

Geocaching
Recerca
de tresors
turístics a
l'entorn de
Barcelona. 4-5

Fet a Mà
T'expliquem
com fer un
adorn per
lluir-lo a casa
al Nadal. 8



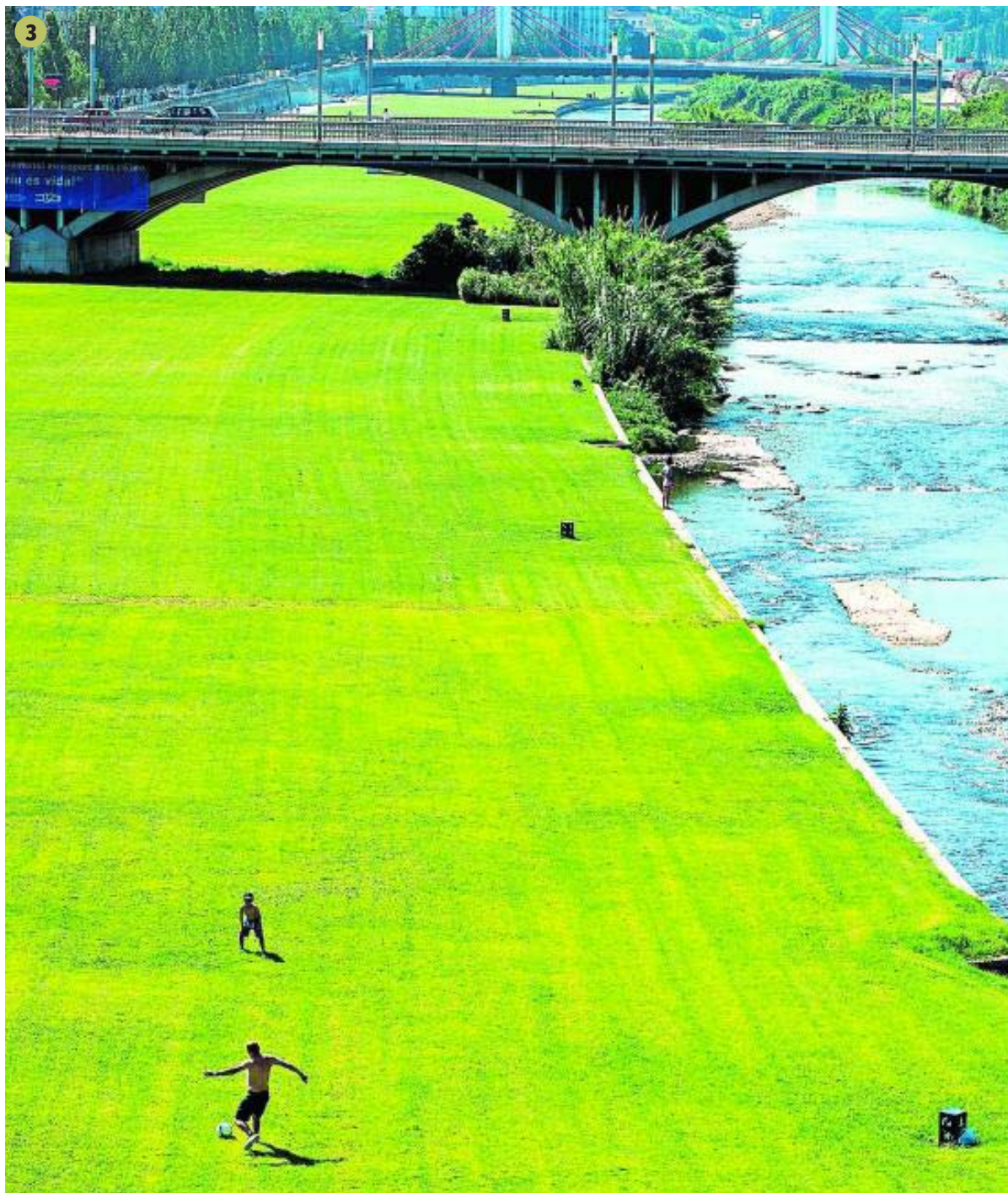
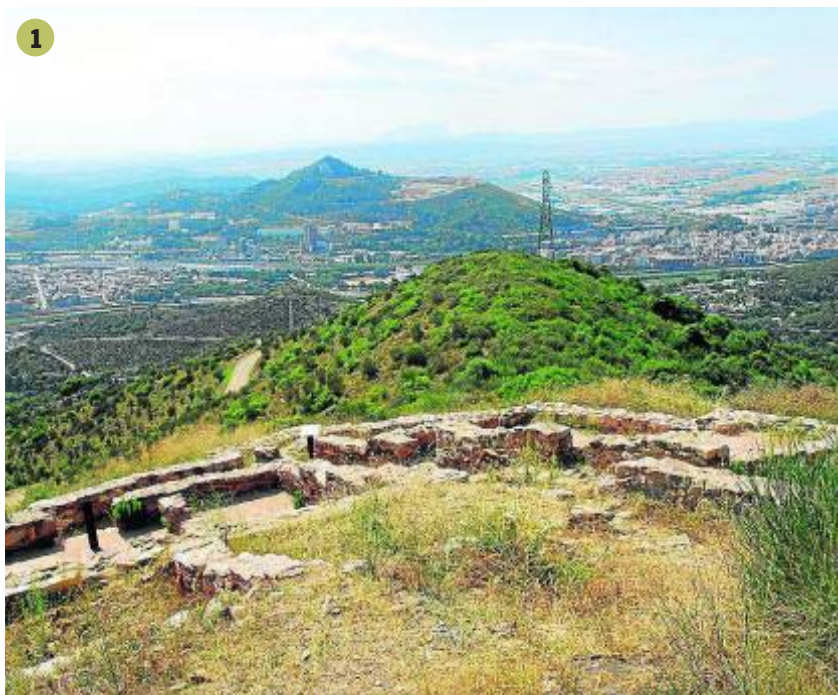
De pel·lícula
La Filmoteca
acull els films
de la Mostra
de Cinema
Espiritual. 10



