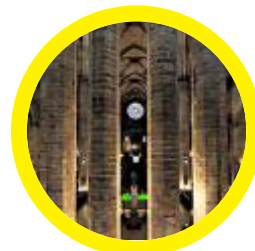


En ruta
Com viure
la màgia del
món rural a la
comarca de
l'Anoia. 4 i 5

L'itinerari
Sis petits i
grans temples
de Barcelona
que estan
de moda. 6

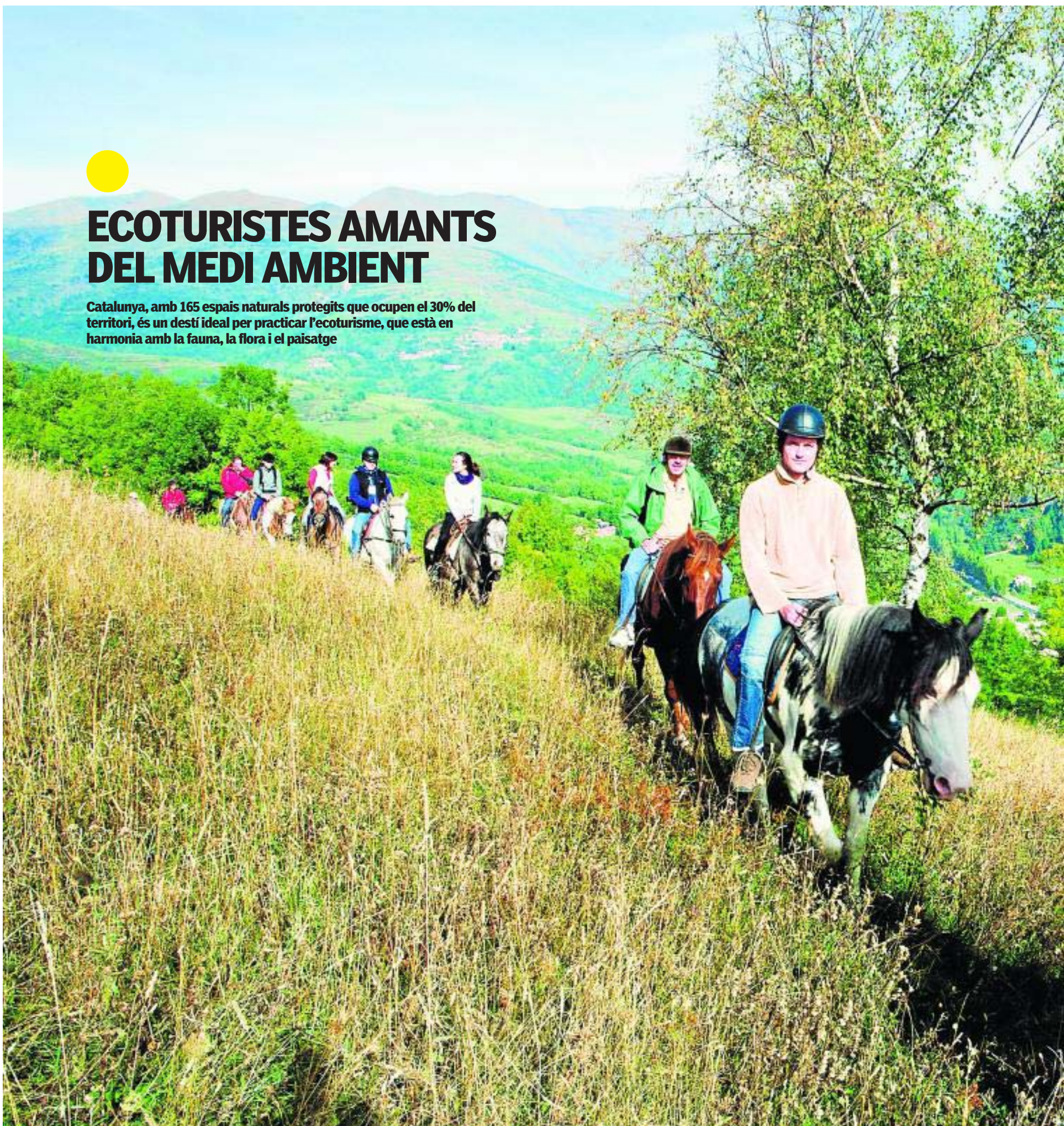


**Denominació
d'Origen**
Descobrim
els secrets de
l'oli de la DOP
Siurana. 8



ECOTURISTES AMANTS DEL MEDI AMBIENT

Catalunya, amb 165 espais naturals protegits que ocupen el 30% del territori, és un destí ideal per practicar l'ecoturisme, que està en harmonia amb la fauna, la flora i el paisatge





ECOTURISTES EN SINTONIA AMB EL MEDI AMBIENT

LES MILLORS
PROPOSTES PER
FER ECOTURISME

Catalunya, per la seva biodiversitat i espais naturals, és un destí ideal per a l'ecoturisme ● Disposa d'una xarxa de 165 espais protegits que es distribueixen pel 30% del territori ● Fauna, flora i paisatges permeten gaudir de la naturalesa en plena harmonia ● L'ecoturista té avui dia una àmplia oferta de serveis i d'activitats

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

Catalunya competeix amb les zones més exòtiques del món per atreure els turistes amants del medi ambient. Per la seva diversitat, els destins ecoturístics catalans ofereixen un ampli ventall de possibilitats de lleure. Els punts forts són el gran ventall de serveis i activitats, però, sobretot, una xarxa de 165 espais naturals protegits que cobreixen un 30% del territori català i que es poden recórrer sense haver de cobrir llargues distàncies. Fauna, flora i paisatges són els tres elements que caracteritzen l'ecoturisme, que, en el cas de Catalunya, es potencien encara més quan es posen en valor d'altres aspectes, com el turisme gastronòmic local o els allotjaments rurals i amb encant.

L'ecoturista pot observar dofins a la Costa Brava, cérvols al Boumort, voltors als Pirineus o cabres al massís del Port, sense oblidar amfibis, rèptils i el més petits, els insectes. De fet, Catalunya és un dels grans centres d'observació d'ocells. Un altre dels atractius és la varietat paisatgística, des de la Pica d'Estats fins a les platges del litoral, amb diferents ecosistemes: dunes, penya-segats, planes estèpiques, aiguamolls, estanys i rius, boscos i muntanyes, valls

conreades amb tot tipus de cultius. Un altre focus d'atenció per a l'ecoturista és la geologia del territori català, que atrau cada any estudiosos de tot el món. Hi trobem congostos profunds com el de Mont-rebei, les agulles escarpades com les de Montserrat, els volcans com els de la Garrotxa o les restes de dinosaures com les del Prepirineu. A més, la flora catalana és de les més riques d'Europa, amb més de 3.500 espècies, i els boscos representen gairebé un 40% del territori i són molt variats, amb pinedes, alzinars, suredes, rouredes, castanyedes, fagedes, avetoses o boscos de ribera.

● PROPOSTES D'ECOTURISME

Observar grans mamífers. Les millors zones són el Pirineu, les serres prepirinenques, com el Boumort, i les muntanyes del sud de Catalunya (Cardó o els Ports). Són territoris molt més feréstecs del que acostumem a pensar. La Vall d'Aran també és un altre punt interessant, sobretot, amb l'ós. Observar els cérvols bramant durant l'època de zel és una de les activitats més atractives.

A la recerca de cetacis. A la Costa Brava, sobretot al cap de Creus, al cap de Begur, a la badia de Pals, a les illes Medes i a la costa del Montgrí. S'organitzen sortides d'ecoturistes des de Palamós, l'Es-

tartit i Roses. Navegar al costat del rorqual comú, el segon animal més gran del planeta, és possible si es té una mica de sort, però, igualment, l'experiència val la pena si no s'acaben veient cetacis.

Espiar les aus. Catalunya és un gran destí de turisme ornitològic. Destaquen els carronyaires del Prepirineu, els ocells aquàtics dels deltes de l'Ebre i del Llobregat, la gran varietat d'aus dels aigua-

200

espècies de papallones del total de 600 que es calcula que hi ha al continent europeu es poden observar a Catalunya practicant l'ecoturisme.

molls de l'Empordà i l'Aiguabarreig Segre-Cinca. L'anomenat *birdwatching* o *birding*, és a dir, l'observació de les aus en el seu hàbitat natural, és ideal per als amants de la fotografia.

Contemplar insectes i papallones. Arreu de Catalunya es poden observar infinitat d'insectes en el seu medi, però és molt recomanable observar-los de nit amb l'ajuda d'una llanterna i un bon guia. Pel que fa a les papallones, també n'hi ha arreu, tot i que us aconsellem

Una sortida amb bicicleta recorre el paisatge de la Garrotxa (a dalt) i un grup d'excursionistes caminen per un dels paratges naturals de la Vall d'Aran.

FOTOS: CABLEPRESS / TURISME DE CATALUNYA (GARROTXA) / JOSEP MASFERRER (VALL D'ARAN)

fer un bon passeig per la Vall de Núria o cobrir alguna de les rutes i sortides programades pel Museu de les Papalones de Catalunya (www.papalones.net).

Posar nom i cognom als arbres i les flors. El Parc Natural de l'Alt Pirineu té itineraris forestals i el de la Serra de Montsant, de flora, però aquesta activitat ecoturística es pot practicar arreu del territori català, amb llocs emblemàtics com els boscos de la Garrotxa o el Montseny. Són especialment interessants els boscos de ribera dels rius Ebre o Segre, i les suredes de les Gavarres.

