop al segle XVIII.

La darrera parada destacada d'aquest tram és Cercs ([www.cercs.cat/turisme](http://www.cercs.cat/turisme)) i, especialment, l'Estany, que és un paratge de gran bellesa paisatgística i interès natural, que ofereix excel·lents vistes panoràmiques i el magnífic claustre romànic del monestir de Santa Maria de l'Estany.

**De Gósol a Bagà.** En aquest tram, hem d'anar primer a Gósol, població que surt al·ludida en documents i actes de processos inquisitoris contra el catarisme. Aquí podem contemplar restes de l'antic poblat medieval i del castell (s. XI) i un petit museu explicatiu de la vida rural, a més del Centre Picasso (<http://gosol.ddl.net>), que mostra el llegat que el pintor va deixar amb les cartes manuscrites signades com a *Pau de Gósol* i que recullen els pensaments de l'artista en l'etapa protocubista.

Proseguim el camí i és d'obligada visita Bagà, una joia de l'urbanisme medieval. Aquí trobarem el Centre Medieval i d'Interpretació del Catarisme ([www.bagacat.com](http://www.bagacat.com)), on ens explicaran el lligam dels càtars amb aquestes terres. Podem aprofir

## 2.506

metres té el punt més alt del Pedraforca, que és dins del Parc Natural del Cadí-Moixeró i els paratges dels voltants són d'interès nacional

tar per assistir a les Festes de la Baronia de Pinós i el Mercat Medieval de Bagà, del 12 al 20 de juliol. A més, fins al dia 29 d'agost se celebra el XIX Festival Càtar del Pirineu Català. Sens dubte, uns bons complements per al nostre itinerari pel Camí dels Bons Homes, on hem de reservar temps per contemplar l'imponent Pedraforca. No es pot descriure. S'ha de viure.

#### Propostes a:

[www.barcelonaesmoltmes.cat](http://www.barcelonaesmoltmes.cat)

[Twitter](#) [Instagram](#) [Pinterest](#) [Facebook](#) @bcnmoltmes

[Facebook](#) BarcelonaEsMoltMes



### OCIpèdia



**SENT SOVÍ**  
El *Llibre de Sent Soví* és un receptari de cuina català anònim escrit a principi del segle XIV, que va tenir una gran influència a Europa. Les receptes anaven adreçades a les cases més refinades, ja que els productes que hi apareixen eren inaccessibles per a la majoria de la població. Escrit amb una prosa descriptiva, hi apareixen les bases de la cuina catalana actual.



**GUILHEM BELIBASTA**  
El Camí de l'Últim Càtar recrea el darrer viatge de Guilhem Belibasta, últim Ancià o Perfecte càtar conegut, nascut a Cubièra i mort a Vila-roja del Terrenès, al Llenguadoc-Rosselló.



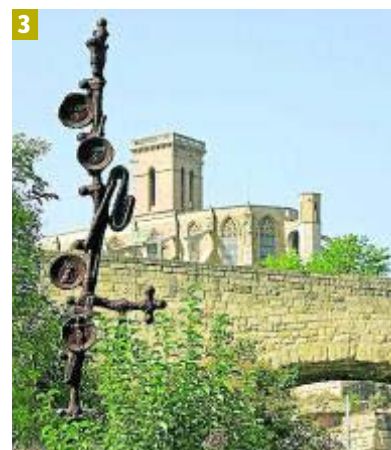
**PERE DE TENES**  
Va perseguir els càtars com a inquisidor. El 1256, quan Galceran de Pinós va haver d'intercedir a favor d'alguns dels seus vassalls de Gósol encausats per catarisme, Pere de Tenes i el bisbe d'Urgell van entrar amb soldats a la baronia de Josa, on hi havia oficiat el diaca càtar Pere de Corona.



GONZALO SANGUINETTI / DIPUTACIÓ DE BARCELONA



GONZALO SANGUINETTI / DIPUTACIÓ DE BARCELONA



OFICINA DE TURISME DE MANRESA



JAVIER VIDELA / DIPUTACIÓ DE BARCELONA

## CAMÍ DE SANT IGNASI Ruta ignasiana patrimonial i espiritual

La ruta de Sant Ignasi recrea el camí que el cavaller Ignasi de Loiola va recórrer l'any 1522 des de Loiola (País Basc) fins a Manresa camí de Terra Santa. Gairebé 500 anys després de la seva estada a la capital del Bages continua sent avui un referent històric i espiritual d'aquesta ciutat mil·lenària i hospitalària, bressol d'art i cultura i amb fires, festes i tradicions ben vives. La ruta ignasiana comença a Azpeitia i travessa la Rioja, Navarra i Aragó, fins arribar a Catalunya, on s'endinsa des de les Terres de Ponent cap a Manresa, passant per Castells, el Monestir de Montserrat, Can Massana, Sant Pau de la Guàrdia, Castellolí, Igualada i Jorba. La darrera etapa s'inscriu dins l'àmbit Paisatges Barcelona, de la marca turística *Barcelona és molt més*, de la Diputació de Barcelona. És aquí on trobem indrets que encara conserven avui l'empremta del pelegrí, com la capella del Rapte i la de Sant Ignasi Malalt, la cova on va viure 11 mesos o el Pou de la Gallina, que ens evocuen la figura del noble cavaller i sant, que va viure a Manresa la seva conversió. N'hi ha quatre parades imprescindibles:

- 1. Ermita de Sant Joan Baptista.** És una de les més emblemàtiques de Montserrat. Va ser construïda aprofitant una balma. Aquí es van retirar també alguns abats del monestir els seus últims anys de vida.
- 2. Monestir de Montserrat.** A 450 metres d'altura, té dependències per assistir als pelegrins i un museu amb grans obres d'art. Igual que Sant Ignasi es va sentir captivat per la seva màgia i la devoció a la Moreneta, avui, el Santuari encara és un referent espiritual i cultural. Tant al monestir com al llarg de la ruta trobem una nodrida oferta d'allotjaments rurals i hotels i una recomanable gastronomia local.
- 3 i 4. Manresa i la Cova de Sant Ignasi.** La capital del Bages té monuments històrics i religiosos significatius, com la basílica de Santa Maria de la Seu o el convent romànic de Santa Clara. La ruta ignasiana (<http://caminoignasiano.org/ca/catalunya>) acaba a la Cova de Sant Ignasi, on hi trobem el retaule d'alabastre de Sant Ignasi Penitent.





