

Parcs Naturals
Tardor activa
als paratges
de les comarques de
Barcelona. 4 i 5

Bàrcino en 3D
Itineraris per
Barcelona
recreant
la ciutat
romana. 6 i 7



Raval(s)
El festival
del barri del
Raval acull
més de 80
activitats. 10



BOSCOS DE BRUIXES I BANDOLERS

El Montseny, les Guilleries i el Lluçanès són l'epicentre del bandolerisme i la bruixeria de la Catalunya barroca. Ara, es pot reviure amb rutes i activitats turístiques. 2 i 3

ITINERARIS TURÍSTICS DE BANDOLERISME I BRUIXERIA

El catàleg de rutes de Boscos de Bruixes i Bandolers (www.bruixesibandolers.com) inclou una quinzena d'itineraris que combinen els fets històrics del bandolerisme i la bruixeria, amb les seves llegendes i la màgia dels paisatges naturals del Montseny, les Guilleries i el Lluçanès.

AIGUA I HERBES REMEIERES

Arbúcies. El punt d'inici i final és el Museu Etnològic del Montseny La Gabella (centre de la vila). Hi ha la ruta llarga (6,1 km) i la curta (4 km). Recorre la Riera d'Arbúcies, el Mas del Congost i el Rec de la Plana, entre d'altres.

SALT DE LA DONA D'AIGUA

Arbúcies. Comença i acaba també al Museu Etnològic del Montseny La Gabella. La ruta té de 8,5 a 11,2 km i és un itinerari circular que transcorre bàsicament per una pista forestal, travessant boscos frondosos i humits.

SERRAT LLOBATER

Sant Feliu Sasserra. Arrenca i culmina al Centre d'Interpretació de la Bruixeria, al centre de la vila. Aquest itinerari circular d'11,5 km segueix el traçat de la ruta a la Balma de les Pastorelles, amb opció de pujar al Serrat Llobater (695 m).

LES EMBOSCADES

Olost. La ruta és de 5,6 km i comença i acaba a la plaça Major del poble. És un itinerari circular que transcorre per pistes i senders entre camps de conreu, pastures i boscos, on feien les emboscades les quadrilles de bandolers al Lluçanès.

NYERROS I CADELLS

Olost. De 2,4 a 4,6 km de ruta circular, amb l'epicentre a la plaça Major. Itinerari que comença recorrent el nucli urbà i que puja en direcció a l'ermita de Sant Adjutori. També arriba fins a la Font de la Casanova, situada en un petit bosc.

EL REBOST

Olost. Recorregut circular de 3,1 km que arrenca a la plaça Major. Itinerari que comença recorrent el nucli urbà i que puja en direcció a l'ermita de Sant Adjutori. També arriba fins a la Font de la Casanova, situada en un petit bosc.

TORNA EL TEMPS DE BRUIXES I BANDOLERS

BOSCOS PLENS DE MÀGIA

Sant Hilari Sacalm, Arbúcies, Viladrau, Olost i Sant Feliu Sasserra reviu l'època de les bruixes i bandolers amb activitats turístiques temàtiques, com fires i curses, i proposen rutes plenes d'aventures pels seus boscos

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

20minutos

La Catalunya del Barroc va ser una època de clarobscur. El territori estava dominat per la pobresa, per la desesperança i per la por, amb un punyent malestar social que va generar l'auge de figures que lluitaven per escapar-ne, com ara els bandolers, mentre d'altres es convertien en caps de turc dels pecats d'una societat dèbil i famolenca, com les bruixes. Els boscos del Montseny, les Guilleries o el Lluçanès van convertir-se en l'epicentre d'aventures i tragèdies, d'enganys i reveneges, de supersticions i misèries. Ens hem de situar entorn els segles XVI i XVII, quan es va gestar el mite del bandolerisme i de la bruixeria, que ha donat lloc a rondalles i contes, a llegendes i dites populars que han arribat fins als nostres dies.

Arbúcies, Sant Hilari Sacalm, Viladrau, Olost i Sant Feliu Sasserra han recollit aquest llegat ple de màgia i han creat l'associació Boscos de Bruixes i Bandolers, que ens transporta fins aquell temps de la mà d'un ampli catàleg d'activitats temàtiques, com ara la Fira d'Arbúcies o la Cursa atlètica d'Olost, dedicades als bandolers, o bé les rutes a través dels bells paratges naturals.

BOSCOS DE BRUIXES I BANDOLERS

Arbúcies, el Bosc de la Màgia. Situat al límit del Parc Natural del Montseny, Arbúcies gaudeix d'una diversitat botànica excepcional, amb paisatges mediterranis i d'altres de subalpins. Entre alzines sureres, castanyers, pins i alzines s'obre camí la riera d'Arbúcies tot formant la vall on s'assenta la població. Cada any s'hi celebra Les Enramades, una tradicional festa que es remunta al segle XVI i en què es pot veure una exhibició de catifes florals. Estem en un indret d'enigmes i embuix, ja que l'onada de repressió contra la bruixeria –durant el primer quart del segle XVII– va afectar amb contundència la zona de Guilleries-Montseny. D'això

en són testimoni una munió de llegendes que tenen la figura de la bruixa com a protagonista, i que han perviscut fins els nostres dies. «Arbúcies, dotze dones, tretze bruixes» és una de les dites més conegudes. Moltes de les llegendes sobre bruixeria tenen lloc als voltants del Castell de Montseny, un magnífic exemple d'arquitectura gòtica que als segles de la repressió contra la bruixeria estava pràcticament abandonat.

Sant Feliu Sasserra, el Bosc de les Forques. Al límit sud de la comarca natural del Lluçanès, Sant Feliu Sasserra s'alça entre la natura domesticada, entre la qual predominen els camps de cereal, que contrasten amb els boscos de pi, roure i alzina. Hi trobem diverses serres: els serrats de Gurrians, de Malvasies, de l'Aurora, de Puiglluçà, dels Bous, del Molí de Badia, de

1618

Any d'una onada de repressió contra la bruixeria a la Catalunya Interior (Osona, el Vallès, el Bages, la Selva, el Berguedà i l'Anoia), que va durar fins el 1622

Coma Gran, però, potser, el més interessant per al nostre viatge al passat és el Serrat de les Forques, on tradicionalment eren ajusticiats els condemnats per bruixeria. La persecució de la bruixeria va tenir un dels centres neuràlgics a Sant Feliu Sasserra. De 1616 a 1622, hi ha documentades sis execucions de dones acusades de bruixeria. Hi ha escrits dels processos judicials que s'hi celebraren, a instàncies dels Jurats del Consell del Terme. Va ser aquí on va ser executada Maria Pujol, la Napa, el 8 de gener de 1767, l'última de les dones mortes per bruixeria a Catalunya. **Olost, el Bosc d'en Rocaguinarda.** Per Olost hi passa una important ruta de transhumància que feia el camí de sud a nord. Pastors i ramats feien via vers



els prats més verds del nord a través dels boscos del Lluçanès, i en aquest territori hi feien parada tot sovint. Hi trobem vegetació pròpia de la muntanya mitjana, com ara el roure i el pi roig, solcat de rieres com la d'Olost i la Gavarresa, i on hi destaca el paisatge humit del pantà de Rexach. Aquest va ser l'escenari ideal perquè actués Perot Rocaguinarda, un dels bandolers més famosos. Fill de pagesos benestants, era originari del Lluçanès. Encara es poden visitar llocs vinculats a la seva trajectòria vital, com el Cingle dels Tres Còdols. A Olost, els gegants estan dedicats a la figura d'en Rocaguinarda i a la seva companya, Mercè de Pecanins, originària del poble (tots dos ballen cada any davant l'església barro-

ca amb motiu de la Festa Major). En Rocaguinarda és citat per Cervantes en la segona part del *Quixot*, fet que contribuï notablement a la construcció de la figura mítica del personatge.