Coves i volcans. Un viatge excitant a les entranyes de la Terra, com si fóssim els protagonistes d'un dels llibres de Jules Verne. Volcans, petjades de dinosaures i coves són alguns atractius geològics que podem visitar. El Prepirineu, la Garrotxa, Montserrat o la Costa Brava són autèntics paradisos geològics. I també coves com les del Salnitre (Collbató), la de la Font Major (l'Espluga de Francolí) i la del Toll (Mojà). El Geoparc de la Catalunya Central és un dels més complets i interessants d'Europa (www.geoparc.cat).

Senderisme i travesses de muntanya. La majoria de propostes es concentren al Pirineu, però també n'hi ha als Ports, al Montseny i a Montserrat, a les serres de Prades i del Montsant, o a la Costa Bra-



va. A tots els parcs naturals i a la resta d'espais acostumen a haver itineraris senyalitzats i miradors, que podem recórrer pel nostre compte o amb guies. El nivell de dificultat és molt variat i s'adapta a totes les edats i condicions físiques. Cada cop més hi ha recorreguts senyalitzats també per a ecoturistes discapacitats.

Cicloturisme. Al Baix Empordà hi ha una xarxa de camins de 250 km per practicar el cicloturisme, però només és un dels nombrosos exemples que podem trobar a Catalunya. Hi ha camins per a cicloturistes als parcs naturals litorals, com el del Delta de l'Ebre o els Aiguamolls de l'Empordà, a les vies verdes de Girona o de les Terres de l'Ebre o a la Ronda Verda de l'àrea de Barcelona.

A cavall entre el paisatge. Les rutes a cavall s'estan popularitzant arreu de Catalunya, des del Pirineu i el Prepirineu fins a la Garrotxa, Osona, el Bages, el Garraf, l'Empordà, el Montseny o les serres del sud. Les sortides, en grups petits, poden durar des d'una hora fins a una setmana o més, i també s'adapten a totes les edats.

Des de les altures. Contemplar paisatges amb trens, telefèrics i globus és una opció tranquil·la de gaudir de la natura, sobretot al Pirineu i al Prepirineu, amb propostes com el cremallera de Núria o el Tren dels Llacs. Els vols en globus es localitzen

a la Garrotxa, l'Anoia, l'Empordà, el Bages i Osona, principalment, tot i que cada cop estan més estesos per tot el territori.

L'aventura de remar. Recórrer rius i espais marins amb caiac i piragua és una de les propostes ecoturistes més a l'alça. Es pot practicar al riu Ebre, als pantans del Prepirineu i a l'estany de Banyoles, entre molts altres. La costa del litoral català ofereix també moltes possibilitats.

Navegar. A la Costa Brava, la majoria de vaixells parteixen de l'Estartit i de l'Escalà. El tram navegable del riu Ebre, entre la desembocadura i Móra d'Ebre, disposa d'almenys una vintena d'embarcadors per a aquest ecoturisme, que es pot practicar, de fet, al llarg del litoral català.

Bussejar. El submarinisme i l'*snorkelling* estan cada any més de moda a tota la costa catalana, però, sobretot, a les illes Medes i el Cap de Creus. També puja el busseig d'altura, sota les aigües fredes de muntanya, com a l'estany de Certascan, el més gran dels Pirineus.

Safaris fotogràfics. Aquesta activitat requereix en molts casos paciència i llevar-se ben d'hora, però val la pena. Té molt a veure amb el turisme ornitològic.

Observació dels astres. L'ecoturisme també es preocupa per les estrelles. Els observatoris astronòmics organitzen cada cop més activitats turístiques.

CONSELLS PRÀCTICS

A Catalunya, un mateix ecoturista pot gaudir –sense necessitat de fer llargs desplaçaments pel territori– d'un medi natural variat, una biodiversitat elevada, molts espais naturals protegits i una important riquesa geològica i paleontològica. Ara bé, l'ecoturisme demana seguir una sèrie de recomanacions.

1 INFORMAT

No surtis de casa sense saber ben bé on vas. Abans d'arribar al teu destí, informa't bé sobre els atractius naturals que té, els itineraris, l'oferta de guies locals, el nivell de les rutes de senderisme o, si aneu a veure animals, identifiquem prèviament els millors indrets i horaris per observar-los.



5 RESPECTA

Compte amb els animals. Quan vegis algun animal, guarda silenci i deixa'l tranquil. Si són petits, no els toquis ni molestis, i tampoc no t'enduguis flors ni roques, que sempre han de continuar on són. Informa't de les regulacions de cada espai protegit i respecta-les.



2 CERTIFICA

És més segur contactar amb empreses certificades. Tria allotjaments amb etiquetes ecològiques com el Distintiu de Garantia de Qualitat Ambiental, i contracta empreses de serveis amb sistemes de gestió ambiental o certificades amb la Carta europea de turisme sostenible.



6 CONEIX

Passar pel centre de visitants és molt útil. Entra-hi i aprofita tota la informació que hi trobaràs. Molts espais naturals protegits disposen de centres de visitants. Hi ha exposicions interessants i t'informaran d'activitats, guies, itineraris i miradors que milloraran la teva experiència turística.



3 EQUIPAT

Portar l'equipament adequat és bàsic i vital. Observa els animals amb prisma i paciència. Les guies de camp t'ajudaran a identificar les espècies, i el mapa i el GPS faran que no et perdís. Porta bon calçat, roba còmoda amb colors discrets i una bona càmera de fotografies. Anar amb un guia local és ideal.



ASSOCIACIÓ CATALANA D'EMPRESARIS SENDERISME

7 INTEGRA'T

El que és local acostuma a ser millor. Consumeix productes (aliments, artesanía) fabricats als indrets que visitis i contracta serveis (guies, taxis...) gestionats per empreses locals. Així afavoriràs l'economia local i disminuiràs l'impacte del transport de mercaderies. El producte local és més fresc.



4 MOU-TE BÉ

Utilitza el transport sostenible. Si n'hi ha, opta pel transport públic. I prova de desplaçar-te a peu, amb bicicleta o a cavall, ja que et beneficiarà a tu i també a l'entorn. Si no hi ha més remei, utilitza el cotxe, però mira de compensar d'alguna manera les teves emissions de CO₂.



8 PRESERVA

Ajuda a conservar els espais naturals. En els allotjaments o bé preguntant als guies locals o en els centres de visitants, podràs assabentar-te de projectes o entitats no lucratives que ajuden a conservar l'espai natural que vols visitar. Si pots contribuir-hi seràs un millor ecoturista.



FOTOS: JOSEP MASFERRER



PARNASSIUS APOLLO
És una de les papallones més boniques del Pirineu, que assoleix una envergadura de fins a 8 cm i és una espècie protegida.

PLANELL D'AIGÜESTORTES
És una plana situada dins del terme

municipal de la Vall de Boí, a la comarca de l'Alta Ribagorça, i dins el Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici.

AGULLES D'AMITGES
Estan situades sobre l'estany Gran d'Amitges dins del Parc Nacional

d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. A 2.638 metres d'altitud, formen part dels Pics de Bassiero.

CAVALLS DEL VENT
És una travessa amb un itinerari dividit en vuit etapes entre els vuit refugis repartits pel Parc Natural del

Cadi-Moixeró (<http://cavallsdelvent.com>).

ESTELS DEL SUD
És la travessa del massís dels Ports, que permet conèixer aquest indret en el seu conjunt amb tota la seva varietat paisatgística, natural i cultural, que és molt variada (www.estelsdelsud.com).

En ruta  **+Barcelona**

FIRES I MERCATS AMB PRODUCTES AUTÒCTONS

L'Anoia té una quinzena de fires i mercats que val la pena visitar. És una bona oportunitat per conèixer productes autòctons i singulars, com el cigronet de l'Anoia, el paté de la Llacuna, el vinagre de mel, el préssec de la Fortesa, els caramels del Patufet, la coca d'Igualada, la botifarra de Calaf, l'hidromel o el pa de l'Anoia.