**Dues lectores a les portes de la Biblioplatja.**

ganització de conferències, tertúlies, jocs, concerts, recitals, lectures, presentacions i tot un ampli ventall de propostes culturals per a totes les edats. En el cas de la Barceloneta, la Biblioplatja proposa des d'una gimcana fins a espectacles de titelles, tallers de gestió ambiental o un itinerari històric guiat per la Barceloneta.

Aquest estiu, ja són un total de 63 municipis catalans els que tenen oferta de serveis de biblioteca allà on van els estiuers a passar el seu temps de lleure i descansar, és a dir, a les platges, les piscines, places dels pobles, els jardins, els llacs, les terrasses... Tot això es tradueix en una àmplia xarxa pública de biblioplatges, bibliopiscines, bibliollacs, biblioplaces, biblioterrasses o bibliojardins. Com a novetat d'aquesta temporada i davant del creixement del fenomen, el Servei de Biblioteques del Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya ha engegat una nova proposta de dinamització: la instal·lació, sobretot, a les biblioplatges, bibliopiscines i bibliorrius, d'una lona de sis metres de llarg i dos d'alt amb motius del món del llibre i la lec-

## 40

bibliopiscines, 6 biblioplatges, **1 bibliojardí**, **1 bibliollac**, 4 biblioparc, 1 bibliopati, 3 biblioplaces, 1 bibliomercat i 1 biblioterrassa hi ha a Catalunya

MIQUEL TAVERNA

# LECTORS AMB BANYADOR I BIQUINI

**El Centre de la Platja de la Barceloneta tindrà oberta fins al 30 de setembre la Biblioplatja, que ofereix préstec de llibres, diaris o revistes als usuaris ● Un total de 63 municipis catalans despleguen aquest estiu serveis de biblioteca a zones d'esbarjo i bany**

**ÀNGELS MENA**  
ocicat@20minutos.es/twitter:@20m  
**20minutos**

Gaudir d'una bona lectura a la platja és un plaer que es contagia a l'estiu. No cal anar carregat amb un llibre sota el braç, sinó que les biblioplatges s'estan estenent tant pel litoral català que cada cop és més habitual poder trobar-hi aquests serveis. En el cas de la ciutat de Barcelona, el Centre de la Platja gestiona (al Passeig Marítim de la Barceloneta, 25-29) la Biblioplatja, que també és un punt de connexió wifi gratuït. Està oberta fins al 30 de setembre, en horari de dimarts a diumenge, de les 10 a les 19 hores ([www.bcn.cat/platges](http://www.bcn.cat/platges)).

Una Biblioplatja com la del Somorrostro barceloní ofereix serveis d'extensió bibliotecària en què el principal objectiu és promoure la lectura com a activitat de lleure, no esperant que els lectors vagin als espais tradicionals de les biblioteques, sinó sortint a trobar-los allà on habitualment passen el seu temps d'oci i apropar-los-hi un ampli ventall de lectures. En aquestes petites biblioteques d'estiu, on el lector va amb banyador o biquini, es pot consultar un fons seleccionat adreçat a totes les edats. Entre la seva oferta acostumen a predominar els temes d'actualitat, amb diaris i revistes, i la literatura d'imaginació, com ara còmics, contes i novel·les, principalment. També es pot fer préstec, obtenir el carnet de la biblioteca i, en casos com el de la Barceloneta, connectar-se a Internet. És habitual que s'hi facin activitats de reforç d'aquesta aliança entre lectura i lleure, com ara l'or-



**Tres lectors a l'interior de la Biblioplatja del Somorrostro del Passeig Marítim de la Barceloneta.**

MIQUEL TAVERNA



**OCipedia**

**SOMORROSTRO**  
La Biblioplatja de la Barceloneta es troba en l'antic Somorrostro, que va ser un barri de barraques a peu de mar. El tram de platja de la Barceloneta que va de l'Hospital del Mar fins al carrer de la Marina és el del Somorrostro. Aquest

barri va estar dempeus més de 100 anys. N'hi ha documentació des del 1882. Amb l'exposició internacional del 1929, aquesta zona de la ciutat va créixer de la mà del desenvolupament econòmic i hi van anar arribant immigrants, sobretot, d'Andalusia i

Extremadura. S'hi va establir també un nucli de famílies gitanes, on va néixer la famosa *bailaora* Carmen Amaya, una de les figures del flamenc.



**WIFI**  
Barcelona WiFi és un servei públic que

permet connectar-se a Internet a través de punts d'accés WiFi ubicats en diversos equipaments municipals i punts de la via pública a la ciutat de Barcelona. La Biblioplatja de la Barceloneta és un d'aquests punts de connexió gratuïta.

tura, com ara la Caputxeta Vermella sobre un matalàs o el Tirant lo Blanc fent-se una autofoto. Vol ser una invitació a interactuar amb les escenes de la lona en forma de fotografies i difondre-les amb l'etiqueta #bibliolestiu. Durant juliol i agost, aquesta lona es podrà veure les biblioplatges i bibliopiscines d'Arenys de Mar, Castelldefels, Montgat, Tamariu, Girona, Tremp, Torredembarra i Santa Bàrbara.

### ● SELECCIÓ DE PUNTS DE LECTURA

**Biblioplatja de Castelldefels.** Biblioteca de la Platja Carme Romaní (Passeig Marítim, cantonada c/11; oberta de l'1 de juliol al 29 d'agost; horari, de dilluns a divendres de 17 a 21 h).

**Bibliomercat de Caldes de Montbui.** Plaça de Catalunya; dies 15, 22 i 29 de juliol i dies 2, 9, 16, 23 i 30 de setembre; horari, dimarts de 9 a 13 hores.

**Biblioplatja d'Arenys de Mar.** Plaça de les Palmeres; del 16 de juliol al 30 d'agost; de dilluns a divendres, de 10 a 13.30 h i de 17.30 a 20 hores.

**Bibliopiscina d'Abrera.** Piscina Municipal d'Abrera (carrer Església, s/n); de l'1 de juliol al 29 d'agost; de dilluns a divendres de 12 h a 19 hores.

**Biblioparc de Gavà.** Jardí de la lectura. (Camí de la Sentiu s/n, davant del parc del Calamot i al costat de la masia de Can Ribas); fins al setembre; últim divendres del mes; horari de tarda.