Viladrau, el Bosc de l'Aquellarre. La vegetació exuberant del Montseny és diversa i rica, ja que, gràcies al seu microclima, al massís hi conviuen ambients de latituds diferents que fan que hi conflueixin alzinars, fagedes i avetoses. El terme de Viladrau s'estén pel vessant septentrional del Matagalls, i als seus boscos hi predomina el roure martinenc i el faig. Tanmateix, històricament, el roure va ser substituït en gran mesura pel castanyer per la seva rendibilitat econòmica, i, avui, fins i tot se celebra una Fira de la Cas-

Les recreacions de l'època del bandolerisme i de les bruixes i fades d'aigua omplen els camins i els boscos del Montseny, les Guilleries i el Lluçanès, i prenen vida també a través dels tallers, fires i d'altres activitats, a més dels centres d'interpretació. FOTOS: BOSCOS DE BRUIXES I BANDOLERS / ESPAI MONTSENY

LES FONTS ▶

Viladrau. Comença o acaba a l'aparcament del carrer de la Mercè Torres, al centre de la vila. Té un recorregut de 5,1 km. La ruta és molt fàcil i ens apropa a les fonts de Viladrau, entre les quals la Font de les Paitides, que és la més coneguda.

MAS LA SALA ▶

Viladrau. El punt d'inici és l'aparcament al carrer de la Mercè Torres i el final és el Mas la Sala, des d'on tornem al centre de la vila. L'itinerari és fàcil i ens acosta a la casa natal del famós bandoler del segle XVI Joan Sala (Serrallonga).

BOSCOS D'EN SERRALLONGA ▶

Sant Hilari Sacalm. Itinerari per gaudir de diferents elements del patrimoni integral del territori, des de les cases de pagès com les Clotes i Can Gambada, fins al pou de glaç de la Font Picant. En total, 9,06 km de ruta.

FONT DE LA FORMIGA ▶

Sant Hilari Sacalm. Itinerari circular de 13,55 km, amb l'inici situat a 1,2 km al trencall de les Clotes. Ofereix excel·lents vistes sobre la plana de la Selva i el massís del Parc Natural del Montseny i les Guilleries.

FONT D'EN GURB ▶

Sant Hilari Sacalm. Comença al final del carrer Tres Creus i acaba al final del passeig de la Font Vella amb l'antic camí de Vic. Total: 6,18 km. És un itinerari molt conegut entre els veïns per passejar. Travessa boscos de castanyers i plantacions d'avets.

FONT DEL PIC I LA FONT VELLA ▶

Sant Hilari Sacalm. Punt d'inici: carrer de la Font del Cirerer al trencall del camí de la Font del Pic. Punt final: passeig de la Font Vella amb la carretera vella de Vic. És un itinerari circular d'1,9 km pels voltants del poble.

NEN JESÚS DE PRAGA ▶

Sant Hilari Sacalm. Comença i acaba al final del passeig de la Font del Ferro, amb un recorregut de 3 km entre anada i tornada. La ruta arriba fins a l'ermita del Nen Jesús de Praga situada al petit turó de la Roca d'en Pla.

SANT MIQUEL DE LES FORMIGUES ▶

Sant Hilari Sacalm. L'itinerari cobreix 7,68 km entre anada i tornada. Comença a 5 km de la Font dels Abeuradors i condueix, entre avets, alzines, roures, castanyers i faigs, al punt més alt de les Guilleries.



Sant Hilari Sacalm, el Bosc d'en Serrallonga.

A la frondositat dels seus boscos mediterranis de sureda i alzinar, Sant Hilari hi afegeix la gran riquesa hidrològica que ha fet que sigui coneguda com «la vila de les cent fonts», com ara la Font Picant, la Font Vella, la Font d'en Gurb o la Font del Cirerer, que són fonts mineromedicinales que han fet que Sant Hilari sigui un indret termal i balneari, que, a més, va ser un gran centre d'estueig privilegiat des de finals del segle XIX. En aquesta zona de la Catalunya interior ens tornem a topar amb la figura del més popular dels bandolers catalans, Joan Sala, el qual va agafar el sobrenom de Serrallonga pel casament, el 1618, amb Margarida Tallades, que era puïlla del mas Serrallonga de Querós, situada a Sant Hilari Sacalm. Les Guilleries van ser l'hàbitat natural d'aquest bandoler, el seu camp d'actuació més habitual i el seu refugi, gràcies al coneixement profund d'aquest territori feréstec i inextricable, on aconseguí el favor de potents fautors. Avui dia és encara possible resseguir a les Guilleries les passes d'aquest bandoler llegendari, a qui se li han dedicat els *Balls d'en Serrallonga*—una de les colles que el balla és a Sant Hilari Sacalm— que consisteix a recrear la seva quadrilla. Víctor Balaguer també es va inspirar en ell per escriure la novel·la *Don Joan de Serrallonga*. Però, també, va donar peu a una sarsuela i a una minisèrie de televisió, entre d'altres. Serrallonga va ser objecte de persecució i, finalment, va ser capturat el 31 d'octubre de 1633 a prop de Santa Coloma de Farners i executat a Barcelona.

tanya al poble. Viladrau va formar part de l'ampli territori de la Catalunya interior on va tenir lloc la punyent onada de repressió de la bruixeria a principis del segle XVII. En concret, se sap que al poble hi van ser ajusticiades 14 dones. Pels voltants hi ha un munt d'indrets on es diu que les bruixes hi feien les seves reunions o aquelarres. Per altra banda, s'hi troba també el Mas La Sala, casa natal de Joan Sala, en Serrallonga, que respon al perfil prototípic de bandoler català del Barroc: fill d'una família que havia estat benestant a principis del segle XVI i empès al bandolerisme pels problemes econòmics davant un creixement demogràfic que no en tenia prou amb els recursos generats pel mas.

NO T'HO POTS PERDRE

A banda de participar en les fires, tallers i d'altres activitats que s'organitzen en el territori per apropar-nos els costums de l'època de les bruixes i bandolers, tenim l'opció de visitar dos museus que ens ajuden a interpretar més bé el bandolerisme i la bruixeria. Són un bon complement a les rutes pels espais naturals.



CENTRE D'INTERPRETACIÓ SOBRE BANDOLES

RISME ▶ Espai Montseny. En aquest museu, a Viladrau, viurem una suggerent experiència per les històries i llegendes de bruixes i bandolers. Veurem hologrames de bandolers i dones d'aigua, un bosc màgic i podrem assistir a rituals de bruixes. www.viladrauturisme.cat/ca/content/espai-montseny.



CENTRE D'INTERPRETACIÓ DE LA BRUJERIA ▶

De dones sàvies a perseguides. Aquest espai ubicat al Centre Cultural Ca les Monges de Sant Feliu Sasserra, ofereix una visió del fenomen de la bruixeria—històrica i antropològica—, ressaltant-ne els principals costums i creences. Més informació al blog <http://centreinterpretaciodelabruixeria.blogspot.com.es/>.



EL FADRÍ DE SAU
Jaume Melianta (o Malianta), *El Fadrí de Sau*, va ser el lloctinent de la quadrilla de Joan de Serrallonga. Davant una ofensiva organitzada pel duc de Ferrià, va passar a França, on va ser detingut l'any 1631.

Li van condonar la pena capital per les galeres gràcies a les confessions sobre l'activitat d'en Serrallonga.

● ● ●

NYERROS I CADELLS
Els Nyerros eren un

dels dos bàndols en què estava dividida la noblesa catalana al final del segle XVI i principis del XVII. Els rivals eren els Cadells amb qui mantenien una lluita. Els Nyerros defensaven els drets dels senyors, mentre que els Cadells eren

partidaris dels camperols.

● ● ●

ELS ESQUIROLS
Grup de música folk nascut al poble de l'Esquirol, al Collsacabra, populars per la cançó *Torna, torna Serrallonga*.



TARDOR ACTIVA ALS PARCS NATURALS

Les comarques de Barcelona concentren bona part dels espais naturals que hi ha disseminats arreu del territori de Catalunya. Tots estan preparats i adequats per fer-hi rutes i desenvolupar-hi activitats de turisme actiu. La tardor és una bona ocasió per visitar aquests parcs i gaudir del bosc

EDUARD PERICÁS
ocicat@20minutos.es / twitter: @20m
20minutos

Generalment costa pensar que la ciutat i els espais naturals poden anar units. Es tendeix a imaginar els millors paisatges com quelcom remot i molt allunyat. La Xarxa de Parcs Naturals de la Diputació de Barcelona (<http://parcs.diba.cat>) aglutina un món de tranquil·litat, bones vistes i el plaer de gaudir de la natura a prop dels grans nuclis de població. La tardor, amb el seu esclat de color tan característic a les portes del fred de l'hivern, ofereix un respir de la sufocant calor de l'estiu i és una de les millors estacions per gaudir dels boscos, muntanyes i senders. Les comarques de Barcelona concentren bona part dels Parcs Naturals de Catalunya, amb un ampli ventall de rutes senyalitzades per a tots els públics i diferents graus de dificultat. En alguns casos, aquests itineraris estan adap-

tats a persones amb discapacitat o mobilitat reduïda. I pensant en viatges de grup, al·l'entorn o a l'interior d'aquests espais naturals hi ha diferents opcions d'allotjament, com cases rurals, albergos o càmpings, entre d'altres, que ofereix *Barcelona és molt més* a través de les marques turístiques Costa Barcelona, Paisatges Barcelona i Pirineus Barcelona (www.barcelonaesmoltmes.cat). Tota una experiència per desmarcar-se del brogit del dia a dia i descobrir la natura amb tot l'esplendor a prop de la ciutat.