ARGENÇOLA ▶

Mercat de les espècies, productes i artesanía. Se celebra a principis de juny, amb un conjunt d'activitats programades al voltant de les herbes i de les espècies, per donar-les a conèixer i potenciar-ne el cultiu i també el consum.
www.argencola.cat

PIERA ▶

Mercat de la fruita dolça. S'instal·la els diumenges d'estiu fins a setembre a la vorera del costat de la rotonda de la carretera B-224 en direcció a Capellades, just al costat de l'accés dret del polígon industrial.
www.viladepiera.cat

CALAF ▶

Fira de Tots Sants. Se celebra l'1 de novembre, amb un munt d'activitats relacionades amb la tradicional castanyada, com ara les degustacions gratuïtes i una mostra de fruits de tardor, com moniats, codonys i garrofes.
www.calaf.cat

LA LLACUNA ▶

Mostra d'embotits i vins d'alçada. Arriba el mes d'octubre, amb nombroses activitats relacionades amb el món gastronòmic, com ara les degustacions de vins, els embotits, els formatges i els carquinyolis llacunencs.
www.lallacuna.cat

ÒDENA ▶

Fira de la Vinyala. La vinyala és la varietat de cargol més apreciada culinàriament a Odena i a l'Anoia. També se l'anomena cargol de vinya i forma part de l'entorn natural. La fira se celebra a finals del mes de setembre.
www.firadelavinyala.cat

CAPELLADES ▶

Mercat Figuerer. Arriba puntual el segon diumenge de Quaresma. Fira-mercats que té l'origen segles enrere. Acull una mostra comercial, d'entitats, intercanvi de plaques de cava, antiguitats o espectacles de carrer.
www.capellades.cat

LA MÀGIA DEL MÓN RURAL A L'ANOIA

LA COMARCA DE L'ANOIA

Esplèndids camps i paisatges, allotjaments amb encant, pobles amb nuclis històrics d'interès, castells, santuaris, monestirs, museus i moltes festes i festivals d'arrel tradicional fan de l'Anoia un destí proper i molt atractiu

ANGELS MENA
ocicat@20minutos.es / twitter: @20m
20minutos

Ens situem cap a la Catalunya central i a ponent de Montserrat, a la comarca de l'Anoia, que ens atrau perquè és un territori aïllat del soroll i que posa en valor la pau i la serenor de la vida rural. Estem en una terra de pobles amb carrerons estrets i empedrats, amb petites esglésies, amb castells plens d'història i amb mites il·legendes que amaguen secrets que ens conviden a descobrir-los com a viatgers. Jaciments prehistòrics, molins paperers, fortificacions de Marca, un comerç de proximitat i una agricultura de secà s'encarreguen de seduir al turista i conduir-lo per la seva geografia, cultura i tradicions. Les festes i mercats, tot combinant la tradició i la qualitat dels seus productes artesanals, fan de l'estada tota una experiència gastronòmica. Els allotjaments rurals, que mai perden el seu encant, i el caràcter acollidor de la seva gent atrapen els visitants.

L'Anoia és una de les tres comarques que, juntament amb Osona i el Bages, configuren l'àmbit Paisatges Barcelona, inscrit en la marca turística *Barcelona és molt més* promoguda per la Diputació de Barcelona, que s'encarrega de potenciar el turisme en aquesta zona.

● ATRACTIUS IMPRESCINDIBLES

Visita als nuclis històrics dels pobles. Passejar pels carrers estrets i plens de màgia del casc antic dels poblets de l'Anoia és una experiència relaxant i gratificant. Recomanem especialment els nuclis històrics de Calaf, Copons, Els Hostalets de Pierola, El Bruc, La Llacuna, Prats de Rei, Capellades, Sant Martí de Sesgueioles, Pujalt i Argençola. Totes aquestes poblacions tenen atractius propis, plens d'història i d'històries. Un exemple és el barri Adober i el Rec d'Igualada. El Rec, ja documentat al segle XIII, recull l'aigua del riu Anoia per mitjà d'una resclosa i originàriament feia funcionar molins fariners. Al segle XVIII, els ado-

bers d'Igualada van abandonar el clos de les muralles medievals i es van establir a tocar del rec o sèquia. Al seu costat es va anar formant el barri adober, amb els característics contraforts adossats a les façanes de les adoberies. Estem davant l'únic paisatge industrial destinat a l'adob de la pell existent a Catalunya. **Monestirs, santuaris i castells.** El patrimoni romànic de l'Anoia mereix una visita. Destaquen l'església de Santa Maria de Rubió (estava integrada a l'estructura del castell i conté un retaule de característiques italogòtiques que constitueix una de les peces pictòriques més importants del gòtic català) i l'església de Santa Maria de Tossa (construïda en diverses etapes entre el segle X i fins al segle XVI, acull una reproducció d'una talla gòtica de fusta policromada).

70

habitants té **La Fortesa**, una petita entitat de població del municipi de Piera, dedicada a l'agricultura i coneguda -i reconeguda- pels préssecs

La comarca disposa també d'un ampli patrimoni de fortificacions, que permet completar una autèntica ruta de castells i torres de guarda. Aquest itinerari ens porta a Igualada, Calaf, Copons, La Llacuna, El Bruc, Els Hostalets de Pierola, Els Prats de Rei (amb la Torre de la Manresana), Capellades, Sant Martí de Sesgueioles, Pujalt, Santa Margarida de Montbui (amb la Tossa de Montbui), la Pobla de Claramunt (amb el Castell de Claramunt), Sant Pere Sallavinera (amb el Castell de Boixadors), Sant Martí de Tous (amb el Castell de Tous) i Piera (amb el Castell de Fontanet).

Museus i patrimoni. L'oferta divulgativa dels museus i elements patrimonials de l'Anoia és àmplia i, sobretot, molt arrelada al territori. En destaquem sis



que val molt la pena visitar. El Museu de la Pell d'Igualada i Comarcal de l'Anoia (www.igualada.cat), ubicat a l'antiga fàbrica tèxtil cotonera de Cal Boyer de finals del segle XIX, ofereix un conjunt de visites i tallers sobre la pell i les adoberies a partir de les exposicions permanents i de l'antiga adoberia de Cal Granotes, del s. XVIII. Igualada també acull el Museu del Traginer (www.museudeltraginer.com), amb la Col·lecció Antoni Ros, que explica l'evolució del transport tant de mercaderies com de persones emprant energies de sang i, alhora, mostra les relacions entre els diferents oficis que feien possible el desenvolupament del fet traginer. A Capellades trobem el Museu Molí Paperer (www.mmp-capellades.net), situat en un antic molí pa-

perer del segle XVIII, el Molí de la Vila, i al costat de La Bassa, que és una font natural d'on brolla un cabal de 12 milions de litres diaris, utilitzats com a energia per al funcionament dels 16 molins paperers que treballaven en aquesta zona. No podem abandonar Capellades sense passar-nos pel Parc Prehistòric de l'Abric Romànic (www.neancapellades.cat), ubicat a la Cinglera del Capelló i que mostra una àrea amb un alt valor geològic i paisatgístic, així com també de gran vàlua arqueològica per la presència d'una vintena de jaciments de diverses èpoques. A Pujalt podem visitar l'Observatori Meteorològic i Astronòmic (www.observatori-depujalt.cat), que organitza activitats al llarg de l'any. En aquesta població també trobem el Memorial de l'Exèrcit Repu-

El nucli històric d'Òdena (a dalt) i, a la dreta, de dalt a baix: Sant Pere Sallavinera, el Museu Molí Paperer, globus a l'European Ballon, el Museu del Traginer i una activitat de l'Outdoor Center.

FOTOS: ARXIU DIPUTACIÓ DE BARCELONA (ÒDENA) / CONSELL COMARCAL DE L'ANOIA (ST PERE, MUSEU I OUTDOOR CENTER) / JOSEP CANO (GLOBUS)

CALAF ▶

Mercat. Cada dissabte de l'any, des del 1226, arriba puntualment el mercat de Calaf, conegut per la popular llegenda d'Apel·les Mestres. La plaça dels Arbres i el Raval de Sant Jaume s'omplen de parades de tot tipus. www.calaf.cat

ELS HOSTALETS DE PIEROLA ▶ Fira Anòia del Camp a la Taula / Anòia Race Tour.

Al maig, dins del marc de l'Anòia Race Tour, els productors artesans del distintiu *L'Anòia del Camp a la Taula* munten la fira gastronòmica i el sopar degustació. www.anoia.cat

IGUALADA ▶

Festa del Vi. A principis del mes de novembre. Compta amb la participació de productors anoiencs i de la resta del país i xarcuters i formatgers de la comarca, a més d'activitats para-Heles amb el vi de gran convidat. www.igualada.cat

MASQUEFA ▶

Festa del Raïm. A mitjans de setembre. Inclou tastets de vins, caves, restauració i pastisseria. Hi destaca la popular cercavila pels carrers de la vila amb els carros i cavalls que transporten el raïm com antigament. www.masquefa.cat

IGUALADA ▶

Festa de la Ratafia de l'Anòia. Se celebra al novembre, amb tot d'esdeveniments entorn a la ratafia: xerrades sobre herbes i licors, un tast popular, actuacions musicals de taverna i el més esperat: el Concurs de Ratafies casolanes. www.igualada.cat

PIERA ▶

Festa de la Rosta. Arriba a finals del mes de novembre, amb rostada popular (degustació de pa torrat regat amb oli d'oliva novell), mostra de productes agrícoles, rebosteria artesanal i l'oliva-da i l'allioli de codony. www.viladepiera.cat

ELS HOSTALETS DE PIEROLA ▶ Festa de la Verema.

A finals de setembre, entre l'estiu i la tardor, arriba la Festa de la Verema als Hostalets de Pierola. Entre d'altres, infants i adults poden trepitjar el raïm collit i fer la primera premsa. www.elshostaletsdepierola.cat

MONTMANEU ▶

Festa de la Caldera. Posa en valor els àpats col·lectius i festius del Canaristoltes. S'hi organitza la tradicional desfilada de disfresses, s'escull el Calderer d'Honor i el plat fort és el repartiment de l'escudella popular. www.montmaneu.cat



blicà (www.exercitpopular.org), un espai museogràfic que ensenya com va ser el pas de la Guerra Civil (1936-1939) en aquest poble de l'Alta Anòia. Pujalt és un dels pocs municipis que disposa de restes arqueològiques del conflicte espanyol i que les ha adequat per a la seva visita. Les instal·lacions museïtzades rememoren el que va ser el Camp d'Entrenament del XVIII Cos de l'Exèrcit Popular de la República.