**Bibliopati de Sabadell.** Pati interior de la biblioteca Can Puiggener (Pl. Primer de Maig, 1); fins l'11 de juliol; de dilluns a divendres, de 18 a 20 hores.

**Biblioparc de Sant Adrià de Besòs.** Parc del Besòs (carrer de Cristòbal de Moura, davant de la parada del TRAM); 10, 17, 24, 31 de juliol i 7 d'agost, de 18 a 20 hores.

**Bibliopiscina de Terrassa.** Terrassa Esport (carrer dels Jocs Olímpics / Voluntaris Olímpics); del 30 de juliol al 2 de setembre; de dilluns a diumenge, de 18.30 a 22 hores.



Parada i fonda  Amb Denominació d'Origen

VINS

# DO TERRA ALTA



La zona vinícola més meridional de Catalunya està situada entre el riu Ebre i les terres del Matarranya. La vinya es conrea en terrasses, sovint naturals, o en bancals. La seva singularitat es deu a la condició de mediterrani d'interior del terrer, el predomini de les varietats tradicionals i l'existència d'una cultura vitivinícola pròpia. La força i el caràcter són les seves virtuts. Els Terra Alta ([www.do-terraalta.com](http://www.do-terraalta.com)) tenen cos i ànima. I els cellers ofereixen visites guiades per les vinyes acompanyades de tastos que ens ajudaran a conèixer-los millor. La Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya n'ha fet aquesta tria.

## NATURALIS MER ECO

Net, intens i fresc. Destaquen fruites blanques com la poma i la pera, tropicals, el préssec i la nectarina. Vi molt llaminer, per a maridar amb arròs, peix i carns blanques. **Celler Batea.** [www.vinosterraalta.es](http://www.vinosterraalta.es)



## CLOT D'ENCÍS

És un vi fi, un blanc de negres gairebé transparent, afruïtat i equilibrat. En boca té molt cos, però fresc, rodó i versàtil. Obtingut a partir de Garnatxa Negra. **Agrícola Sant Josep de Bot.** [www.santjosepwines.com](http://www.santjosepwines.com)



## HEREUS

Garnatxa blanca amb un marcat caràcter varietal i color or pàl·lid. Al nas, expressa notes de fruites blanques madures amb uns tocs de brioixeria. En boca és untuós. **Cooperativa Catterra.** [www.catterra.es](http://www.catterra.es)



## CLOS DEL PINELL

Blanc de color daurat brillant. Aroma de fruites blanques madures i minerals. En boca és cremós, carnós, fresc i potent. Ideal per a plats de la cuina mediterrània. **Cellers Unió.** [www.cellersunio.com](http://www.cellersunio.com)



## SOMDINOU

De vinyes velles, aroma fresc a fruites vermelles i negres molt especiat, amb tons a regalèssia negra i pebre. Ideal per a carns, estofats i arròs. **Celler Cooperatiu de Gandesa.** [www.coopgandesa.com](http://www.coopgandesa.com)



Precios por persona y noche en habitación doble, válido para determinadas fechas. Gastos de gestión (€€ por reserva) no incluidos. Consulta condiciones. (1) Para reservas realizadas del 1 al 31 de julio y estancias realizadas del 1 de julio al 27 de septiembre. Consulta condiciones y descuento aplicable según estancia realizada y hotel. (2) Reservando un mes antes de la fecha de salida. Gastos de gestión financieros 9€. Ingresos subvencionados por Viajes El Corte Inglés S.A. Financiación sujeta a la aprobación de Financiación El Corte Inglés E.C.C. S.A. Plazo mínimo de 30%. Ejemplar a 10 meses sin intereses. Importe: 300€. T.N. 0%. T.A.E. 6.69%. Gastos de gestión 9€. Importe total subvencionado 309€. Importe: 1.000€. T.N. 0%. T.A.E. 1.88%. Gastos de gestión 9€. Importe total subvencionado 1.009€. (2) Consulta fechas, estancias y condiciones de aplicación. AD: Alojamiento y desayuno; MP: Media Pensión; C.I.C.M.A. 59; HERMOSILLA 112 - MADRID.

**EN MODO VERANO**

**NIÑOS GRATIS** (2)

**DESCUENTO hasta el 30%** hasta el 31 de julio (1)

“En busca del mejor chapuzón”

	<b>Hotel Confortel Caleta Park ****</b> S'agaro - Gerona	Julio desde <b>53€ AD</b>	Agosto desde <b>70€ AD</b>	Septiembre desde <b>34€ AD</b>
	<b>Hotel Confortel Calas de Conil ****</b> Conil de la Frontera - Cádiz	Julio desde <b>56€ MP</b>	Agosto desde <b>117€ MP</b>	Septiembre desde <b>56€ MP</b>
	<b>Hotel Confortel Isantilla ****</b> Isantilla - Huelva	Julio desde <b>70€ MP</b>	Agosto desde <b>131€ MP</b>	Septiembre desde <b>54€ MP</b>
	<b>Hotel Confortel Tartessus Sancti Petri ****</b> Chiclana - Cádiz <b>APARTAMENTO 1 DORMITORIO</b>	Julio desde <b>52€ MP</b>	Agosto desde <b>96€ MP</b>	Septiembre desde <b>47€ MP</b>

PAGO en **10 MESES SIN INTERESES** (\*)



CON LA GARANTÍA Y CONFIANZA DE  
**VIAJES El Corte Inglés**

902 400 454  
[www.viajeselcorteingles.es](http://www.viajeselcorteingles.es)



**EAT STREET**

**UN CARRER PER MENJAR BO I BÉ**

Proposta: Degustació de menjar a peu de carrer.

Quan: diumenge, 13 de juliol, al Portal de Santa Madrona, al barri del Raval. Entrada lliure.

Horari: De 12.00 a 22 h.

Preu: Entrada lliure.