● ELS PARCS NATURALS

Parc Natural del Cadí-Moixeró. Al·l'extrem nord de la demarcació de Barcelona i amb el Pedraforca com a pic més representatiu, la serra del Cadí i la del Moixeró, declarades Parc Natural, creen una barrera prepirenca de 30 quilòmetres, que acompanya el riu Segre i el naixement del Llobregat. Les muntanyes estan entapissa-

des de prats i boscos. El Parc consta de rutes com la de *Cavalls del Vent* o la del *Camí dels Bons Homes*, que rememora l'itinerari que van seguir els càtars al segle XIII fugint de l'Exèrcit francès. [<http://parcsnaturals.gencat.cat/calcadí>]

20%

Dels 150 espais naturals que tenen algun grau de protecció a Catalunya (30) es troben ubicats a les comarques de la demarcació de Barcelona.

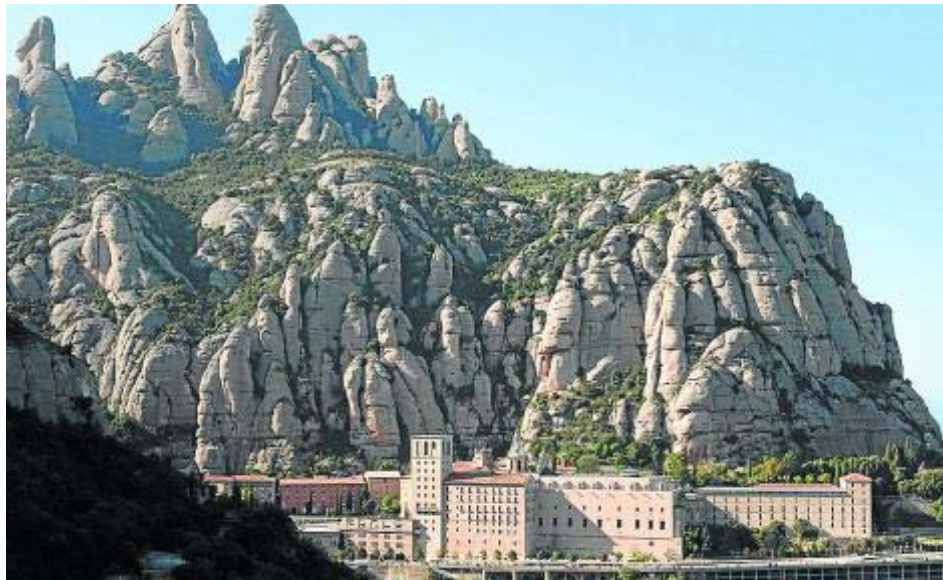
Parc del Castell de Montesquiu i l'Espai Natural de les Guilleries-Savassona.

A la Catalunya Central, el riu Ter és un dels grans protagonistes, des que neix a Ulldeter fins que desemboca a l'Estarlit, les seves aigües ofereixen la possi-

bilitat de creuar el Parc del Castell de Montesquiu i l'Espai Natural de Guilleries-Savassona abans que perdin força a l'embassament de Sau. Al protagonisme d'un castell del segle XIV envoltat de jardins i bosc s'hi afegeix un paisatge per caminar entre blocs de roca vermella que contrasten amb la verdor pròpia del bosc mediterrani. [<http://parcs.diba.cat/web/montesquiu> i <http://parcs.diba.cat/web/guilleries>]

Parc Natural de Montserrat. La muntanya de Montserrat és un dels indrets més representatius de Catalunya. A la singularitat de les seves formes arrodonides s'hi afegeix la devoció a la Mare de Déu de Montserrat, la Moreneta, que es venera a l'interior del monestir. Aquests factors l'han convertit en un santuari visitat per pelegrins, excursionistes, escaladors i turistes de totes les edats. Montserrat és accessible per a tot

Gaudint del paisatge en canoa (a dalt). Montserrat, el Montseny, en bici per la muntanya, el Pedraforca, el Parc del Foix i la pujada a Burriac (pg. 5, de dalt a baix i d'esquerre a dreta). FOTOS: IÑAKI RELANZÓN (CANOA I BICI) / JOSEP CANO (MONTSERRAT I BURRIAC) / GONZALO SANGUINETTI (PEDRAFORCA I MONTSENY) / CONSORCI DE TURISME ALT PENEDÈS (FOIX)



tipus de públic: tant per a les persones que volen passar un dia en família com per a les que tenen ganes de recórrer les muntanyes que van retronar amb els sons del timbaler del Bruc. S'hi pot arribar còmodament en diversos transports públics. [<http://parcsnaturals.gencat.cat/ca>]

Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac. El massís de Sant Llorenç del Munt i la serra de l'Obac formen part de la Serralada Prelitoral Catalana. Al cim de la Mola (1.104 m), el punt més alt del massís, es gaudeix d'un paisatge impressionant. S'hi alça un monestir romànic, que ara integra un restaurant. El Camí dels Monjos és la ruta més habitual per accedir-hi. A més, és l'itinerari que fan servir les mules que porten els queviures fins a on estar el restaurant. [<http://parcs.diba.cat/web/SantLlorenç>]

Parc Natural del Montseny. Declarat per la UNESCO reserva de la biosfera, el Montseny és la màxima representació de la combinació entre ciutat i natura. A només 40 minuts de Barcelona, trobem un massís vestit per un frondós mantell de boscos de faigs, castanyers, pins negres i avets. El Turó de l'Home (1.709 m) és el punt més alt d'un parc natural que té en l'aigua un dels seus valors. No en va hi ha nombroses plantes embotelladores que

aprofiten aquest recurs natural. Pobles amb l'arquitectura rural, hotels per a estades enmig de la natura, l'opció de fer llargues travesses o curtes passejades i activitats gastronòmiques com un tast de cerveses artesanes i formatges catalans (fins al 31 de desembre) han convertit el Parc del Montseny en un destí per a tots els públics. [<http://parcs.diba.cat/web/montseny>]

Parc del Montnegre i el Corredor. Paral·leles a la costa catalana, les serres que configuren aquest Parc Natural representen un territori ideal per a l'oci. Poblades de bosc de pi i alzina i amb nombrosos camins, entre ells, el GR-92, que ressegueix tota la costa catalana, les serres són el lloc ideal per fer passejades a peu, a cavall o bé en bicicleta de muntanya. L'ermita de Sant Mateu o el santuari del Corredor esperen als visitants a dalt d'un dels cims de la serralada. També s'hi poden trobar dòlmens, com ara el de la Roca d'en Toni, el de la Pedra Gentil o el de la Pedra Arca, que demostren el poblament d'èpoques primitives. A més, les restes de poblats ibèrics, com ara el de Puig Castellar, i castells, com el de Burriac, que s'alçaven per defensar la costa, són la part més representativa d'un massís que està a quatre passes de Barcelona. [<http://parcs.diba.cat/web/Montnegre>]



XARXA DE PARCS NATURALS
La Diputació de Barcelona gestiona 12 espais naturals d'alt valor paisatgístic, ecològic i cultural. Abasta 102.587 hectàrees de 100 municipis, que representen el 22% del territori i el 70% de la població catalana.

EL PRIMER PATRONAT
El 1928 va néixer el Patronat de la Muntanya del Montseny, la primera figura de protecció d'un espai natural a Catalunya, a la qual va seguir, el 1972, Sant Llorenç del Munt i l'Obac, el primer espai declarat Parc Natural a tot l'Estat espanyol. El 24 de maig de 1909 es van declarar els primers parcs nacionals europeus a Suècia.