Festes, festivals i tradicions. D'entre l'ampli ventall d'esdeveniments que es mantenen ben vius a l'Anòia, n'hi ha almenys quatre que hem de tenir en compte com a viatgers amants de la cultura i de les tradicions, sobretot, si volem visitar aquesta comarca en companyia de la família o els amics. Comencem

amb la Mostra de Teatre infantil i juvenil d'Igualada (www.lamostraigualada.cat), que és el mercat de referència de les arts escèniques per a tots els públics de Catalunya i un gran aparador dels millors espectacles catalans per a públic familiar. Sense sortir de la capital de l'Anòia, hem d'assistir al Zoom Festival (www.zoomigualada.org), que mostra produccions televisives de Catalunya, Espanya i Europa, a les que s'uneixen d'altres d'arreu del món. I, si ens agrada viure les emocions en primera persona, una opció ideal és l'European Balloon Festival (www.ebf.cat), que és la concentració internacional de globus aerostàtics més important de Catalunya i una de les capdavanteres a nivell europeu des que es va celebrar per primer cop el 1997. Ja fora d'Igualada, ens situem a Copons, on podem assistir al Circ a les Feixes (www.totcirc.com), que permet gaudir d'un dia sencer de circ i espectacles.

Turisme actiu i allotjaments rurals. L'oferta d'activitats de la comarca de l'Anòia està pensada per a totes a les edats i perquè ningú pugui dir que s'ha avorrit. El viatger pot fer viatges en globus, cobrir rutes en BTT, muntar a cavall, experimentar un vol des de l'aeroport d'Òdena, visitar el Centre de Recuperaçió d'Amfibis i Rèptils (CRAC) de Masquefa (www.crac-comam.net), passar-se pel Centre de Restauració i Interpretació Paleontològica (CRIP) dels Hostalets de Pierola (www.crip.cat) o participar d'activitats esportives a l'aire lliure a través dels *outdoor centers*. Es poden consultar totes aquestes activitats als webs www.altaanoia.info, www.anoiaturisme.cat i www.anoiaenviu.cat. La millor opció és tenir com a campament base algun dels nombrosos i atractius allotjaments rurals (<http://ruralverd.cat>).

Propostes a:

www.barcelonaesmoltmes.cat

[@bcnmoltmes](https://twitter.com/bcnmoltmes)

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



OCIPèdia

TRAGINERS

Feien possible l'intercanvi de mercaderies i d'informació entre masos, pobles i ciutats. A partir de la Revolució Industrial, van ser substituïts pels transportistes.



CARAMELS DEL PATUFET

Són propis d'Igualada, van ser creats a principis del segle XX per una pastisseria i duen al paper d'embolicar un dibuix del personatge Patufet i uns versets.



HIDROMEL

Beguda obtinguda per fermentació de la barreja d'aigua amb mel o de most amb mel, amb addició posterior de diverses espècies com la nou moscada o la canyella.



PA DE L'ANOIA

Elaborat amb farina blanca i farina integral de blat barrejades amb farines de sègol, soja, malt o ordi. La seva cocció és lenta i es cou sobretot en forn de llenya. N'hi ha el Llaç de l'Anòia i el tradicional Xusco de l'Anòia.

SUGGERÈNCIES DEL MES

Aquest mes d'octubre us proposem dues activitats a la comarca de l'Anòia. Primer, la visita guiada al castell de Calaf i a la Torre de la Manresana per reviu els escenaris de la Guerra de Successió i, en segon lloc, passeu-vos per la Mostra d'embotits i vins d'alçada de La Llacuna per conèixer i tastar els productes de la terra.

18 d'octubre

ANOIA 1714 ▶ Castell de Calaf i Torre de la Manresana. Visita guiada al castell de Calaf i a la Torre de la Manresana, escenaris d'enfrontaments entre els exèrcits austriacista i borbònic. Descobrireu la casa que va ser la residència del duc de Vendôme, mariscal de l'exèrcit borbònic, i gaudireu de vistes dels camps de l'Alta Anòia i un audiovisual us explicarà la batalla dels Prats de Rei del 1711. I, per dinar, menú degustació de plats del segle XVIII. ● Ajuntament de Calaf:

Oficina de Turisme. Plaça dels Arbres, s/n.

● Telèfon: 93 868 08 33 ● Més informació:

delturismecalaf@diba.cat / www.calaf.cat



La Torre de la Manresana. DIPUTACIÓ DE BARCELONA

18-19 d'octubre

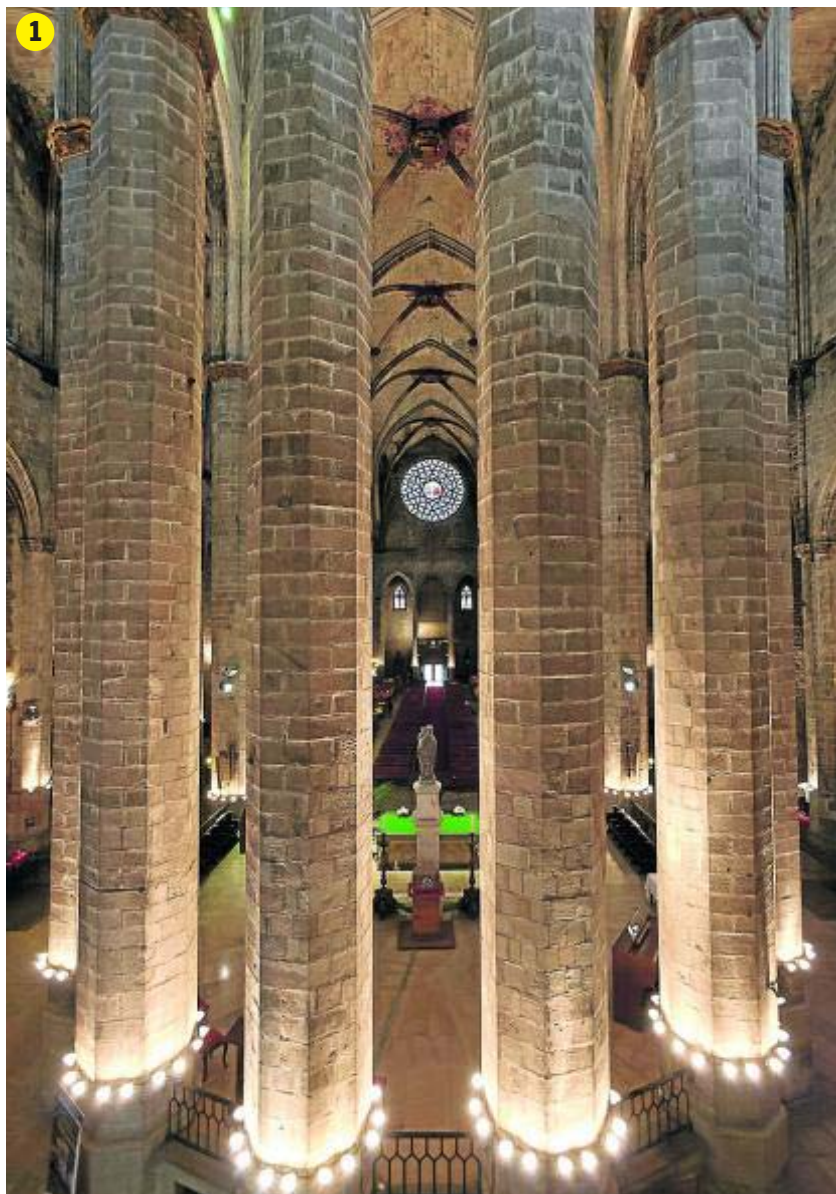
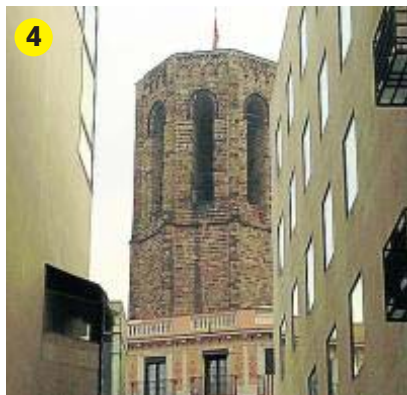
LA LLACUNA ▶ Mostra d'embotits i vins d'alçada.

Un esdeveniment que posa de rellevància les excel·lències del municipi de La Llacuna, enclavat en un entorn privilegiat, on la viticultura i la producció d'embotits s'han convertit en emblemes propis de la seva restauració. Aquesta festa compta amb nombroses activitats relacionades amb el món gastronòmic, on es pot gaudir de degustacions de vins, embotits, formatges i carquinyolis de producció llacunenca. ● Ajuntament de la Llacuna: **Plaça Major, sala Cal Sagrera.** ● Telèfon: 93 897 60 63 ● Més informació: llacuna@diba.cat / www.lallacuna.cat

En ruta  **BarcelonaDC**

SANTUARIS PER A LA CONTEMPLACIÓ

Les visites guiades a la Catedral, la Basílica de Santa Maria del Mar i la Sagrada Família, i la teatralitzada a l'església del Pi apropen a barcelonins i foranis un patrimoni local ple d'història ● Els imports de les entrades es destinen a la conservació i millora dels edificis



OCipedia

FAÇANA DEL NAIXEMENT

Element destacat de la Sagrada Família. També rep el nom de façana de la Vida, del Goig i del Nadal. Està inspirada en els evangelis de la infància de Jesús.

BASTAIXOS

Descarregadors del moll de la Ribera en l'època de la construcció de Santa Maria del Mar i que van participar en la seva construcció transportant pedres des de Montjuïc.