[www.bcnmes.com/eatstreet](http://www.bcnmes.com/eatstreet)



**Festival de menjar al carrer.** El proper 13 de juliol, i durant la Festa Major del barri del Raval, es desplega l'Eat Street Estiu, la versió estiuenca de la trobada culinària de menjar al carrer, que organitza BCN Més. Una desena de xefs prepararan plats freds amb fruites, productes de l'hort i arrels. Els menjars presentats suposaran un viatge culinari, amb incursions als gustos, sabors i textures del Japó, Indonèsia, Vietnam, Jamaica o Mèxic. Entre els cuiners participants es confirma la presència d'Albert Marimon,

**La Food Festa celebra una edició especial aquest cap de setmana en col·laboració amb Flea Market i la Festa Major de Raval**

Cuiner de l'any 2013, segons el Fòrum Gastronòmic. La cita és al costat del Museu Marítim i inclou música en directe i cuiners dels locals Funky Chicken, Eureka, Kentaro Terajima, Fogó, Galanga Atelier de Cocina, Café Mandacarú, La Vietnamita, Mirilla, Sri Lestari o Tlaxcal. Els preus mitjans són de fins a 5 euros per plat i es compra a cada estand (sense tiquets).

**Tastets**

**Proposta 100% vegetariana de Mirilla: Rotllet de verdures saltejades amb soja i alfàbrega en paper d'arròs i sèsam; Amanida de couscous vegetal amb pop i llagostins a la menta i llimona** #EatStreet Mirilla: C/Regomir, 16 de Barcelona.

**Amanida de quinoa, mill, lleties i vegetals d'estiu amb Aderezo Galanga i Thai de Noodles amb gambetes i curry vermell.** Galanga Atelier de Cocina ([www.galangaatelierdecocina.blogspot.com](http://www.galangaatelierdecocina.blogspot.com)).



**CRUÏLLA**

**FESTIVAL GASTRONÒMIC**

Proposta: *street food* del festival Cruïlla Barcelona.

Una desena de restaurants i un espai de cocteleria participen per primer cop.

Adreça: Parc del Fòrum. [www.cruillabarcelona.com](http://www.cruillabarcelona.com).

#WeAreBarna: guia d'usos i costums barcelonins.



**Sons de cuina.** El festival de música Cruïlla Barcelona suma al seu cartell de la setena edició d'actuacions musicals un nou espai de cocteleria i una oferta gastronòmica de qualitat de *street food*. Experiències culinàries i musicals es fusionen al Fòrum, de l'11 al 13 de juliol, amb conceptes com el *gastrobar* (amb La Burgueseria de Sant Cugat, Cata 1.81, Mössdpa i el restaurant el Suquet de l'Almirall). L'oferta, eclèctica, va des de les hamburgueses a les tapes, platets, entrepans i *hot dogs* creatius, paella, tacos, *makis* o croquetes.

**DO ALELLA**

**Vinyes a taula**

Proposta: Sopars amb caminada entre vinyes.

Lluna i vinyes: 11 de juliol (passeig per la finca i sopar entre vinyes).

Adreça: carrer de Sant Josep de Calassanc, 8, Alella.

Preu: 45 euros.

Web: [www.bouquetdalella.com](http://www.bouquetdalella.com).



**Sopar sota les estrelles i entre vinyes.** La bodega Bouquet d'Alella convida a sopar entre vinyes entre l'11 de juliol i el 10 d'agost. L'activitat es fa des de fa tres anys i permet gaudir en un espai únic de les vistes nocturnes. Abans de sopar, es fa un passeig comentat entre els ceps per conèixer el terreny de sauló predominant en la Denominació d'Origen (DO) Alella. Es veu sobre el terreny com madura el raïm abans de la verema. La caminada culmina en una de les zones elevades de la finca de Can Boquet, on un cuiner prepara l'àpat, que va acompanyat de vins de Bouquet d'Alella.

**Ohtels!**

**DE L'HORT I LA LLOTJA AL RESTAURANT DE L'HOTEL**

**OSTERIA IBAI**

Osteria Ibai és una casa colonial del segle XIX a Sant Pere de Ribes (Garraf), amb restaurant i 14 habitacions i que ja ha obert la temporada d'estiu. Ibai proposa una carta de productes del mateix hort de la finca, peixos de la llotja de Vilanova i la Geltrú i Barcelona i carns de vaca vella i porc del Berguedà. La terrassa serveix còctels i gastronomia de la terra i celler. L'hotel té habitacions familiars comunicades o amb vistes al jardí. 14 habitacions ● Carre-tera de Canyelles, 1, Sant Pere de Ribes ● [www.ibaiosteria.com](http://www.ibaiosteria.com).



 «És un hotel maco amb una piscina molt xula, per a descansar i desconnectar. El restaurant és molt bo» M77\_Travel (BCN)

**Shopping per...**

**BarcelonaDC**

**UN DELS MILLORS SALONS DE PERRUQUERIA DEL MÓN**

Barcelona compta amb un dels millors salons de perruqueria del món, localitzat en un cèntric pis de la Ronda Universitat. L'edició nord-americana de la revista *Harper's Bazaar* inclou el saló barceloní 5º 1ª entre els millors del món, juntament amb altres exclusius establiments de Londres, París, Dubai o Sidney. Juan Calet és el director i propietari del local, obert l'any 2007 en un àtic amb terrassa amb vistes a les teulades de Plaça de Catalunya i amb una barra de còctels que exemplifica el tracte personalitzat que rep cadascun dels seus clients, sigui particular o professional de la moda i l'estilisme. Els divendres a la tarda i els dissabtes al matí conviden a clients i amics a divertits i



personals còctels com el Ginto Primera, el Laca y Piriña o el Blondie Mary. L'esperit divertit i transgressor del saló també els condueix a organitzar sessions de risoteràpia contra la crisi i concerts *Sólo para Rubias*. El seu lema també es una declaració d'intencions: «Lo que tienes en la cabeza ¡Mola!». 5º 1ª Saló de Belleza. Ronda Universitat, 20 àtic 3, Barcelona. Telèfon: 93 412 51 62. [www.quintoprimer.com](http://www.quintoprimer.com).



Fet a mà  Passatemps i consells de viatge

PAS A PAS

La Carole i l'Ana d'Scrapgourmand (<http://www.scrapgourmand.com>) utilitzen productes propis per fer el quadre romàntic.  
MENTA VENTURA

**1 El material.** Abans de començar a elaborar el nostre projecte, cal preparar tot el material que ens farà falta: un llenç 15 cm x 15 cm, paper *La nostra història*, d'Scrapgourmand, embellidors (marc de guix, flors, segells de correus, missatges o *die-cuts*). No ens oblidem tampoc de la fotografia que hi vulguem posar!