Parcs del Garraf, d'Olèrdola i del Foix. Al sud de Barcelona, el Parc del Garraf (<http://parcs.diba.cat/web/garraf>) és un espai natural amb unes característiques singulars. A la roca calcària s'han creat tot un seguit de coves i avencs molt interessants. El margalló, un vegetal de la família de les palmeres únic en aquestes latituds, és una part de la flora que s'hi pot trobar. Al centre del massís, el Palau Novella és una edificació modernista que acull un monestir tibetà. En aquest espai natural protegit també s'hi troba el Centre d'Informació la Pleta, ubicat en una altra obra modernista que va ser pavelló de càrcer. Tot i ser més petits, el Parc d'Olèrdola (<http://parcs.diba.cat/web/Olerdola>) i el del Foix (<http://parcs.diba.cat/web/foix>) mostren els seus encants. El d'Olèrdola té la singularitat d'uns vestigis que es remunten als ibers. Pel que fa al Parc del Foix, l'indret més emblemàtic és el nucli de Castellet, coronat per un castell del segle X. En aquest territori, al llarg del temps, poder polític i religiós han anat units.

Propostes a:
www.barcelonaesmoltmes.cat
[@bcnmoltmes](https://twitter.com/bcnmoltmes)
[BarcelonaEsMoltMes](https://www.facebook.com/BarcelonaEsMoltMes)

NO T'HO PERDIS!

Tots els Parcs Naturals tenen l'atractiu de les rutes que travessen els seus paisatges, però, a banda d'aquests itineraris, aquests espais ofereixen una gran varietat d'activitats i d'oportunitats per gaudir-ne en la seva plenitud. Són indrets especials per als amants de la fotografia, però també per tastar la gastronomia local o fer safaris per descobrir-ne tant la fauna com la flora.

DE LA CUINA AL PLAT ▶ Colors, olors, sabors. Les activitats gastronòmiques del Montseny es caracteritzen per fomentar tasts de cerveses, vins i formatges. A més, rutes com la de *Bolets de tardor* permeten fer-hi un itinerari guiat pel terreny.

RUTES FOTOGRÀFIQUES ▶ Itineraris programats. Als Centres d'Informació dels diferents Parcs Naturals ens assessoren sobre les rutes fotogràfiques, que són itineraris programats que permeten passar per indrets remots del Parc.

TEMÀTIQUES ▶ Itineraris específics. Hi trobem propostes de rutes amb una motivació concreta, com la flora, el patrimoni construït o la fotografia. Cal tenir en compte que no estan senyalitzades. El Parc Natural de la Serra de Collserola n'és un dels exponentes.

LA GUIA ▶ Més d'una vintena de propostes. La guia *Descobreix la natura* de la Diputació de Barcelona (<http://www1.diba.cat/uliep/pdf/52352.pdf>) posa a l'abast de tothom 22 itineraris programats pels entorns naturals de les comarques barcelonines.

ENOGASTRONÒMIQUES ▶ Diversitat i bons aliments. El Parc de l'Olèrdola és un dels referents pel que fa a les rutes enogastronòmiques. La diversitat de restaurants i els productes de gran qualitat que s'hi serveixen en són un gran aval.

VIU EL PARC! ▶ Activitats a dins i fora del parc. Aquest programa (www.viuelparc.org) ofereix activitats plàstiques, escèniques, musicals, literàries i de difusió del patrimoni natural i cultural, que es porten a terme durant tot l'any.

POESIA ALS PARCS ▶ Versos als espais naturals. Ruta literària que va viatjant pels indrets de tots els parcs. Vol difondre l'expressió dels poetes vers l'entorn i valoritzar els parcs com espais per llegir poesia (<http://parcs.diba.cat/es/poesia-als-parcs>).

AGENDA D'ACTIVITATS ▶ Escull la que més t'agradi. La Xarxa de Parcs Naturals de la Diputació de Barcelona posa al servei dels ciutadans una agenda mensual per poder escollir entre totes les activitats (<http://parcs.diba.cat/web/agenda>).

En ruta  **BarcelonaDC**

ITINERARI EN 3D PER LA BÀRCINO ROMANA

VISITA TURÍSTICA
AMB GUIA 3D

Les restes de la Barcelona romana es poden visitar ara amb l'ajuda d'una aplicació que reproduïx la Bàrcino romana del segle III en 3D. S'adreça a tots els públics i conté explicacions, rutes i material gràfic

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

Per primer vegada es poden visitar els vestigis de la Barcelona romana amb l'ajuda d'una guia que mostra sobre el terreny com era la ciutat al segle III. Això ha estat possible gràcies a les noves tecnologies, que permeten descarregar-se l'aplicació *Bàrcino 3D* en les tablettes i, properament, en els *smartphones*. La nova *app* mostra la restitució virtual de la Barcelona romana i del territori que l'envoltava, amb la qual cosa permet reviure aquella època mentre contemples les restes arqueològiques que han arribat fins als nostres dies.

La feina del Laboratori de Modelització Virtual de la Ciutat de la Universitat Politècnica de Catalunya (UPC) ha donat com a fruits una aplicació molt útil, ja que s'ha completat amb continguts que ajuden a entendre i interpretar el context de Bàrcino, com ara un apartat d'història, un glossari amb termes llatins i noms rellevants, una secció amb ru-

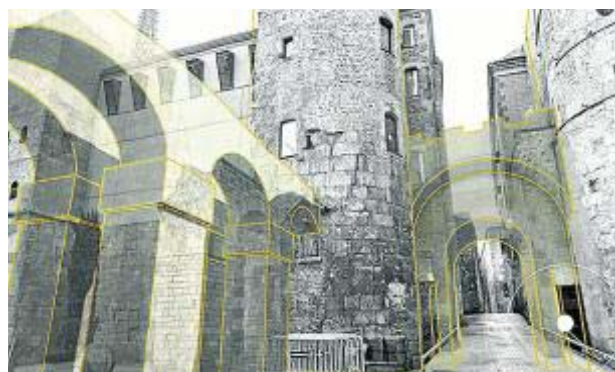
carrers. La maqueta recreada es basa en el treball científic realitzat per un extens grup d'arqueòlegs, historiadors i epigrafistes, entre d'altres, al llarg d'un centenar d'anys. El punt de partida ha estat la documentació generada arran de les excavacions arqueològiques i els estudis patrimonials conservada al Centre de Documentació del Servei d'Arqueologia de Barcelona, i els diversos treballs de recerca que s'han publicat arreu en relació amb la Barcelona romana. Per completar la recollida de dades s'ha hagut de recórrer a la comparació i els paral·lelismes amb d'altres ciutats romanes contemporànies de Bàrcino, així com als coneixements comuns compartits en els tractats d'urbanisme d'aquest moment. Tot això ha permès generar un model ideal fet segons els estudis d'arqueologia i de l'arquitectura romanes, tot creant hipòtesis sobre els aspectes de la Bàrcino romana que encara avui dia ens són desconeguts.

● PASSAT I PRESENT DE BARCELONA

La ciutat i el territori. Quan seguim el rastre de les restes romanes per Barcelona amb l'ajuda d'aquesta aplicació, veurem que es divideix en dos grans apartats: la ciutat (Bàrcino) i el territori (Territorium) i dins d'aquestes seccions s'hi poden trobar diferents temes d'interès.

També conté un apartat d'història que recull diversos aspectes, com ara la fundació de la colònia, l'urbanisme, la centuriació, el comerç, les pedreres, les vil·les, l'aqüeducte, la necròpolis, les restes, la muralla, el fòrum, el Temple d'August, les domus, les termes, un glossari final amb els termes llatins i noms rellevants; un apartat amb rutes per les restes de la Bàrcino romana (*Descobrint Bàrcino*, *Passeig de la Muralla* i *Ruta de l'Aigua*); i una galeria fotogràfica amb material arqueològic dipositat al MUHBA i panoràmiques d'indrets que en alguns casos no són visitables.

Punts d'interès històric. Dins d'aquests itineraris i, gràcies al marcat caràcter divulgatiu de l'aplicació, l'interessat pot entrar en contacte amb temes d'interès, com ara la importància de l'aqüeducte de Barcelona. Segons s'explica a *Bàrcino3D*, en el món romà l'aigua era una expressió de dignitat, que determinava el nivell de romanitat o de civilització, ja que s'exigia unes mesures de salubritat estrictes (garantint un bon sistema de clavegueram i fent arribar la millor aigua a totes les fonts públiques de la ciutat i als espais d'higiene corporal i d'oci, és a dir, les termes). A l'*app* es pot veure com era l'aqüeducte de la Barcelona romana, quin recorregut seguia i fins a on portava l'aigua que transportava per poder garantir el subministrament de la



Diferents reproduccions de la Barcelona romana que podem trobar a l'aplicació Bàrcino3D i que ens permet comparar els escenaris actuals i els del segle III.
IMATGES: ICUB

ciutat romana. Però, aquest, només és un dels nombrosos elements que es poden veure reproduïts en l'aplicació i que ajuden a entendre com es vivia a la ciutat al segle III.