JORDI RUBIÓ I BALAGUER

Funcionari que va salvar del foc els arxius de Santa Maria del Pi l'any 1936.

MIQUEL TAVERNA

2 LA CATEDRAL. El gran exponent del gòtic català és visitable en modalitat gratuïta i amb donatiu. L'import de l'entrada serveix per a les nombroses restauracions que requereix l'edifici, la darrera de les quals, la del campanar. La nova Catedral va substituir l'antiga basílica paleocristiana i la posterior catedral romànica de la ciutat, i es va construir als segles XIV i XV. (Visita al cor: 2,80 euros; Visita als terrats: 3 euros; Entrada amb donatiu: 6 euros; Les visites guiades es concerten al Museu Diocesà de Barcelona; www.catedralbcn.org).

3 PARRÒQUIA DE SANTA ANNA. El claustre d'aquest temple és un oasi de pau amagat en una placeta del molt comercial carrer de Santa Anna. Fundada per l'ordre del Sant Sepulcre el 1141, l'estil que domina la construcció és eminentment gòtic. El claustre data, però, del segle XV, quan el recinte va esdevenir el monestir de Santa Eulàlia. Els seus arcs són d'estil gòtic català i en alguns detalls es pot apreciar la influència renaixentista. L'entrada data de l'any 1300. La portalada conserva la primera creu patriarcal de Santa Anna. També es recorre el presbiteri, el creuer, la capella del Sant Sepulcre i la nau central (Santa Anna, 29; De dilluns a dissabte de les 11.00 a les 19.00 hores; Preu: 2 euros i visita lliure amb el full informatiu).

4 ESGLÉSIA DE SANTA MARIA DEL PI. Ha estat trenat una ruta històrico-cultural, que consisteix en una visita teatralitzada. Els actors i l'ambientació musical transporten els visitants al segle XIV, moment de la construcció de la torre del temple. L'espectacle forma part de la guia nocturna *El campanar del Pi Sensorial* i juga amb l'ambientació dels llums de les llànties. Acaba al terrat de la torre, que brinda una vista de 360 graus d'emblemes com la Rambla, el Liceu, la Catedral, la plaça Reial o el Port. Fins al segle XIX, aquest va ser el punt més alt del centre de Barcelona (Plaça del Pi, 7; De dijous a dissabte a partir de les 21 h; En català, castellà i anglès; Preu: 20 i 22 euros; Reserves al telèfon 637 443 163; www.basilicadelpi.com).

5 ESGLÉSIA DE SANT JAUME. Possiblement, la més antiga de la ciutat. Existeixen referències de l'antic temple als anys 985 i 1021. L'església actual, del segle XIV, pertany al Convent dels Trinitaris, on van arribar a habitar 35 frares i que es va enderrocar l'any 1823. A dia d'avui, molts feligresos disposen ofrenes al sant per curar malalties amb espelmes amb la forma dels òrgans afectats (Ferran, 28; www.bcn.cat).

6 LA SAGRADA FAMÍLIA. Una visita guiada a la meravella inacabada de Gaudí és molt recomanable, donat que cada racó i detall del temple té múltiples i riques interpretacions artístiques, teològiques i culturals. L'entrada amb visita guiada (amb reserva prèvia) passa per l'interior i l'exterior del temple i pel museu, on es troben les maquetes de guix i esbossos que es conserven (Pl. Sagrada Família; Preu: de 16 a 32 euros; www.barcelonaturisme.com).

PURI CARO
ocicat@20minutos.es / [twitter: @20m](https://twitter.com/20m)
20minutos

Les visites guiades a l'interior, l'exterior i als terrats de les principals esglésies del centre de Barcelona són una tendència en oci cultural a l'alça, amb noves iniciatives culturals i itineraris. Els barcelonins es decanten cada cop més per fer turisme local des d'aquests balcons privilegiats a la seva pròpia història.

1 BASÍLICA DE SANTA MARIA DEL MAR. Pujar als terrats de la *Catedral del Mar*, com va batejar-la el *bestseller* d'Ildefonso Falcones, és tot un descobriment. Accedir a aquest balcó excepcional permet admirar una vista d'ocell del Fossar de les Moreres i de la plaça de Santa Maria del Mar i fer-se una idea d'on començava la platja en l'època medieval, gairebé a tocar del temple. La panoràmica de la ciutat és inèdita des d'aquest emplaçament i cobreix 360 graus. Hi ha diverses opcions i rutes de visita. (Plaça de Santa Maria, 1; En català i castellà: de dilluns a divendres a les 12, 18 i 19 hores; Dissabte, diumenge i festius a les 14.00 i les 15.00 hores; Preu: 10 euros).



CONCERTS DE GUITARRA

La cripta de Santa Maria del Pi i la Capella de la Sang de la basílica, ambdues del segle XIV, participen amb l'església de Sant Jaume (de l'any 1057) en un cicle de concerts de guitarra espanyola. Estan dirigits per mestres de l'instrument com Manuel González, Xavier Coll, Pedro Javier González, Ekaterina Záyitseva, Manuel Barrueco o David Russell. Els concerts es porten a terme a les 21.00 hores els mesos d'octubre i novembre i difonen el repertori de compositors espa-



nyols com Albéniz, Falla i Rodrigo (Preu: 18 euros; www.barcelonaturisme.com). I l'església de Santa Anna (del segle XII) organitza els concerts *Art de Guitarra* (19.00 hores; Preu: 23 euros; www.spanishguitar-barcelona.com).

PAULA MATEU / AIGNA

DESCOBREIX QUE BARCELONA ÉS MOLT MÉS



Temple Romà (Vic) • Casa Gari (Argentona) • Can Ratés (Santa Susanna)
Masia Freixa (Terrassa) • Colònia Güell (Santa Coloma de Cervelló)

CULTURA I TRADICIONS

Arquitectura i patrimoni. Tradicions i festes.
Festivals i esdeveniments culturals. Passat, present i futur.
Art i creativitat sorprenents... molt a prop de Barcelona.
Tot un món per descobrir!



www.barcelonaesmoltmes.cat

@bcnmoltmes BarcelonaEsMoltMes



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



DOP SIURANA

L'Oli Verge Extra és indicatiu de producte natural, obtingut de la primera premsada amb procediments mecànics que no en modifiquen la composició natural i conserven tot el contingut vitamínic i nutricional. Les comarques de la Denominació d'Origen Siurana (www.siurana.info) són privilegiades pel clima: de la Conca de Barberà i l'Alt Camp a la Ribera d'Ebre; del Priorat al Baix Penedès, el Tarragonès i el Baix Camp. Té una superfície d'olivars de 12.000 hectàrees, amb una producció anual d'oli de 4.000 tones. La Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya n'ha fet aquesta selecció.



MESTRAL

Perfil de fruitat intens d'oliva, que recorda les fruites madures. Amb notes de poma, plàtan madur i ametlla. En boca, dolç i ametllat, lleugerament amarg i una mica picant. Molt equilibrat. **Agrícola de Cambrils**. www.coopcambriels.com



MUSSEFRES

Estem davant d'un oli afruïtat, en el qual percebem connotacions d'herba fresca, nous verdes i carxofa i, en menor mesura, hi notem uns tocs de fonoll, verdures i plàtan. **Agrícola de la Serra d'Almos**. www.serradalmos.com



OLEAURUM

Aroma intensa i afruïtada d'oliva verda, amb notes que recorden la menta i la gespa. Sabors de tomàquet i de nou verda, i final d'ametlla que li proporciona una excel·lent sensació al paladar. **Unió Corporació Alimentaria**. www.unio.coop



COOPERATIVA PRASDIP

A la seva agrototiga s'hi pot trobar aquest oli, així com fruits secs (amb DO Avellana de Reus), vins amb DO de les zones properes (Priorat i Montsant), mel i d'altres productes de la zona. **Agrícola de Prasdip**. 977 566 244



LES PASSERES

Cooperativa fundada el 1956. Ha sabut unir dos conceptes molt catalans: l'oli d'oliva i Gaudí, creant aquest or líquid que es comercialitza amb una capsa decorada amb motius de l'arquitecte. **Agrícola de Riudoms**. www.cooperativariudoms.cat

A la carta

EL 'MES MORADO'

El restaurant peruà del xef Gastón Acurio, Tanta Barcelona, celebra aquest mes d'octubre l'anomenat *Mes Dorado*, una de les celebracions religioses del Perú en el decurs de la qual s'organitzen processons per venerar el Señor de los Milagros. A nivell gastronòmic, això es tradueix en una carta especial amb plats d'arrel africana. Tanta Barcelona. Còrsega, 235. Barcelona

FIRA DE SABOR ITALIÀ

A partir del 17 d'octubre i fins al dia 19, la rambla de la Marina de L'Hospitalet de Llobregat acull la Fira Gastronòmica i Tradicional d'Itàlia. A més, el mateix dia divendres, dia 17, aquesta fira coincidirà en el mateix espai amb el Mercat de Pagès, que oferirà productes de proximitat procedents del Parc Agrari del Baix Llobregat i de L'Hospitalet. www.mercatshospitalet.com

BISTRÓ MODERNISTA

L'Eixample té nou establiment gastronòmic, el Cafè-Bar Restaurant Reñé, que ha obert les portes en l'edifici que va acollir 90 anys la pastisseria Reñé i, abans, una fàbrica de bombons. S'ha mantingut la façana modernista i l'interior preserva l'encant centenari. El xef Moisés Ibarra firma una carta de cuina mediterrània. Hi ha terrassa exterior. Consell de Cent, 362. www.restaurantrene.com