**2 Preparem el fons i el llenç.** Utilitzarem dues tintes: la Stazon per als segells i la Distress per a envellir, donar relleu als papers, per als segells molt suaus i per a omplir el fons. Pel que fa a la Carole i l'Ana, es pot veure que elles han escollit els seus segells *Un dia important* per recordar i *Contes de família*.



**3 Fem la disposició dels elements.** Quan ja els tenim distribuïts, els enganxem tots. Amb cinta adhesiva de doble cara, adhirim el paper del fons del llenç. Amb pegament de barra, enganxem els papers que van sobre papers. I, amb la cola calenta aplicada amb pistola, peguem els objectes, com les flors, el marc de guix...



**4 Resultat final.** Ja podem admirar el resultat de la nostre creació. Podem penjar el nostre quadre en un racó ben especial de la casa que haguem escollit. Com que és un projecte molt personal, podeu afegir-hi els elements que, per a vosaltres, siguin més significatius. Trieu aquella fotografia que estàveu guardant per a una ocasió com aquesta.



PAS A PAS

# QUADRE ROMÀNTIC

Sempre hi ha moments especials per evocar d'una manera personalitzada. Aquest projecte permet recordar-los i tenir-los sempre presents en un racó singular de casa nostra.

 OClpèdia

**AMIGURUMIS**  
Del Japó ens arriba aquesta moda que arrassa entre els amants del ganxet. Són petits ninots fets amb punt, sobretot, animalons com conills, gats, óssos, mussols, ocells... Més enllà de l'ús decoratiu, els amigurumis, que formen part de la cultura *kawaii* (de coses maques), tenen un rerefons espiritual, ja que pretenen recuperar l'infant que tots portem dins.

UN MATERIAL

**Papers romàntics.**  
Laia Celma, de Châtelet du Memories (Dos de maig, 229 Passadis B Botiga 34, Encants Nous, Barcelona) i Elisabeth Rodríguez d'Art-it (Doctor Ferran, 10, Castelldefels) s'han estrenat com a dissenyadores de paper d'*scrap* amb dues col·leccions versàtils i romàntiques. La Laia, amb la marca Princess Skyhand, ha anomenat a la seva proposta *Amour doux Amour*, i consisteix en tres papers d'inspiració francesa amb tonalitats terroses, liles i verdes



amb elements *vintage*, com màquines de cosir antigues, maniquís, pots de perfum, globus aerostàtics, bicicletes de principis del segle passat... i papallones que sembla que voletegin d'un paper a un altre. Els dissenys, molt parisencs, inclouen conceptes en francès, com *Amour, Couture* o *La vie romantique*. L'Elisabeth, amb el nom de Beth Fitó, ha ideat la col·lecció *So Sweet*, amb tres papers dedicats als cors, a les estrelles i, també, a les papallones.

LA NOTÍCIA

**Rebaixes d'estiu.** Les esperades rebaixes d'estiu també han arribat a les botigues Do it yourself. És el cas d'Scraphouse (Notariat, 9 i Reus, 21 Barcelona), que ha anunciat baixades de preus significatives en els productes, sobretot, de temporades passades, en els quals hi aplica fins a un 40% de descompte. En la resta, les rebaixes van del 5% al 20%. I love kutchi proposa en la botiga *on line* (<http://ilovekutchi.com>) una secció de descomptes.

Agenda de tallers

● SEGELLS I ESTAMPACIÓ  
COSTURETAS SOCIAL CLUB

Els comerciants de Gràcia celebren divendres la *Nit lila*, una festa en la qual mantindran les botigues obertes fins a mitjanit. Costuretas Social Club s'hi suma amb un taller de carvat de segells i estampació tèxtil, acompanyat d'un pica pica de canapès i una copa de vi. On? Costuretas Social Club (Verdi, 81, Barcelona) Quan? 11 de juliol, a les 20.30 hores. [www.costuretas.com](http://www.costuretas.com)

● DECOUPAGE  
CONESA

Partint d'una estiuena caseta d'ocell, aquest taller que ha programat la botiga Conesa ensenya dues tècniques bàsiques: el *decoupage* i el decapat. Per als acabats, s'utilitzarà una de les troqueladores més famoses, la *Big-shot*. On? Conesa (Petritxol, 10, Barcelona). Quan? 12 de juliol a les 10.30 hores. <http://www.conesa.eu/blog/>

● ESPARDENYES D'ESTIU  
DUDUÁ

Si vols aprendre a fer les teves pròpies espardenyas per aquest estiu, Natalio Martín proposa un taller per a principiants en el qual sortiràs amb calçat nou al cap de quatre hores. Es faciliten patrons i es treballen les talles 36 a la 44 de dona. On? Duduá (Diluvi, 5, Barcelona) Quan? 12 de juliol a les 17hores i 14 de juny a les 10 hores. [www.duduadudu.com](http://www.duduadudu.com)

● MINI ÀLBUM DEEP JOY  
BAMBOLA

Quim Diaz és l'encarregat d'ensenyar a confeccionar una estructura d'àlbum cosit amb un interior a base de sobres quadrats. L'enquadernació es farà amb tela i s'utilitzaran elements com pintures acríliques, aquarel·les, tinta xinesa, *embossing*... On? Bambola casa creativa (Sant Elies, 27, Reus) Quan? 12 de juliol a les 10.00 hores. <http://bambolacasacreativa.com>

● CAIXA DE FRUITA TUNEJADA  
LIANA TALLERS

Les caixes de fruita estan cada cop més de moda, sobretot, per a decorar-les i utilitzar-les per desarhi infinitat d'elements dins de casa. Aquest taller ensenya a tunejar-ne una mitjançant la tècnica del *decoupage* i l'arpillera. On? Liana Tallers (Perpetuo Socorro, 10, baixos, Poble Sec, Sitges) Quan? 13 de juliol a les 10 hores. <http://www.lianatalers.com>





### CASALS D'ESTIU

Proposta: activitats pedagògiques per a nens i adolescents entorn el Born Centre Cultural.

Quan? Fins al 18 de juliol.

On? Born CC.

Reserves: al telèfon 93 256 68 50 (laborables, de dilluns a divendres, de 9.30 a 19.00 hores) o al correu electrònic [reserveselborncc@bcn.cat](mailto:reserveselborncc@bcn.cat).