TURISME DE PROXIMITAT A SANTA COLOMA

Arqueologia, museus, itineraris històrics i culturals, àrees d'esbarjo a l'aire lliure, edificis singulars i una programació de música i teatre fan de Santa Coloma un destí ideal de km 0. 2 i 3

En ruta  + **Barcelona**



TURISME DE PROXIMITAT PER SANTA COLOMA DE GRAMENET

GUIA PER
DESCOBRIR
SANTA COLOMA

El mapa turístic de Santa Coloma de Gramenet engloba des de jaciments arqueològics a moderns edificis ● Un dels grans atractius són les àrees d'esbarjo, com el Parc Fluvial o el Parc de Can Zam ● L'oferta gastronòmica és molt rica i la ciutat s'aferma com a un destí cultural i universitari

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

Santa Coloma de Gramenet compta amb un nou plànol turístic amb tots els punts d'interès, que posa en valor el seu patrimoni històric i cultural. El municipi ofereix tant als seus veïns com als visitants espais verds, museus, edificis d'arquitect-

tura singular i una bona oferta gastronòmica, que fan de Santa Coloma un destí atractiu de turisme de proximitat. Estem en un territori estratègicament enclavat a tocar de Barcelona, on el Besòs ha esdevingut una zona d'esbarjo i amb l'horitzó delimitat per la serralada de Marina. La ciutat s'ha anat dotant d'equipaments culturals i d'oci, com el

teatre Josep Maria de Sagarra, l'auditori Can Roig i Torres o els cinemes del complex Cúbics, ha incrementat la seva oferta hotelera, viu molt les seves festes i no ha donat l'esquena als seus orígens, amb la recuperació del poblat iber. L'Ecometròpoli i el Campus de l'Alimentació de Torribera són exemples d'una Santa Coloma universitària i dinàmica.

ITINERARIS PER LA CIUTAT



'SANTA COLOMA, COM MAI L'HAS VIST' ▶ Ruta teatralitzada. Es poden fer diversos itineraris culturals, històrics i esportius (www.gramenet.cat/la-ciutat/gramenet-turisme/que-fer/itineraris). La ruta teatralitzada permet visitar edificis i indrets de la mà de personatges emblemàtics. S'endinsa en l'època de la Santa Coloma de finals del segle XIX i principis del XX fixant-se en l'arquitectura, els comerços, els estils de vida o les converses típiques dels seus habitants.



OCipèdia



PEBETER

Cap femení de terracota que representa la deessa grega Demèter o la púnica Tanit, guarnida amb els atributs i símbols iconogràfics que li són propis (fruites, espigues de blat i aus) i coberta amb un barret o kalathos. S'exposa al museu Torre Balldovina.



CAPFOGUER

El capfoguer de ferro forjat de tipus zoomorf, datat del segle IV-III aC, és una de les peces més destacades entre les que s'han trobat al poblat ibèric Puig Castellar en les excavacions fetes entre 1954 i 1958. El seu ús estava lligat al cerimonial religiós, com a sostenidor de les víctimes immolades als déus de la llar.

Avui dia, Santa Coloma ens permet seguir itineraris culturals i històrics, gaudir dels parcs, participar en fires i mercats i una llarga llista d'activitats de lleure que sorprenen a més d'un visitant.