CUINA MEXICANA

El xef Joan Begur comanda la cuina tradicional mexicana del restaurant OAXACA, que ofereix plats basats en la gastronomia de les cases i províncies mexicanes. El restaurant compta amb la *mezcalería* més variada d'Europa, amb més de 200 varietats de mescales originals mexicans. Es poden degustar còctels tradicionals de Mèxic. Pla de Palau, 19. www.oaxaca-cuinamexicana.com

PAQUET 'VIU EL BAGES'

L'Hotel Món Sant Benet, l'Abat Cisneros de Montserrat, el Mas de la Sala de Sallent i el Parador de Cardona han creat la capsa regal *Viu el Bages*, un paquet turístic que inclou allotjament per a dues persones en un dels quatre establiments amb sopar i esmorzar inclòs, una activitat relacionada i descomptes en més d'una vintena de propostes d'oci, culturals i gastronòmiques. www.viuelbages.cat

Fet a mà  Oci creatiu

PAS A PAS

Àngela, de Rosas Crafts (Luís el Piadós, 5 de Barcelona; www.rosascraftbcn.com), proposa aquesta pulsera de bijuteria amb els coneguts cristalls d'Swarovsky.
MENTA VENTURA



1 Material. Per fer aquest projecte necessitem cola tèxtil, una tanca de mosquetó, l'anella per posar-la a dins del mosquetó, terminals, punta entredós, una cinta de fantasia, els cristalls d'Swarovsky i una màquina Crystal Pen per aplicar-los.



2 Fem la mida de la pulsera. Tallem la cinta de fantasia i la punta segons el tamany que vulguem. Distribuïm els cristalls per la cinta i els apliquem amb la màquina. Un consell que cal tenir en compte: perquè quedin ben fixos cal planxar la cinta pel darrera.



3 Unim la cinta i la punta. Distribuïm una bona quantitat de cola tèxtil per la part del darrera de la cinta de fantasia i, a continuació, l'enganxem a la punta entredós. En aquest punt cal anar ben amb compte amb els excessos de cola.



4 Fem la tanca. Posem una mica de cola a dins dels terminals per evitar que ens rellisqui la cinta. A continuació, hi introduïm el cos de la pulsera i apremem fort amb unes tenalles rodones. Finalment, muntem el mosquetó i l'anella.



PAS A PAS

PULSERA AMB SWAROVSKY

Amb elements senzills i ben fàcils de trobar, com unes cintes, i una mica d'imaginació es pot arribar a crear una joia molt vistosa i plena de color. Només cal posar-s'hi i intentar-ho.


OClpèdia

KODI
Tot i que el *patchwork* es relaciona amb els Estats Units, on va agafar una gran embranzida en l'època de la Gran Depressió, el seu origen és tant antic com l'antic Egipte i també és popular a d'altres parts del món, com l'Índia, on és conegut com a *Kodí* (que vol dir petxina en hindi, perquè s'hi barregen petxines en el cosit).

UN CONCURS

Patchwork i Miró. La Fira Creativa Barcelona, que se celebrarà a L'Hospitalet de Llobregat entre els dies 27 i 30 de novembre, i El Club de la Aguja de Barcelona han llançat un desafiament a tots els aficionats i aficionades al *patchwork* i a la costura: crear un *quilt* (o cobrellit) inspirat en l'obra de Joan Miró. L'obra, que ha de ser original, es pot fer tant en *patchwork* com utilitzant aplicacions. I pel que fa a l'encoixinat, tant pot ser a mà com a



màquina. Qui hi vulgui participar en aquest concurs té de temps fins al dia 1 de novembre. Hi ha tres premis en joc: un viatge per a dues persones a Nantes per visitar la fira internacional d'art tèxtil Pour l'Amour du Fil, un lot de productes de *patchwork* i tres llibres sobre aquesta tècnica. La Fira Creativa Barcelona exposarà una selecció dels millors treballs que s'hagin presentat a aquest certamen.
www.clubdelaaguja.com i www.creativa-spain.com

UNA BOTIGA

Nou membre a la família d'Scraphouse. Una de les botigues de referència d'*scrap* de Barcelona ha obert una nova tenda a Reus, al carrer Recs, 14. Amb aquest, ja són quatre els punts de venda d'Scraphouse, que té la firma pròpia Sra. Granger. Una de les darreres novetats de la marca són els papers *Alejandria* dissenyats per Marisa Bernal i una resina transparent d'assecat ràpid que serveix per fer camafeus.
<http://scraphousebarcelona.blogspot.com.es>

Agenda de tallers

● CAPSA DE TARDOR

EL DESVÁN DE CARLOTA

Ara que ja estem de ple a la tardor, la Vanessa ha ideat una capsa d'*scrap* amb un mini àlbum a conjunt per posar-lo a dins. La decoració, els papers i els colors estan inspirats en aquesta època de l'any. On? El desván de Carlota (carrer Calaf, 10 Barcelona); Quan? 18 d'octubre a les 16.30 hores. <https://www.facebook.com/ElDesvanDeCarlota/info>

● CARVAT DE SEGELLS

SCRAPBINDING

Aquest taller és molt apropiat per a tots aquells i aquelles que vulguin introduir-se en el món dels segells de goma. S'ensenyarà als assistents a utilitzar les eines necessàries i a crear els propis dissenys per aplicar-los sobre paper, roba, fusta... On? Scrapbinding (carrer Pau Clarís, 115, àtic 5, Barcelona); Quan? 18 d'octubre a les 10.30 hores. www.scrapbinding.com

● FUNDA PER A L'IPAD

COSTURETAS SOCIAL CLUB

Un taller per aprendre a fer *tapestry* *crochet* o *jacquard* amb ganxet, una tècnica que s'està posant molt de moda i que es caracteritza perquè tant el dret com el revés queden bé i no es veuen els fils penjant. El berenar està inclòs en el taller. On? Costuretas Social Club (carrer Verdi, nº 81, Barcelona); Quan? 17 d'octubre a les 17 hores. <http://www.costuretas.com>

● DISSABTE SCRAPER

CONESA

La Lídia ha preparat una jornada completa amb dos tallers i el dinar inclòs. En el primer, es construirà una maleta de cartró. I, en el segon, es crearà un àlbum de viatge per guardar dins de la maleta. Hi ha la possibilitat també d'assistir a un dels dos tallers. On? Conesa (carrer Petritxol, 10, Barcelona); Quan? 18 d'octubre a les 11 hores ia les 16.30 hores. <http://www.conesa.eu/blog/>

● CASETA CHALK PAINT

MANDARINA CRAFT

La Carla mostrarà com decorar una caseta prestatgeria utilitzant la pintura *chalk paint*. En aquest taller també s'utilitzaran altres elements propis del món de l'*scrap*, com ara els papers decoratius, els *washi tapes*, els troquels... On? Carretera de Ribes, 91 Corró d'Avall, Les Franqueses del Vallès; Quan? 18 d'octubre a les 10.30 hores. <http://www.mandarinacraft.com>



Aparador del cinema de baix cost

Proposta: Festival de pel·lícules de cinema de baix cost fetes per directors emergents.

Quan? Del 16 d'octubre fins al 15 de novembre.

On? Museu del Gas, a Sabadell. Plaça del Gas, 8. www.fundaciongasnaturalfenosa.org.

Preu: Entrada lliure.



Sabadell acull la segona edició del festival de cinema de baix cost CINELOW

El Museu del Gas de la Fundació Gas Natural Fenosa presenta la segona edició del CINELOW, un festival de projeccions de cinema *low cost* i directors emergents. Se celebra del 16 d'octubre al 15 de novembre a l'auditori de la Fundació, a la Plaça del Gas, 8. El certamen, comissariat per l'actor i director, Roger Coma, i el director de cinema, Xavier Miralles, ha rebut 103 pel·lícules, de les quals els comissaris n'han seleccionat nou a concurs i una per a la sessió de clausura, fora de concurs. A les obres seleccionades a concurs s'hi

troba una gran varietat de temàtiques tractades sovint en les produccions de baix cost i destaquen per la seva visió artística o pel contingut social dels seus arguments. Els films es presentaran de la mà dels seus directors durant una xerrada posterior a la projecció, en la qual compartiran la seva experiència amb els assistents i el procés de creació de cadascun dels projectes. Al final, el certamen oferirà 5 premis: premi a millor director, a millor actor, a millor actriu, millor pel·lícula i premi del públic. El jurat d'aquesta

Tingues en compte

► **TRÀILERS.** A la pàgina web de la Fundació Gas Natural Fenosa es poden veure els tràilers de les nou pel·lícules seleccionades pel jurat per participar al concurs. www.fundaciongasnaturalfenosa.org

► **AFORAMENT LIMITAT.** L'entrada al festival és gratuïta, però l'aforament de la sala és limitat. Es poden reservar les entrades a Eventbrite. <http://museugasgnf.eventbrite.es>

► **PUNTUALITAT.** No es permetrà l'accés a la sala un cop iniciada la projecció. Per a informació més detallada, es pot visitar el Facebook del festival. www.facebook.com/cinelow

segona edició està format pel director i productor, Roger Coma, el director de cinema, Xavier Miralles, l'actriu Mar del Hoyo, el director i guionista, Roger Gual, i l'actor David Verdguer. El festival obrirà les seves portes el dia 16 d'octubre amb la inauguració a les 18.00 h i la projecció del llargmetratge *Ruta 66*. Es podran veure les pel·lícules que participen a concurs els dies 18, 23, 25 i 30 d'octubre i els dies 1, 6, 8 i 13 de novembre. El dissabte 15 de novembre a les 19.00 h serà la clausura i el lliurament de premis, i es podrà veure el film de Xavier Miralles *El arbre sin sombra*, que està fora de concurs. Després de l'èxit de la primera edició, el CINELOW torna a Sabadell per seguir donant a conèixer les produccions *low cost*.