PERE VIRGILI / EL BORN CC

## El Born Centre Cultural proposa jocs a adolescents i nens per gaudir de l'estiu

**El remodelat mercat i jaciment** del Born CC acull la nova oferta cultural dels Casals d'Estiu, amb un munt d'activitats per triar fins al 18 de juliol. Conèixer, experimentar i divertir-se són les tres principals premisses de la programació, adient per a tots aquells col·lectius que organitzen activitats d'estiu per a infants i adolescents. Les temàtiques van des de la vida quotidiana a la Barcelona de 1700 (els objectes d'ús habitual, el joc, el Carnestoltes, el món dels adroguers, el consum de la xocolata...) a l'urbanisme del

segle XVIII i l'arquitectura del ferro a partir de l'antic Mercat del Born. Les visites guiades i els itineraris es complementen amb tallers que permetin copsar tot el que els infants aprenen en aquestes rutes. El 16 de juliol, per exemple, es desenvoluparà el taller *La ciutat regalada: Festes a la Barcelona de 1700*. L'activitat es planteja com una visita per les diferents manifestacions festives a l'edat moderna, el paper del Bestiari a les processons i la bogeria del Carnestoltes. També hi haurà una visita a la Casa dels Entremesos.

### Tingues en compte

► **EDAT RECOMANADA.** De 6 a 14 anys. L'horari de les activitats: de 10.00 a 14.00 hores (amb un descans de 20 minuts entre les 11.50 i les 12.10 hores). Preu de grup: 60 euros (per a un màxim de 30 persones).

► **MISTERIS DEL BORN.** El divendres dia 18 de juliol es munta un joc de pistes per l'exposició permanent del Born CC i pel jaciment, així com un taller de reconstrucció de la història. 18 de juliol. De les 10.00 a les 14.00 hores.

► **BATALLA LÚDICA.** Dijous, 17 de juliol, es viurà el setge del 1714 amb una guerra de globus d'aigua a la Ciutadella. 17 de juliol. De les 12.10 a les 14.00 hores.

L'activitat continuarà amb un taller de màscares i d'elements de la indumentària de l'època moderna. El joc a la Barcelona del 1700 ve representat pel taller del dia 11 de juliol. Explica els jocs que es practicaven llavors i on es jugaven, amb material de suport. Acaba al Parc de la Ciutadella amb un taller de jocs del 1700. Ben dolça és l'activitat del dia 9 de juliol: *La ciutat de la xocolata*. La Barcelona del 1700 es coneix a través de la seva cultura gastronòmica i dels productes alimentaris que es venien a les adrogueries. Els nens treballaran amb les eines dels adroguers per elaborar diferents tipus de xocolata, que es venien a la Barcelona del segle XVIII ([www.elborncentre cultural.bcn.cat](http://www.elborncentre cultural.bcn.cat)).

### Què passa si...



**XAVIER GARCIA**  
Director terapèutic de Cel Obert (Tlf: 93 311 69 05, [celobert@cel-obert.com](mailto:celobert@cel-obert.com))

## ... EL NOSTRE FILL ES MOU MOLT

**Quan notem que el nen es mou més** que els seus companys, diem que és mogut. Si es mou més del que podem tolerar, se'n planteja un possible trastorn d'hiperactivitat. La hiperactivitat és el reflex del món intern del nostre fill. Hi ha alguna cosa que no para de moure's dins seu i el neguiteja. Respon a un patiment que no pot gestionar. El nen necessita que l'adult tradueixi allò que està expressant, que el pugui contenir i l'ajudi a estar-se més quiet, segurament, tocant el seu dolor i sostenint-lo junts. Sovint el

**UN NEN HIPERACTIU RESPON A UN PATIMENT QUE ELL NO POT GESTIONAR I NECESSITA L'AJUDA DE L'ADULT**

moviment del nostre fill ens desespera i donem respostes que no ajuden a calmar-lo. De vegades el nen està expressant la nostra pròpia inquietud, que li

hem transmès sense adonar-nos-en. És per això que cal revisar-nos i cal repassar la història del nen i de la família per detectar l'origen del neguit i abordar-ho amb ajuda professional. De vegades només cal un canvi de mirada cap al nostre fill per provocar una millora significativa en el seu estat d'ànim i de la seva hiperactivitat. A la consulta treballa amb els pares i ells més que ningú coneixen tot allò que pugui constituir l'origen del patiment del seu fill. Quan podem detectar-ho, el tractament es fa més senzill i sovint evitem una medicació, que només pretén parar de cop l'activitat del nen, encara que el dolor no desaparegui i es cronifiqui dins seu. Cal la implicació d'uns pares disposats a reconèixer les pròpies dificultats i a oferir-li al seu fill una mirada d'acceptació incondicional i d'acompanyament en el seu dolor.



### Cinema a la Fresca al Parc

Proposta: Cinema a la Fresca del Punt Multimèdia, amb la projecció de pel·lícules de diferents gèneres cinematogràfics.

Quan? Cada dimecres, a les 21.30 hores.

On? Parc de l'Espanya Industrial de Barcelona.

Web: [www.puntmultimedia.org](http://www.puntmultimedia.org).



**'Guerra Mundial Z'.** El Punt Multimèdia La Casa del Mig (carrer Muntadas, 5) organitza el dimecres, dia 9 de juliol, a les 21.30 hores, la projecció a l'aire lliure al Parc de l'Espanya Industrial de la pel·lícula *Guerra Mundial Z* (2013), dirigida per Marc Forster i protagonitzada per Brad Pitt, Mireille Enos, Daniella Kertesz, David Morse o Matthew Fox. Un virus letal fa que les persones s'ataquin de forma salvatge. El virus es transmet mitjançant una simple mossegada, convertint als éssers humans en quelcom feroç.



### Centre de recuperació d'animals marins

Proposta: Visites guiades per al públic en general i adaptable a grups de gent gran sota demanda.

Quan? Dissabtes, diumenges i festius a les 10.00 i a les 12.00 hores.

On? Passeig de la Platja 28-30. El Prat de Llobregat.

Web: [www.cram.org](http://www.cram.org).



**El CRAM (Fundació per la Conservació i la Recuperació dels Animals Marins),** en actiu des del 1994 i actualment ubicat al Prat, organitza visites guiades per un especialista educador per les seves instal·lacions. Permet conèixer de primera mà la Zona d'Educació i la Zona Clínica, saber les problemàtiques que afecten a l'ecosistema marí i les espècies que l'habiten. També es visiten els animals que estan recuperant-se abans que siguin alliberats novament al mar.