Les tres rutes. L'aplicació *Bàrcino3D* ens proposa cobrir tres grans itineraris amb l'ajuda de les seves explicacions i reproduccions virtuals. La primera, *Descobrint Bàrcino*, té una durada de dues hores, arrenca a la plaça Vila de Madrid i culmina a la plaça del Rei amb un recorregut que ens ajuda a viure més activament en

la nostra visita a les restes arqueològiques romanes més representatives que encara podem veure avui. La segona, *Passeig de la Muralla*, té una durada d'una hora i mitja, resseguint la muralla que encerclava i protegia Bàrcino, amb inici i final a la plaça Nova. La tercera, *Ruta de l'aigua*, ens descobreix la cultura de l'aigua a l'època romana visitant les termes i l'aqüeducte al llarg d'un itinerari d'una hora i mitja de durada, que arrenca a la plaça 8 de Març i que finalitza al Pati d'en Llimona.

22

normes amb rang d'aleatorietat plausible i 50 textures combinades amb els colors han permès reproduir **tridimensionalment la ciutat romana**

tes per les restes de la ciutat romana i una galeria fotogràfica amb material arqueològic. Un dels elements més interessants per als qui s'animen a completar les rutes és que l'*app* permet establir correspondències entre la ciutat del segle III i l'actual, ja que tota la informació que conté està georeferenciada.

L'aplicació està disponible en diferents formats, bé sigui per a tauletes (iOS i Android), bé al lloc web <http://arqueologiabarcelona.bcn.cat/pla-barmino/barcino3D> o bé a Google Earth, on es podrà consultar el model virtual. Està concebuda en tres idiomes –català, castellà i anglès– i està adreçada a diferents tipus de públic, des del turista fins a l'especialista, i per a totes les edats.

Una de les imatges més espectaculars que es poden veure és la vista general de com era la ciutat romana. Per a la restitució de Bàrcino, els experts han escollit el marc cronològic de finals del segle III-segle IV, moment en què la Barcelona de llavors va patir una profunda transformació: d'una banda, amb la construcció del segon recinte emmurallat, amb 76 torres i 4 portes; de l'altra, amb la reforma de part de les domus (cases) conegudes, i el seu engrandiment a costa dels



Comparativa passat-present. Amb l'aplicació *Barchino3D* podem copsar *in situ* les coincidències i les divergències de la ciutat romana i l'actual. A l'hora de confeccionar l'*app*, en l'escenari territorial s'ha superposat el model digital del terreny de 15 metres de resolució de l'Institut Cartogràfic i Geològic de Catalunya amb un nou model creat a partir de les recerques arqueològiques del paisatge i la línia de costa del segle III. S'ha mantingut en tot moment tota la informació georeferenciada de manera que es po-

den superposar sobre el model els elements arquitectònics històrics i les restes encara existents avui. A més, les imatges panoràmiques interactives permeten il·lustrar i emfatitzar aquesta correspondència. És així com podem observar la diferència d'escalas: d'una banda el territori; de l'altre, la ciutat, i, finalment els edificis i construccions que la defineixen. Amb tots aquests elements presentats d'una forma molt visual podem interactuar amb tots els escenaris.

Una cita al Born. El passat romà de Barcelona serà el fil conductor de la segona edició de la Barcelona Novel·la Històrica. Del 17 al 22 de novembre es faran xerrades, conferències i passejades per les restes romanes a El Born Centre Cultural. El crític de cinema Àlex Gorina repassarà les pel·lícules de romans que són adaptacions de novel·les històriques. També es parlarà d'aspectes com el sexe a l'època romana o bé de si és adequat parlar d'una novel·la històrica femenina. La coincidència de l'estrena de l'aplicació *Barchino3D* amb aquestes jornades de novel·la ofereixen la possibilitat de capbussar-se per complet en l'època romana.



OClpèdia



CAP DE SILÈ

Els arqueòlegs van trobar a la vil·la romana de la Sagrera un cap de marbre, de finals del segle II o principis del segle III. En concret, estava al sector de les premses de vi. El cap identificaria un dels múltiples sàtirs fills del déu de l'embriaguesa Silè, que pertanyia al seguici del déu Dionís. Junt amb el cap de marbre del déu Bacus descobert amb anterioritat, el cap de Silè formaria part d'un mateix conjunt escultòric associat al món de la vinya i el vi. Aquesta hipòtesi confirmaria que la vil·la basava la seva activitat en el conreu de la vinya i la producció del vi.

LA MURALLA

La segona muralla romana de la ciutat és l'única de la qual se'n conserven restes importants. Està documentat que es va començar a finals del segle II i no es va acabar fins al segle IV. Delimitava la zona entre l'actual plaça Nova al nord, la plaça dels Traginers al sud, els carrers Tapineria i Sotstinentes Navarro a l'est i els carrers de la Palla, Banys Nous i Avinyó a l'oest.

LA DESCOBERTA DE LA BARCELONA ROMANA

La ciutat evoluciona cada any amb nous projectes i, sovint, els treballs que s'hi fan fan aflorar noves restes del seu passat romà. Les obres de construcció dels accessos a la nova estació de la Sagrera van deixar al descobert una antiga vil·la romana i la reforma del Mercat de Sant Antoni també va fer sortir a la llum restes de Bàrcino.



DANIEL ALCUBIERRE / CODEX SCSL / ARQUEOLOGIA ICUB

EL MOSAIC ▶ La vil·la termal de la Sagrera. Les obres de construcció dels accessos a la nova estació de la Sagrera van deixar al descobert una antiga vil·la romana termal de 1.100 metres quadrats, situada a l'entorn del Pont del Treball. Un equip de set arqueòlegs i 58 auxiliars van treballar en les tasques d'excavació, inventari i interpretació de les restes, entre les quals un mosaic policrom. El

seguiment arqueològic es remunta al 2008, quan van començar les obres de la Línia d'Alta Velocitat, i, posteriorment, a l'estiu del 2011, es va descobrir la vil·la romana i el primer sector del mosaic. La vil·la data d'entre el segle II i IV. Segons es creu, durant el segle IV, l'edifici es va reformar i es va dotar d'elements de luxe, com aquest mosaic policrom que els arqueòlegs van recuperar.

CAP DE BACUS ▶ Els arqueòlegs van trobar a la vil·la romana de la Sagrera un cap de marbre que correspondria a Bacus i que formaria part d'un conjunt escultòric ▶ És la primera resta d'una estàtua fora de les muralles de Bàrcino.



SERVEI D'ARQUEOLOGIA / ICUB

LA VIA AUGUSTA ▶ El subsòl de Sant Antoni. Les excavacions arqueològiques que han acompanyat la reforma del Mercat de Sant Antoni han permès descobrir també importants troballes arqueològiques al subsòl de l'edifici. Després de set anys de treballs es va constatar la presència de la Via Augusta i d'unes estructures funeràries paral·leles a aquesta via romana. També s'hi van

trobar restes d'altres èpoques, com diversos elements corresponents al sistema defensiu del segle XVII: nous trams del baluard, de la contraescarpa, el camí cobert i el glacis. Així mateix, es va localitzar un nou tram de la carretera de Madrid i restes d'un edifici situat al voral de la via. Tot i que aquesta carretera està documentada des de mitjan segle XVIII, aquest tram és del segle XIX.

LA CENTURIACIÓ ▶ Les excavacions a Sant Antoni han constatat la centuriació de la colònia de Bàrcino ▶ La centuriació era un model d'organització territorial propi de l'època romana de l'emperador August.

Parada i fonda



Amb Denominació d'Origen

CAVA

DO
CAVA

El nivell de qualitat del cava (www.crcava.es) s'inicia a la vinya. La verema i la manera com es condiciona i es transporta el raïm fins als cellers es fa amb cura i amb la màxima celeritat. El temps transcorregut entre la verema i l'obtenció del most és el mínim possible. Quan el raïm arriba al celler comença l'elaboració del vi base, extraient-ne el most mitjançant un premsat suau. Un cop acabada la vinificació, els tècnics determinen la proporció de cada tipus i varietat que conformarà el cupatge que donarà origen als diversos cava. La Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya n'ha fet aquesta selecció.