Què passa si...



XAVIER GARCIA
Director del Servei Terapèutic de Cel Obert (93 311 69 05, celobert@cel-obert.com)

... AL NOSTRE FILL LI COSTA DORMIR

Sovint les dificultats dels nens per dormir responen a neguits interns no expressats, que dificulten la relaxació del cos per poder conciliar el son, o bé creen un nivell d'alerta que dificulta descansar. Acompanyar els fills a l'hora d'anar a dormir, si cal fins que aconseguixin conciliar el son, serà fonamental per ajudar-los a detectar, compartir i superar els neguits. El moment d'anar a dormir permet una qualitat d'atenció com cap altre moment del dia, no hi ha cap estímul distractor i,

ACOMPANYAR ELS FILLS A L'HORA D'ANAR A DORMIR, SI CAL FINS QUE CONCILII EL SON, SERÀ FONAMENTAL

així, amb tranquil·litat, facilitarem l'expressió del nen en un ambient de confiança i intimitat. És possible que al nen li costi

compartir aquests neguits, però amb la simple presència dels pares, rebrà la tranquil·litat que necessita per conciliar el son i, alhora, li ajudarà a disminuir la possibilitat de tenir malsons. El fet de tancar els ulls amb la confiança que els pares estan a prop, li atorga la sensació d'estar acompanyat. Proposo una reflexió sobre aquells mètodes que recomanen deixar plorar el nen perquè «aprengui» a dormir sol. En molts casos s'aconsegueix que el nen s'adormi, normalment esgotat i desesperat, però tots ells rebran missatges que els acompanyaran tota la vida, com: «no expressis el que necessites; quan tinguis por no t'atendrem». Missatges que molt probablement danyaran la seva autoestima i la confiança amb ell mateix i amb els altres.



Teatre interactiu

Proposta: Obra teatral que combina música, sons i imatges on els nens poden gaudir i participar de l'obra.

Quan? Els dies 19 i 26 d'octubre. Dues sessions: A les 11.00 i a les 12.00 hores. Durada: 30 minuts.

On? Teatre Porta 4. Plaça Virreina (www.porta4.cat)

Preu: 6 euros.



Música de percussions en directe, clàssics del jazz i la narració d'un conte original formen l'obra de teatre *Núvols*. Aquest espectacle té una gran força visual on l'estètica dels núvols es combina amb un munt de percussions que representen els diferents elements de la natura. Així, els infants descobriren sons com el de la pluja, el de les onades a la platja o el so d'un tro. Aquesta obra dirigida per Albert Vilà i Eva Vilamitjana és molt participativa i la interacció amb el públic és constant.



Bon tracte en tot moment

Proposta: Obra de teatre que forma part d'una campanya de prevenció i sensibilització dels maltractaments a la gent gran.

Quan? 15 i 18 d'octubre. Durada: 40 minuts.

On? Centre Cívic Can Castelló, el dia 15. Círcol Maldà, el dia 18. (www.bcn.cat)

Preu: Entrada lliure.



Diferents centres cívics i casals del districte de Sarrià-Sant Gervasi acullen la funció teatral *Bon tracte en tot moment*. Aquesta obra escenifica diferents situacions quotidianes on les persones grans se senten maltractades per la societat. Forma part d'una campanya de prevenció i sensibilització davant del maltractament a la gent gran. L'acte l'organitza la Comissió de Treball dels Grups de Teatre de la Gent Gran de Sarrià-Sant Gervasi, amb la col·laboració d'Els Pirates Teatre.

Oci sense barreres...

● UN MATÍ D'ORQUESTRA

El Departament Social de L'Auditori ha dissenyat aquesta activitat per a persones amb discapacitat intel·lectual. Aquesta experiència consisteix en una petita trobada amb un o dos músics al Foyer de la Sala 1, l'as-



sistència a una part de l'assaig que fa l'orquestra de cara al cap de setmana i, per acabar, fer un taller musical a l'Espai 5 de L'Auditori. Per

aconseguir les entrades cal ser un Centre Social registrat a l'*Apropa Cultura* i formar un grup al voltant de 20 persones. Carrer Lepant, 150. Els Dijous. Horaris: 10.30 h i 11.15 h. 3 euros. <http://www.apropacultura.cat>



15 / 22 D'OCTUBRE: AGENDA D'ACTIVITATS

DIMECRES 15

MOSTRA

'BÓTES D'ART'

L'exposició *Bótes d'art* presenta 14 bótes de vi antigues vinculades amb els artistes i els cellers que participen en aquest projecte del Museu de la Ciència i de la Tècnica de Catalunya (mNACTEC).

TERRASSA. Museu de la Ciència i de la Tècnica de Catalunya. Rambla d'Ègara, 270. Fins al 16 de novembre. De dimarts a divendres de 10.00 a 19.00 hores; Dissabtes, diumenges i festius de 10.00 a 14.30 hores.

DIJOUS 16

CULTURA

FESTIVAL INTERNACIONAL DE FOTOGRAFIA

El Festival SCAN Tarragona promou a partir del 16 d'octubre la fotografia mitjançant exposicions i activitats amb iniciatives tant públiques com privades. En aquest certamen es bolquen els agents culturals, les institucions, les entitats, els museus, les fundacions i els espais culturals de la ciutat. **TARRAGONA.** Diferents espais. Del 16 d'octubre fins al 21 de desembre. www.scan.cat

DIVENDRES 17

FIRA

CERVISIA

El recinte firal dels Camps Elisis de Lleida acull la Fira Cervisia del 17 al 19 d'octubre. Contempla una àmplia selecció de cerveses fabricades a Espanya i a l'estranger i presenta les diferents tècniques per servir aquesta popular beguda. A la fira també es poden degustar plats típics de la cuina lleidatana i assistir a concerts. **LLEIDA.** Pavelló 3 de la Fira de Lleida. Camps Elisis. Divendres 17 de 18.00 a 24.00 hores; Dissabte de 12.00 a 01.00 de la nit i diumenge de les 12.00 a les 20.00 hores. Entrada gratuïta. www.firadelleida.com.



CICLE

CINEMA INFANTIL EN CATALÀ

El cicle *Cinema Infantil en Català (CINC)* convoca durant els mesos d'octubre i novembre al consum de pel·lícules en llengua catalana o doblades al català a diverses poblacions del territori. Aquesta és una iniciativa de la Direcció General de Política Lingüística del Departament de Cultura amb la col·laboració del Consorci per a la Normalització Lingüística i de diversos ajuntaments, institucions, entitats i cinemes. **A Cerdanyola del Vallès, els propers 18 i 19 d'octubre es projecta el film *Campaneta, fades i pirates* (dissabte a les 16.00 hores i diumenge a les 12.00 hores).**

DIVERSES POBLACIONS. El Punt, Carrer de Santa Teresa, 16. Preu: 4 euros. www.gencat.cat/llengua/cinema/cinc.

MÚSICA

YANN TIERSEN EN CONCERT

El compositor francès, autor de la banda sonora de la pel·lícula *Amélie*, presenta a l'Auditori de Girona el seu vuitè àlbum d'estudi, *Infinity*, dins de la programació del darrer trimestre d'aquest 2014 de la sala. **GIRONA.** Auditori de Girona. Sala Xavier Montsalvatge. Divendres dia 17 a partir de les 21.00 hores. Preu: 20 i 25 euros. www.auditorigirona.org.

DISSABTE 18

ESPECTACLE

CORELLA I ARA MALIKIAN

El violinista libanès Ara Malikian i el ballarí i coreògraf d'èxit internacional Àngel Corella uneixen talents i energies en un espectacle conjunt, A+A. Estan acompanyats en aquest projecte artístic pels primers ballarins del Barcelona Ballet i per membres de La Orquesta en el Tejado, una formació de corda.

TERRASSA. Centre Cultural Terrassa. Rambla d'Ègara, 340. Dia 18 d'octubre. A partir de les 21.00 hores. Preu: 28 euros. www.fundacioct.es.

FIRA

SANT ERMENGOL

La Seu d'Urgell celebra el tercer cap de setmana d'octubre la nova edició de la mil·lenària Fira de Sant Ermengol. L'Ajuntament impulsa la 20ª Fira de Formatges Artesans dels Pirineus, de caràcter internacional, i en la que participen productors catalans, aragonesos, bascos, navarresos i francesos. En la trobada també participen professionals del sector de la ramaderia, que organitzen una mostra de bovins i equins de la comarca i unes 400 parades de venda ambulants. L'Associació de cotxes clàssics de l'Alt Urgell hi exhibeix els seus vehicles aprofitant la fira. **LA SEU D'URGELL.** Dies 18 i 19 d'octubre. La Seu d'Urgell. www.laseu.cat.