### Oci sense barreres...

#### VIATGE EN GLOBUS

Persones amb mobilitat reduïda podran enlairar-se i gaudir de les sensacions d'un viatge en globus en aquesta edició de l'European Balloon Festival, que se celebrarà del 9 al 13 de juliol a Igualada. Serà la seva



edició més accessible, en la que el pilot de motos Isidre Esteve serà el convidat honorífic del vol inaugural. Hi haurà diversos

globus aerostàtics adaptats (foto) del total de 50 globus d'arreu del món que prendran part en la 18ª edició del certamen. S'espera la visita de més de 25.000 persones. Igualada. Del 9 al 13 de juliol. [www.ebf.cat](http://www.ebf.cat).





# 9 JULIOL/ 16 JULIOL: AGENDA D'ACTIVITATS

## DIMECRES 9

### CINEMA

#### A LA FRESCA

Tàrrrega acull cada estiu un cicle de projeccions cinematogràfiques a l'aire lliure, organitzat per la Regidoria de Cultura, amb cinc títols d'èxit a la cartellera. El dia 9 de juliol es projecta la cinta *Tres bodas de más*, una comèdia romàntica espanyola del 2013, amb els actors Inma Cuesta i Quim Gutiérrez. Ruth és una jove investigadora que assisteix en un mes a les bodes dels seus ex, mentre ella encara no ha trobat a la seva mitja taronja. **TÀRREGA.**

Plaça de les Nacions Sense Estat. Dia 9 de juliol, a partir de les 22.30 hores. Entrada gratuïta. [www.tarrega.cat](http://www.tarrega.cat).

## DIJOUS 10

### MOSTRA

#### 'DIBUIXANT EL MITE'

La Biblioteca Comarcal Josep Finestres i Monsalvo de Cervera organitza una exposició que recrea gràficament el setge de Barcelona i la visualització de la catalanitat a partir de dibuixos, caricatures, historietes i il·lustracions d'artistes com Apel·les Mestres, Dionis Baixeras o Josep Lluís Pellicer i de notaires com Junceda, Cornet o Llaveries.

**CERVERA.** Biblioteca Comarcal Josep Finestres i Monsalvo. [www.tricentenari.gencat.cat](http://www.tricentenari.gencat.cat).

## DIVENDRES 11

### EXPOSICIÓ

#### '300 ANYS DESPRÉS'

Aquesta mostra aborda des de Sitges el Tricentenari des d'una perspectiva diferent, moderna i reflexiva. Aquesta exhibició itinerant per places i espais públics té per objectiu difondre el sentit i el motiu de la commemo-



## TRICENTENARI

Avui fa tres segles ● 1714 / 2014

### CURS

#### COM SONAVA EUROPA EL 1714?

**Amb motiu del Tricentenari, la Universitat de Lleida imparteix un curs, del 16 al 18 de juliol, a La Seu d'Urgell (foto) que ofereix un complet recorregut pels principals escenaris musicals europeus entorn la data del 1714 i el pas del model musical del barroc al classicisme. Aquest curs està especialment adreçat a persones majors de 50 anys, que tindran ordre de prioritat en la matrícula. La resta de places resten obertes al públic en general si queden vacants lliures. LA SEU D'URGELL.** Del 16 al 18 de juliol. [www.tricentenari.gencat.cat](http://www.tricentenari.gencat.cat).

ració del Tricentenari i donar a conèixer la programació a tot Catalunya. **SITGES.** Fins al 18 de juliol. [www.tricentenari.gencat.cat](http://www.tricentenari.gencat.cat) i <http://reunio-depapaia.com>.

### CICLE

#### 'NITS MÀGIQUES AL MONTERREY'

Els jardins de l'Hotel Guitart Monterrey organitzen el cicle *Nits màgiques al Monterrey*, amb l'actuació de Sílvia Pérez Cruz i Raül Fernández Refree. **LLORET DE MAR.**

Fins al 25 de juliol. Jardins de l'Hotel Guitart Monterrey. Av. Vila de Tossa, 27. A les 22.30 hores. Preu: 15 i 18 euros. [www.lloret.cat](http://www.lloret.cat).

## DISSABTE 12

### XERRADA

#### LA GUERRA DE SUCCESSIÓ

La Sala Mn. Josep Mas del Santuari de la Cisa de Premià de Dalt organitza una xerrada sobre la incidència de la Guerra de

Successió a la comarca del Maresme i, en concret, als municipis de Premià. La conferència va a càrrec de Benet Oliva. **PREMIÀ DE DALT.** Sala Mn. Josep Mas del Santuari de la Cisa. Horari: A partir de les 20.00 hores. [www.premiadedalt.org](http://www.premiadedalt.org).

### CONCERTS

#### MÚSICA BARROCA

La Comissió del Tricentenari del Maresme organitza a Can Sala de Dalt d'Arenys de Munt la conferència *Història de Sans de Monrodon*, a càrrec de Mercè Colomer. També hi ha previst un concert de música barroca a càrrec de Kassia. **ARENYS DE MUNT.** Can Sala de Dalt. Horari: A les 20.30 hores. [www.arenysdemunt.cat](http://www.arenysdemunt.cat).

#### FESTIVAL INTERNACIONAL DE MÚSICA PAU CASALS

Dissabte 12 de juliol, el 34è Festival Internacional de Música Pau Casals acull un concert a càrrec d'Amit Pelet (violoncel) i Daniel del Pino (piano), amb un programa que inclou obres de Bach, Kopytman, Tsintsadze i Rachmaninov. **EL VENDRELL.** Auditori Pau Casals. Av. de Palfuriana, 52 (Barri de Sant Salvador). Horari: A les 22.00 hores. Preu: 6 euros. [www.elvendrell.net](http://www.elvendrell.net) i [www.auditoripaucasals.cat](http://www.auditoripaucasals.cat).

## DIUMENGE 13

### FESTIVALS

#### MÚSICA ANTIGA DELS PIRINEUS

El FeMAP, Festival de Música Antiga dels Pirineus 2014, ofereix -dins de la seva programació- el concert de La Real Cámara i Raquel Andueza al Santuari de Queralt (Berga, dia 11 de juliol), la Capella de Sant Miquel de La Seu d'Urgell (dia 13) i l'Auditori Nacional d'Ordino, a Andorra (dia

12). El certamen pirinenc se celebra fins al proper 20 d'agost. **LA SEU D'URGELL.** Capella de Sant Miquel. Horari: A les 22.00 hores. Preu: de 10 a 16 euros. [www.femap.cat](http://www.femap.cat).