PORTELL BRUT NATURE

Cava amb fina bombolla de corona persistent. Les aromes varietales es complementen amb un delicat fons de fruita blanca. Adequat a qualsevol hora. **Cooperativa Vinícola de Sarraí.** www.cava-portell.com

**COSSETÀNIA ROSAT**

Cava fresc, agradable, equilibrat, atractiu color cirera i amb vius reflexos violetes. Dominen els fruits vermells, com la maduixa. Ideal com aperitiu. **Castell d'Or.** www.castelldor.com

**CASTELL DE CALDERS**

Color groc pàl·lid amb reflexos d'acer. Aroma fresca amb notes de pa torrat. Sabor suau i persistent. Ideal per acompanyar aperitius i entremesos, marisc i peixos. **Cellers Unió.** www.cellersunio.com

**LES TRES NAUS**

Aquest cava neix a 566 metres d'altitud, a Rocafort de Queralt, a la catedral del vi erigida per Cèsar Martinell i durant mesos de repòs, en silenci. **Cellers Domenys.** www.latevacooperativa.com

**DUC DE FOIX**

Cava amb reflexos daurats i bon despreniment de petites bombolles que acaben en rosari. Aromes pròpies de la criança en ampolla i de fruita madura i flors. **Covides.** www.covides.com



Flavour Art

Vaporizadores personales y líquidos de recarga

La nueva interpretación de la perfección



Prueba el nuevo kit doble Perla BDC por solos 49.90€!

Ven en nuestra tienda y descubre la gran selección de más de 200 aromas, todos rigurosamente 100% Made in Italy



SIGUENOS
EN



FlavourArt FlagShip Store
Barcelona
Carrer Comtal 18, Barcelona
www.flavourart.es

ATENCIÓN, ALGUNOS PRODUCTOS CONTIENEN NICOTINA, UNA SUSTANCIA QUE PUEDE CREAR DEPENDENCIA. CONSULTE EL FOLIO INFORMATIVO ANTES DE SU UTILIZO. PROHIBIDA LA VENTA A MENORES DE 18 AÑOS

PAS A PAS

Liana Tallers (www.lianatalers.com) ens proposa aquest projecte. Ens cal una regadora, una imatge fotocopiada en làser (i invertida), pintures *chalk paint*, vernís acrílic, pinzells, esponja natural, paper de vidre a l'aigua molt fi, gel mèdiu, nogalina dissolta amb aigua i amoníac. MENTA VENTURA



1 Inici. Primer de tot, netegem la regadora amb aigua i amb amoníac. A continuació, la pintem amb un color clar de *chalk paint*. Un cop està seca, la llimem amb el paper de vidre. Fem una segona capa i tornem a llimar.



2 Efecte drapejat. Amb un *chalk paint* més fosc, fem uns tocs de pinzell, més intensos a la part baixa i amb menys pintura a la central. Deixem passar dos minuts i amb un drap freguem la pintura. Repetim l'operació si volem més intensitat.



3 Esponjat. Mullem una esponja natural amb la pintura clara i donem uns tocs a la part superior. Fem el mateix amb la pintura fosca a la part inferior. Llimem. Amb una pintura fosca fem uns tocs amb el pinzell a les vores de la regadora.



4 Transferència. Apliquem gel mèdiu a imatges fotocopiades amb làser. Deixem assecar 3-4 hores. Freguem el paper amb un drap humit i amb molt de compte. Fem uns tocs de nogalina per donar un efecte d'ús i acabem amb tres capes de vernís.



PAS A PAS

REGADORA DE LLAUTÓ 'DRAPEJADA'

Amb una mica d'idea es pot transformar un objecte quotidià en un element molt decoratiu, una bona manera de crear regals únics i personalitzats de cara a aquest Nadal

UN MATERIAL

Punt de creu nadalenc. Ara que encara falten unes setmanes per Nadal, arriba el moment de començar a preparar elements DIY per decorar la casa. DMC ha llançat al mercat kits que inclouen tots els ingredients necessaris. Una de les novetats és la caseta de fusta per penjar a



l'arbre, al pany d'una porta o a d'altres indrets. N'hi ha de fosques o blanques i es presenten troquelades en motius propis del Nadal com un cor, un arbre o una estrella. A l'interior, hi

va el brodat en punt de creu. Aquests kits vénen amb els fils necessaris i els diagrames amb els dissenys per brodar, a l'abast dels principiants. www.latienda-dedmc.com



OCIPèdia

STENCIL
Mot anglosaxó que fa referència a l'estargit, una tècnica de decoració que consisteix en aplicar pintura en una plantilla amb algun dibuix retallat. Els antics romans ja utilitzaven el sistema, però el més antic és el d'unes mans a la Cueva de las Manos d'Argentina.

UN CURS

Knitting in English. Divertir-se mentre s'aprèn sempre ha estat una solució molt efectiva. Per això, Rosas Crafts proposa un curs molt especial que permet iniciar-se en el món del tricò i practicar anglès mentre es treballa. Julie Bart

és la tallerista encarrugada d'impartir aquestes sessions dobles de *craft* i idiomes, obertes també als que ja tenen nocions de teixir amb mitja, però que volen perfeccionar-se en companyia d'altres i rebre alguna ajuda. Pel que fa a l'anglès, no importa el nivell que es tingui, només cal tenir-ne alguna idea bàsica. www.themarkerketcrafts.com

Agenda de tallers

● CAMAFEUS

CONESA

La Lídia ensenyarà a elaborar camafeus, un tipus de bijuteria, que es pot elaborar utilitzant papers d'*scrap* o *decoupage*. Els que hi assisteixin podran fer-ne tres de diferents. On? Conesa (carrer Petritxol, 10, Barcelona); Quan? 15 de novembre a les 17 hores. www.conesa.eu/blog/

● SERIGRAFIA CASSOLANA

ANUSKA

La Marta de 2nd Funniest Thing mostrarà una tècnica que segueix la filosofia del reciclatge i que permet estampar amb plastidectors. Es practicarà fent una bossa nadalenc. On? Anuska (passeig Pau Gesa, 2 local C, Cardedeu); Quan? 15 de novembre a les 10 hores. www.facebook.com/Anuska.Cardedeu

● NADAL D'SCRAP

PINZELLART

La Marisa Bernal presenta la seva nova col·lecció de papers *Noël* de la Sra. Granger amb un taller d'*scrap* molt nadalenc. On? Pinzellart (carrer Sant Maties, 60, Sabadell); Quan? 15 de novembre a les 10 hores. <http://pinzellart.blogspot.com.es/>

● CARVAT DE SEGELLS

SCRAPHOUSE

Míriam Jiménez és l'encarregada d'impartir aquest taller per aprendre a crear els propis segells. I ara que ve Nadal, treballarà temes nadalencs, com el tradicional arbre. On? Notariat (carrer Reus, 21, Barcelona); Quan? 19 de novembre a les 10.00 hores. <http://scraphousebarcelona.blogspot.com.es>

● QUADRE 'BON NADAL'

EL DESVÁN DE CARLOTA

Falta poc per donar la benvinguda al Nadal, per això, la Vanessa ha preparat un taller d'*scrap* d'un quadre que ens felicita les festes i que es pot penjar a la porta d'entrada o a qualsevol racó de la casa. On? El desván de Carlota (carrer Calaf, 10, Barcelona); Quan? 15 de novembre a les 10.30 hores. www.facebook.com/ElDesvanDeCarlota/info

● LÀMPARA DE BRANQUES

COSTURETAS SOCIAL CLUB

Qualsevol fusta d'arbre serveix per crear una làmpara orgànica. El taller ensenya quatre normes per treballar amb l'electricitat de forma segura. El berenar està inclòs! On? Costuretas Social Club (carrer Verdi, número 81, Barcelona); Quan? 14 de novembre a les 17 hores. www.costuretas.com

● POSTAL DE NADAL

OHH! PAPER

La Carola Coch ens apropa el Nadal amb un taller per crear una postal on la neu serà la protagonista i també ensenyarà a decorar un recipient de cristall per posar-hi una espelma. On? Ohh! Paper (carrer Castelldefels, 5, Gavà); Quan? 15 de novembre. A les 10 hores. www.ohhpaperscrap.com

@NEM-hi



Activitats per a petits, no tan petits i grans



Activitats culturals al Raval

Proposta: Més de 80 activitats de caire cultural al barri del Raval.