FIRA DE TARDOR

La Fira de Sant Lluç és sinònim de la Fira de Tardor a Olot. Arriba els dies 18 i 19 d'octubre a diferents espais de la ciutat i aplega exposicions, fira ramadera i forestal, i una fira de dibuix (dissabte 18 als porxos de la Plaça Clarà), tallers, desfilada de moda, així com la V Fira del Vehicle d'Ocasí i altres activitats. **OLOT.** Dies 18 i 19 d'octubre. Fira, Zona el Torín, Plaça Clarà i altres espais. www.olot.cat.

OKTOBERFEST ARTESÀ

Santa Coloma de Gramenet aplega el primer Oktoberfest Artesà de la ciutat. Hi seran presents dissabte en aquesta trobada set productors de cervesa artesana de diferents indrets de Catalunya. Paral·lelament, s'organitzaran menjars, colles de cultura popular i concerts. L'Oktoberfest Artesà col·labora amb el Correllengua 2015. **SANTA COLOMA.** Jardins de Can Sisteré. Dissabte 18 d'octubre. A partir de les 11.00 hores. www.gramenet.cat.

DIUMENGE 19

FESTIVAL

POESIA A SANT CUGAT

Encara dins del actes de commemoració del Tricentenari, diferents espais de Sant Cugat presenten accions, lectures poètiques, recitals, conferències, rutes literàries, taules rodones i activitats per a infants i joves dins del 14è Festival Nacional de Poesia a Sant Cugat. Enguany, la present edició està dedicada al poeta Joan Vinyoli. **SANT CUGAT DEL VALLÈS.** Diferents espais. Del 19 al 26 d'octubre. www.santcugat.cat.

DILLUNS 20

VOLUNTARIAT

MARKET PLACE AL BORN

El Market Place 2014, esdeveniment bianual organitzat per la Federació Catalana de Voluntariat Social, facilita un espai on voluntaris, entitats i empreses amb responsabilitat social comparteixin les seves experiències i busquin punts de trobada. **BARCELONA.** Dia 20 d'octubre al Born. www.bcn.cat.

DIMARTS 21

FIRA

IV FÒRUM CASTELLER

Valls acull la gran fita del IV Forum Casteller dins de la Fira de Santa Úrsula. Enguany es commemoren els 100 anys del naixement de l'escultor Josep Busquets i Odena, autor dels monuments *El Casteller* i *Als Xiquets de Valls*. **VALLS.** 21-26 d'octubre. www.valls.cat.

DIMECRES 22

CINEMA

'BARRY LYNDON' DE KUBRICK

La programació *Cine Club del Centre de Lectura-Setge 1714* projecta el dia 22 d'octubre el film *Barry Lyndon*, d'Stanley Kubrick (1975). **REUS.** Teatre Bartrina. Pl. del Teatre, 1. Dia 22 (19.30 hores).



RECOMANAT A LES XARXES

▶ ANIMAT.

@cultura_cat: Torna @AnimatSitgesBCN, cimera professional de l'animació! 16-17 d'octubre. Inscripció

oberta. 3ITGES.

Dies 16 i 17 d'octubre. www.animatsitgesbcn.cat.
▶ VIQUIMARATÓ D'ARQUEOLOGIA. @BibliotequesBCN:

Dissabte 18 d'octubre participa a la Viquimarató d'Arqueologia del #Raval a #bbcnsantpau. **BARCELONA.**

Dia 18 d'octubre. Biblioteca Sant Pau-Santa Creu.
▶ ROBÒTICA DEL TRICENTENARI. @mhistoriacat: Jornada de robòtica del

@tricentenari al #mhistoriacat dissabte 18 d'octubre. **BARCELONA.** Dia 18 d'octubre. www.es.mhcat.cat. **NIT DEL COMERÇ.**

@BCN_Comerç: El proper 20 d'octubre, torna la gran nit del comerç de Barcelona! **BARCELONA.** Dia 20 d'octubre. www.bcn.cat.

T&T BCN



TRANSPORT PÚBLIC

▶ VMWORLD. Fins al 16 d'octubre, se celebra al recinte Gran Via de Fira de Barcelona VMworld, una trobada sobre les novetats en virtualització i cloud computing. TMB recomana el bus -les línies H12, 46, 65 (fins a Plaça d'Europa) i 79 (fins a la parada Av. de Joan Carles I - Ciències)- i el Metro -baixant a l'estació Espanya (L1/L3) i enllaçant amb els FGC fins a l'estació Europa/Fira-. Hi ha un servei de bus especial entre Pl. Europa i la fira, de 8.30 a 21.00 hores.



OBRES A L'ESPAI PÚBLIC

▶ FUNICULAR DE MONTJUÏC. S'estan fent treballs per restablir el servei del Funicular de Montjuïc, que està tancat temporalment a causa d'un desprendiment de terres. Mentrestant, s'ha habilitat un servei de bus especial que cobreix el recorregut entre Paral·lel i Miramar en el mateix horari que el funicular. Per a consultes, TMB té el telèfon d'informació 902 075 027 (de dilluns a diumenge, de 8 a 21 h) i el compte de Twitter.

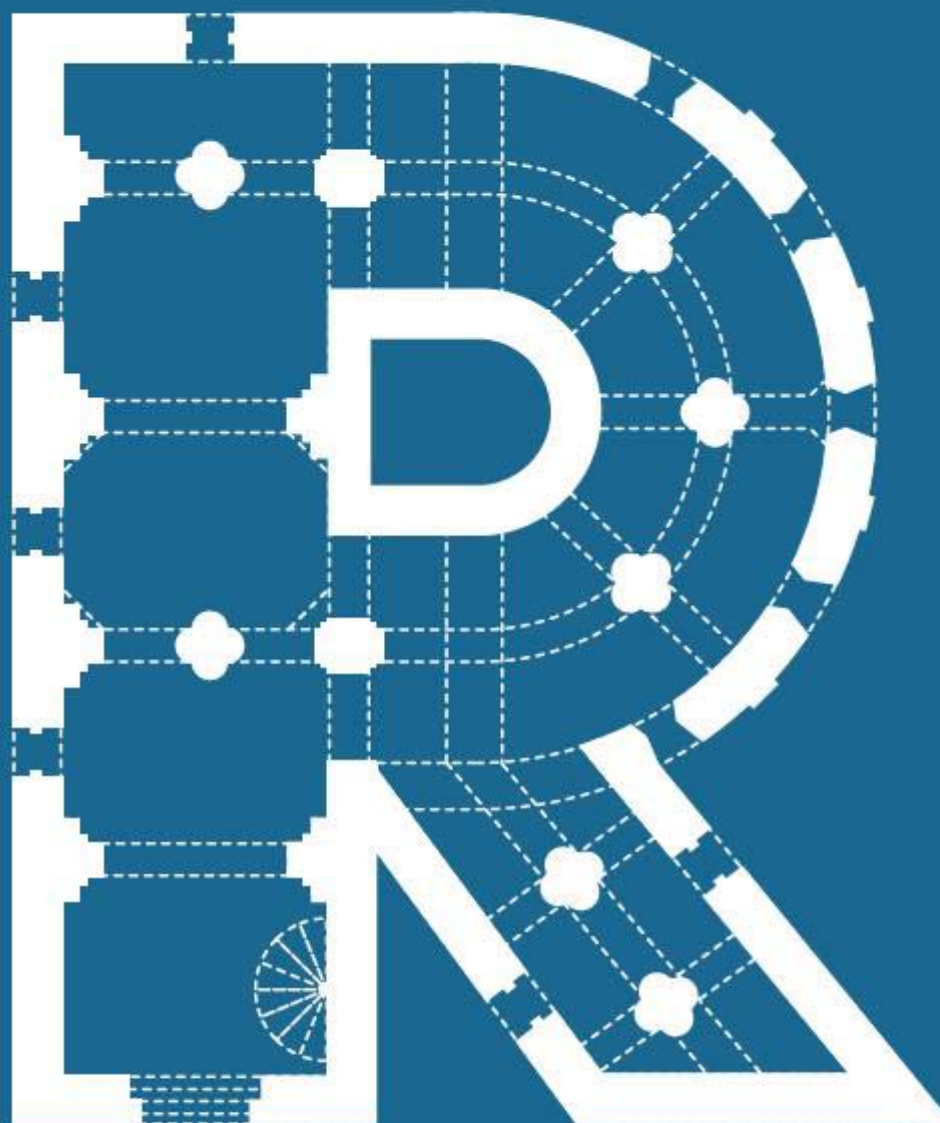
oci.Cat

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), Marta de los Dolores (disseny), Puri Caro, Eduard Pericàs, Àngels Mena i Josep Masferrer (redacció), Menta Ventura (Fet a Mà) i Xavier Pons (distribució).

Palau Robert Centre d'Informació de Catalunya

Exposició
09.09.2014 – 18.01.2015
Entrada gratuïta



Temps del Romànic
Art, vida i consciència

“Temps del Romànic” és una exposició que permet redescobrir i interpretar el Romànic català a partir d'un recorregut transversal a través de la societat dels segles XI i XIII mitjançant recursos audiovisuals i interactius per oferir una visió fresca i actual d'aquest moment i d'aquest patrimoni, crucials en la història de Catalunya i d'Europa.

gencat.cat/palaurobert
Segueix-nos a:



Exposició produïda en el marc del programa de restauració i millora de monuments “Romànic Obert”, Projecte de col·laboració entre la Generalitat de Catalunya i l'Obra Social “la Caixa”.

Passeig de Gràcia, 107 (Barcelona)
gencat.cat/palaurobert