## DILLUNS 14

### CONFERÈNCIA

#### L'INCREÏBLE MÓN DELS INSECTES AL CAIXAFORUM

CaixaForum Tarragona convida a gaudir tot descobrint moltes curiositats d'aquests animals increïbles! Activitat a càrrec de Sergi Romeus. **TARRAGONA.**

CaixaForum. Cristòfor Colom, 2. A partir de les 09.30 hores. Preu: 18 euros (grup). [www.tarragona.cat](http://www.tarragona.cat).

## DIMARTS 15

### MOSTRA

#### 'MENÚS DE GUERRA'

El Museu d'Història de Catalunya (MHC) exposa *Menús de guerra. Cuina d'avantguarda i supervivència*, fins al proper 28 de setembre. La Segona República va representar un impuls de modernització que també va tocar la cuina. **BARCELONA.** Museu d'Història de Catalunya (MHC). Pl. de Pau Vila, 3. Palau de Mar. De dimarts a dissabte de 10.00 a 19.00 hores; Dimecres de 10.00 a 20.00 hores; Diumenges i festius: de 10.00 a 14.30 hores. [www.mhcat.cat](http://www.mhcat.cat).

## DIMECRES 16

### CONGRÉS

#### CATALUNYA EMPRÈN. XIX FÒRUM D'INVERSIÓ

El Palau de Congressos acull un fòrum d'emprenedoria en el marc del Fòrum d'Inversió organitzat anualment per ACCIÓ. L'activitat forma part del present programa del Tricentenari.

**BARCELONA.** Palau de Congressos. Horari: A partir de les 09.30 hores. [www.tricentenari.gencat.cat](http://www.tricentenari.gencat.cat).



RECOMENAT A LES XARXES

#### DISSENY DE BLOGS

@Fundperetarres: Aprèn a dissenyar un blog en Wordpress per la teva entitat. 9 de juliol #TercerSector.

**BARCELONA.** Carrer Carolines, 10. 9 de juliol. 6 hores (presencial). Preu: 25 euros. [www.peretarres.org](http://www.peretarres.org).

**MÚSIQUES DE RECERCA** @mhierro1: #viladeflix El

proper 7 de juliol començarà Sirga Festival- Músiques de Recerca i Patrimoni. **FLIX.** [www.flix.cat](http://www.flix.cat). **CINEMA A LA FRESCA** @VisitRoses: Tot

preparat per gaudir del @CineCiudadella a la fresca #aRoses- Del 3 de juliol al 7 d'agost #VisitRoses. **ROSES.** Del 3 al 7 de juliol. A les 22.00 hores.

[www.cineciudadella.com](http://www.cineciudadella.com). **RESPONSABILITAT SOCIAL** @tjussana: Del 7 al 12 de juliol, 5a setmana Responsabilitat Social a Catalunya

@SetmanaRSE. Inscripcions obertes! [www.setmanarse.cat](http://www.setmanarse.cat). **BARCELONA.** Born Centre Cultural. Inauguració el dia 7 a partir de les 09.15 hores.

## T&T BCN



### TRANSPORT PÚBLIC

► FESTA MAJOR DE LA VILA OLÍMPICA. Fins al 13 de juliol, amb motiu de la Festa Major de Sant Cristòfol, el barri acull un munt de propostes. Pots arribar-hi en bus (línies V3, 9, 37, 79, 109 i 125, que diumenge no circula). ► ACTIVITATS AL POBLE ESPANYOL: Fins al 28 de setembre, pots apropar-te al Poble Espanyol i gaudir de les seves activitats d'estiu. Bus (línies 13, 23 -circula sol dies laborables- i 150); Metro (baixant a l'estació d'Espanya de la L1/L3).



### OBRES A L'ESPAI PÚBLIC

► BARCELONA CIUTAT. Enderroc del viaducte de les Glòries: A partir del 14 de juliol i fins el 3 d'agost es tallarà el lateral muntanya de la Gran Via, sentit entrada a la ciutat, entre els carrers Cartagena i Castillejos, fet que obligarà a desviar els vehicles i els busos de les línies H12 i L7. A més, hi haurà restriccions en el trànsit d'entrada i de sortida de la ciutat per la Gran Via que quedarà limitat a dos carrils de circulació per sentit.

## 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 i Marta de los Dolores (disseny), Puri Caro, Àngels Mena 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.



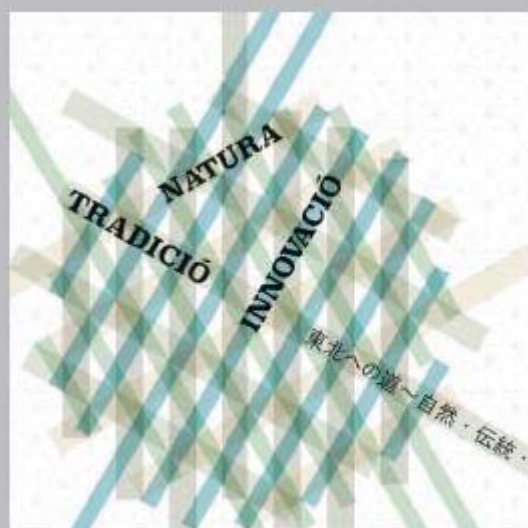
### Exposició

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 DOCTE&14. Fotografia documental Barcelona (del 19 de maig al 31 de juliol de 2014). Per a més informació: [www.docte&14barcelona.org](http://www.docte&14barcelona.org)



### Exposició

04.07.2014-31.08.2014  
Sala 4 Cotxeres

#### El Camí de Tohoku: naturalesa, tradició i innovació

Exposició dedicada a l'artesanía i el disseny de la regió nord-oriental de Tohoku, devastada per un terratrèmol de 9 graus, seguit d'un tsunami, l'11 de març del 2011. S'hi exhibeixen des d'estris d'ús quotidià fins a accessoris o joies, elaborats amb materials originals de Tohoku, productes artesans d'aquesta regió que ha aconseguit emprendre una gradual recuperació amb la col·laboració de dissenyadors joves.

[gencat.cat/palaurobert](http://gencat.cat/palaurobert)

Segueix-nos a:



**Generalitat de Catalunya**