Quan? Del 13 al 16 de novembre.

On? Diferents espais del barri del Raval. (www.totraval.org/)

Preu: Accés lliure, però en algunes activitats s'ha de reservar.



El Festival Raval(s) arriba a la 12a edició amb més de 80 activitats culturals

Del 13 al 16 de novembre el barri del Raval acollirà una nova edició del festival de cultura Raval(s), s'oferiran més de 80 activitats de caire cultural fruit del treball de més de 130 entitats, col·lectius, equipaments culturals, associacions, centres educatius, artistes i veïns del barri.

En els diferents espais del barri s'oferirà una programació variada que inclou des d'exposicions, concerts, teatre, dansa, cinema i itineraris, fins a accions educatives i socials; tot això gràcies a la implicació d'un miler de persones, la majoria

de forma voluntària. Raval(s) és un festival singular que fomenta la participació de tothom i proposa activitats molt diverses. S'organitzen itineraris amb bicicleta pel districte de Ciutat Vella, una ruta que repassa el passat medieval del Raval i una passejada pels comerços que formen part de la història del barri, entre d'altres. Els teatres també són partícips del certamen, els teatres Goya, Condal, Romea, Tantarantana i el Teatre del Raval obriran les seves portes per oferir la seva programació amb motiu del

Tingues en compte

► PROGRAMA COMPLET.

Al web de la Fundació Tot Raval es pot veure el programa detallat del Festival i a on es faran totes les activitats. www.totraval.org

► RESERVAR PLACES.

Totes les activitats són d'accés lliure, però algunes tenen un límit de places i cal reservar per correu electrònic o per telèfon a Fundació Tot Raval. www.totraval.org

► XARXES SOCIALS.

A la pàgina de Facebook del festival es podran veure les darreres novetats i també a twitter (#ravals14).

www.facebook.com/Festival-de-Cultura-del-Raval

festival. Els equipaments culturals s'afegeixen a Raval(s) oferint els seus espais per algunes activitats, com, per exemple, el CCCB, el MACBA o la Filmoteca de Catalunya. Les accions educatives i socials estaran molt presents al certamen. En són un exemple la creació d'una obra de teatre participativa antiracista amb la participació dels alumnes de 4rt d'ESO de l'Institut Miquel Tarradell o un Cine Fòrum per la igualtat d'oportunitats i de tracte. A banda d'això, també hi haurà concerts i actuacions musicals, es podrà assistir a un Concert de Corals Infantils al Foyer del Liceu o les actuacions musicals a la Rambla del Raval. Totes les activitats són gratuïtes, però en algunes activitats cal reservar places.

Què passa si...



XAVIER GARCIA

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

EL MEU FILL ES FA PIPÍ AL LLIT...

Quan el control d'esfínters no s'ha produït un cop superats els 5 anys, haurem d'ocupar-nos-hi. No hi ha cap nen o nena que desitgi fer-se pipí al llit, per tant, descartarem la hipòtesi de la intencionalitat. Primer, analitzarem possibles causes fisiològiques, que (encara que en petits percentatges, es poden donar). Un cop descartades, haurem de considerar la dificultat de control com el símptoma d'un problema emocional més profund. Si ens centrem en solucionar la conducta evident, malbaratarem energia i no ho

NO CONTROLAR ESFÍNTERS ÉS UN ALIAT QUE ENS PERMET DETECTAR PROBLEMES IMPORTANTS DELS FILLS

solucionarem. Cal revisar els aspectes que puguin estar neguitejant als nostres fills i parlar-ne. Això els ajudarà a entendre que tenen raons que

els dificulten el control, que sabem que és quelcom que no poden evitar i que ens en fem càrrec. També entendran que no estem enfadats, que estem preocupats pel seu estat emocional i compromesos. La majoria de consultes referides a aquest tema, mostren situacions més o menys encobertes que poden neguitejar al nen. Si no trobem causes en l'entorn familiar, haurem d'investigar vivències negatives a l'escola. No controlar esfínters és un indicador, més que una dificultat. És un aliat, que ens permet detectar problemes importants dels fills. Quan es produeix el control d'esfínters, serà indicador d'haver superat el problema de fons. És habi-tual que es doni en infants que conte-nen les emocions negatives, sovint per no preocupar als pares. Quan el cos es relaxa, deixa sortir tot el que s'ha contingut.



Títelles i teatre al SAT

Proposta: Espectacle de títelles i teatre que aprofundeix en la figura dels herois.

Quan? Dissabte 15 i diumenge 16 de novembre. Durada: 50 minuts.

On? Carrer de Neopàtria, 54. Sant Andreu, Barcelona (www.sat-teatre.cat)

Preu de les entrades: 9,50 euros.



El SAT acollirà un espectacle de títelles i teatre titulat *Torna Robin Hood*, una obra on dos personatges creuen que només un heroi com Robin Hood pot instruir als ciutadans europeus del segle XX. El conviden al teatre i això comporta que els dos es trobin immersos en una gran aventura. L'espectacle vol aprofundir en la figura dels herois, en la necessitat de la seva presència i l'esperança que representen. L'obra està firmada pel Teatre Nu i es representa al SAT.



Teatre gratuït per a les sogres

Proposta: Monòleg d'Enric Company que tindrà l'accés gratuït per a les sogres que firmin un certificat que ell mateix ha creat.

Quan? Diumenges 16 i 23 de novembre. A les 19.00 h.

On? Teatre El Molino. Carrer de Vila i Vilà, 99 (www.elmolinoibcn.com).

Preu: Lliure per a sogres.



El monologuista Enric Company ha creat un certificat de *llibertat de diumenges*, que les sogres han de signar a la mateixa taquilla del teatre El Molino per tal de poder accedir gratuïtament a la representació de *4 anuncios y volvemos*, un monòleg del propi Company. L'autor es va adonar que l'assistència els diumenges es veu minvada per la visita a casa de la sogra. Per això, ha tingut aquesta iniciativa amb la que eximirà als gendres de la visita de la sogra de cada diumenge.

Oci sense barreres...

● EXPOSICIÓ SOLIDÀRIA

La mostra fotogràfica *Som diferents, som únics* es pot veure a l'estació de metro Diagonal, al passadís d'enllaç de l'estació de metro entre les línies 3 i 5. Aquesta activitat del mes de novembre està dins la campanya



solidària dels treballadors de TMB: *Mou-te contra les malalties minoritàries*. L'exposició fotogràfica

mostra com s'ha fet el calendari solidari 2015, que ha preparat Nexxe Fundació. L'elaboració i venda d'aquest calendari té com a objectiu recaptar fons per ajudar a la Fundació. Estació de metro Diagonal, durant el mes de novembre.

@NEM-hi



Propostes per a la setmana

12 / 19 DE NOVEMBRE: AGENDA D'ACTIVITATS

DIMECRES 12

CONFERÈNCIA

'COM RECORDEM I PER QUÈ OBLIDEM'

CaixaForum Girona explica en una conferència *Com recordem i per què oblidem*, amb l'ajut d'Ignacio Morgado Bernal, catedràtic de Psicobiologia a l'Institut de Neurociència de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB). **GIRONA.** CaixaForum Girona. Carrer dels Ciutadans, 19 (edifici de la Fontana d'Or). A partir de les 19.00 hores. Preu: 4 euros. www.obrasocial.lacaixa.es.

DIJOUS 13

MÚSICA

ENRIQUE IGLESIAS

Enrique Iglesias, estrella llatina a tot el món, recalca a Barcelona en el marc de la gira mundial *Sex & Love Tour*. **BARCELONA.** Palau Sant Jordi. Passeig Olímpic, 5-7. A partir de les 21.00 h. www.theproject.es.

DIVENDRES 14

TEATRE

19ª SETMANA DE LA CIÈNCIA

La Setmana de la Ciència celebra per tot Catalunya un munt d'activitats de divulgació científica, com les jornades de portes obertes, exposicions, xerrades, jocs i tallers científics. El tema central de l'edició d'enguany, la dinovena, és la cristal·lografia i la biotecnologia. Precisament, aquest 2014 se celebra l'Any Internacional de la Cristal·lografia i l'Any de la Biotecnologia. **DIFERENTS POBLACIONS.** Del 14 al 23 de novembre. www.fundaciorecerca.cat.

DISSABTE 15

CINEMA

EL MEU PRIMER FESTIVAL

El 7è Festival de Cinema Infantil El Meu Primer Festival s'adreça a nens de 2 a 12 anys i als seus familiars per



MOSTRA

'ARISSA, L'OMBRA I EL FOTÒGRAF'

El barceloní Antoni Arissa (Sant Andreu, 1900-Barcelona, 1980) va ser el major exponent dels principis de la Nova Visió a casa nostra. La seva és una obra fotogràfica de referència del segle XX i va encapçalar un nou llenguatge visual en què la fotografia va començar a substituir el dibuix i que va renovar el disseny dels cartells, llibres, revistes i diaris. El CCCB acull més de 160 fotografies en blanc i negre repartides en tres períodes estilístics (pictorialisme, modernista i Nova Visió).

BARCELONA. Centre de Cultura Contemporània de Barcelona (CCCB). Montalegre, 5. De dimarts a diumenge de les 11.00 a les 20.00 hores. Preu: 6 euros. www.cccb.org.

difondre a tots una programació de cinema infantil plural i creatiu. Es projecten films d'arreu del món i de tots els temps i els passis es complementen amb tallers i concursos.

BARCELONA. Cinemes Girona. Girona, 175. I Cinemes Verdi. Verdi, 32. Del 15 al 30 de novembre.

TEATRE

'CLINC!' DE PEP BOU

L'artista Pep Bou transforma el Casal de Vallromanes en el regne de les bombolles. L'espectacle *Clincl!* és gratuït per als espectadors menors de 4 anys. **VALLROMANES.** Casal de Vallromanes. Rambla de Vallromanes, 65. A les 18.00 hores. Preu: 6 euros. www.vallromanes.cat.

DIUMENGE 16

TRADICIÓ

12È APLEC DE LA SARDANA DE ST VICENÇ DELS HORTS

El Poliesportiu de Sant Miquel de Sant Vicenç dels Horts acull el 12è

Aplec de la Sardana, amb la participació de les cobles Sant Jordi-Ciutat de Barcelona, La Principal del Llobregat i Ciutat de Terrassa. **SANT VICENÇ DELS HORTS.** Poliesportiu de Sant Miquel. Carrer de Sant Miquel, s/n. A partir de les 10.00 hores. www.fed.sardanista.cat.

DILLUNS 17

NATURALES

32È FESTIVAL DE CINEMA DE MUNTANYA

El Festival de Cinema de Muntanya i Aventura de Torelló exhibeix els millors films internacionals al voltant de la muntanya i la naturalesa. Durant els 10 dies d'exhibició (del 14 al 23 de novembre) es projecten documentals d'expedicions, reportatges de natura, d'esports d'aventura i documentals ecològics. Aquesta és l'única trobada cinematogràfica que s'organitza a Espanya d'aquestes característiques.

TORELLÓ. Del 14 al 23 de novembre. www.torellomountainfilm.cat.

NATURALES

PROJECCIÓ DE LA PEL·LÍCULA 'CASANOVA' DE FELLINI

Dins de la programació Cine Club del Centre de Lectura-Setge 1714, el Teatre Bartrina projecta el film clàssic *Casanova*, de Federico Fellini (1976). **REUS.** Teatre Bartrina. Pl. del Teatre, 1. A partir de les 19.30 hores. www.reus.cat.

MÚSICA

THE EXCITEMENTS

La banda de *rythm and blues* i soul de Barcelona toca en directe els temes corresponents al seu nou disc *Sometimes too much ain't enough* al Teatre Can Rajoler de Parets del Vallès. **PARETS DEL VALLÈS.** Teatre Can Rajoler. Carrer de la Travessera, 1. A partir de les 18.30 hores. Preus: 11, 12 i 15 euros. www.theexcitementsband.com.

DIMARTS 18

CINEMA

L'ALTERNATIVA 2014

Diferents espais de Barcelona acullen les projeccions de l'Alternativa 2014, el 21è Festival de Cinema Independent de Barcelona. Aquest certamen defensa un cinema compromès amb la creativitat i amb l'espectador i amb el trencament dels convencionalismes. **BARCELONA.** CCCB (Montalegre, 5); Filmoteca de Catalunya (Pl. de Salvador Seguí, 1-9) i Institut Francès de Barcelona (Moià, 8). Del 17 al 23 de novembre. www.alternativa.cccb.org.

DIMECRES 19

CONCERT

JESSE DAVIS, TERELL STAFFORD & IGNASI TERRAZA TRIO

El jazz entra per la porta de la Sala la Cate de Figueres amb l'actuació estel·lar de la formació integrada per Jesse Davis, Terell Stafford & Ignasi Terraza Trio. L'actuació forma part de la programació conjunta del Teatre Municipal el Jardí i de la Sala la Cate, corresponent al darrer trimestre de 2014. **FIGUERES.** Sala la Cate. Ronda Rector Arolas, 4 (antic Patronat de Catequística). A partir de les 20.30 hores. Preu: 12 euros. www.figueres.cat i www.figueresescena.com.

MÚSICA

ONE REPUBLIC

One Republic, la formació nord-americana del cantant, compositor, lletrista i líder Ryan Tedder, actua al Sant Jordi Club. Presenten el disc *Native*. Per tal de crear el seu tercer àlbum, la banda va viatjar fent un periple inspirador per París, Grècia, Londres, Nova York, Seattle i Vancouver. **BARCELONA.** Sant Jordi Club. Pg Olímpic, 5-7. Avui a partir de les 21.30 hores. Preu: de 43 a 143 euros. www.livenation.es.



RECOMANAT A LES XARXES

► **FIRA ORIGENS @costabrava:** Arriba la 3ª edició @FiraOrigens els dies 15 i 16 de novembre a Olot! Tota la informació a un [click](#)

#**agendacb. oLOT.** Recinte Firal d'Olot. Carrer Madrid, 2. Dies 15 i 16 de novembre. Dissabte de 10.00 a 21.00 hores i diumenge de 10.00 a 20.00 hores. Preu: 5 euros. www.firaorigens.cat.

► **FESTA DE LA INFÀNCIA @sindicabcn:** La Síndica participarà el proper 16 de novembre en la #festadelaInfància a l'Estació del Nord

#Barcelona. **BARCELONA.** Estació del Nord. www.bcn.cat. ► **BARCELONA PENSA @FundacioGrifols:** Participem en el @BarcelonaPensa, 1er

Festival de #Filosofia de #Barcelona, que se celebra del 17 al 22 de novembre. **BARCELONA.** Universitat de Barcelona. Gran Via, 585. www.barcelonapensa.cat.

► **SETMANA DE LA CIÈNCIA @bibstacoloma:** Setmana de la Ciència, fins al 30 de novembre de 2014. **SANTA COLOMA DE GRAMENET.** www.gramenet.cat/setmanaciencia.

T&T BCN



TRANSPORT PÚBLIC

► **AFFECTACIONS AL METRO.** Les obres de reurbanització de la superfície del **Passeig de Gràcia** obliguen a tancar alguns accessos de les línies 3 i 4 del metro fins al 25 de novembre. En el cas de la L4 els treballs coincideixen amb una actuació de millora de l'escala fixa que comunica amb el vestíbul. A la L3, fins al dia 14, està tancat l'accés de la Casa Batlló (Aragó-Rambla Catalunya) i, entre el 17 i el 21 de novembre, tanca l'accés de Consell de Cent.



OBRES A L'ESPAI PÚBLIC

► **TASQUES DE MANTENIMENT.** El laberint vegetal del **Parc del Laberint d'Horta** està tancat fins al 30 de novembre perquè s'hi estan fent les tasques anuals de manteniment. El tancament només és a la zona dels xiprers retallats, mentre que l'accés general al parc manté el seu horari habitual d'obertura al públic. És el jardí més antic de Barcelona, originàriament neoclàssic (segle XVIII) i d'estil italià, i es va completar amb un jardí romàntic del segle XIX.

oci.Cat

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

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

Palau Robert
Centre d'Informació
de Catalunya

Exposició

29.10.2014 - 15.02.2015

Sales 1 i 2

Entrada lliure

DONES MUJERES WOMEN



AFGANISTAN

Gervasio Sánchez / Mònica Bernabé

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