NO T'HO POTTS PERDRE

1 EL POBLAT IBÈR. Al cim del Puig Castellar (a 303 metres d'alçada sobre el nivell del mar) trobem les restes del poblat ibèric d'una tribu laietana, dedicada a l'agricultura i la ramaderia i, secundàriament, a la metal·lúrgica i el teixit. Va ser fundat al voltant del segle VI a C. Rep 20.000 visites l'any. El jaciment del Puig Castellar forma part de *La Ruta dels Ibers*, projecte de turisme cultural impulsat pel Museu d'Arqueologia de Catalunya. www.gramenet.cat/la-ciutat/gramenet-turisme

2 MUSEU TORRE BALLDOVINA. Inaugurat el 1987, aquest espai atresora una col·lecció considerable de peces sobre el món ibèric lligada a les excavacions al poblat del Puig Castellar. La Torre Balldovina és l'únic edifici romànic de la comarca que ha arribat íntegrament als nostres dies. Probablement del segle XI, es tracta



d'una torre de planta circular, de parament irregular fet amb pedres de diverses mides, coronada amb merlets restaurats modernament. Durant la primera meitat del segle XX fou residència de la família Sagarra (a Ferran de Sagarra se li atribueix el descobriment del poblat ibèric). <http://museu.gramenet.cat>

3 PARC FLUVIAL DEL BESÒS. Després d'una feina continuada de recuperació del riu Besòs, avui és una de les àrees d'esbarjo a l'aire lliure més privilegiades de l'àrea de Barcelona. Els marges del riu són actualment un espai de canyissos, aiguamolls i prats fluvials que han afavorit la presència continuada d'espècies d'aus que fa uns anys no s'hi veien. Santa Coloma de Gramenet disposa de 12 quilòmetres de carril bici al Parc Fluvial del Besòs, que la comuniquen amb Montcada i Reixac i Sant Adrià de Besòs. Aquest privilegiat espai guanyat al front fluvial permet fer activitats de lleure i esportives a l'aire lliure per a totes les edats i és molt indicat per a l'oci familiar. www.gramenet.cat/la-ciutat/gramenet-turisme

4 PARC DE CAN ZAM. Amb una superfície d'11 hectàrees, la proximitat al riu del Parc de Can Zam fa que sigui una àrea verda que connecta la ciutat amb l'espai fluvial. Té forma de quadrat irregular amb un disseny geomètric de línies molt marcades. Un passeig central, que segueix la traça del carrer de Victor Hugo, marca la divisòria entre dos sec-

1955

Any en què es va descobrir la **Cova d'en Genís** a uns 500 metres a l'est del Puig Castellar. És un sepulcre de roca on es van trobar restes antigues.

tors de característiques diferents. El primer, més proper a la muntanya, amb una gran plaça i vegetació; el més baix i proper al riu, amb un gran llac i predomini d'espècies vegetals de ribera. És un espai ideal per passejar i per gaudir d'activitats d'oci a l'aire lliure. www.gramenet.cat/la-ciutat/gramenet-turisme

5 ECOMETRÒPOLI. Estem en el centre d'educació ambiental de Santa Coloma, un espai dedicat a compartir coneixements i a fomentar els valors de cura de la natura i de la sostenibilitat urbana. Ecometròpoli està ubicat al Pavelló Montserrat del Recinte Torribera i compta amb una exposició permanent dedicada als diferents ecosistemes de la Serralada de la Marina, a més d'un aquari amb els peixos del riu Besòs i diferents espais dedicats a l'educació i la recerca mediambiental. Sens dubte, és un gran complement per aquells que visiten la Serralada i el Parc Fluvial. www.gramenet.cat/la-ciutat/gramenet-turisme

6 BIBLIOTECA DEL FONDO. Si bé és la quarta biblioteca de la ciutat –s'afegeix a la Central, Can Peixauet i Singuerlín-Salvador Cabré– la del Fondo destaca per la singularitat de l'edifici en el qual s'ubica i, també, pel seu fons documental especialitzat en gastronomia i alimentació de *Cuines del món*, que compta amb gairebé 2.000 volums. Fins i tot, la Biblioteca del Fondo disposa d'una cuina i de les eines necessàries per desenvolupar-hi activitats gastronòmiques. <http://bibliotecavirtual.diba.cat/es/biblioteques>

7 RECINTE TORRIBERA. Santa Coloma de Gramenet ha fet de la gastronomia una bandera que cada cop oneja més alt, com ho demostra l'estrella Michellin que ostenta el restaurant Lluerna (www.lluernarestaurant.com), liderat pel xef Victor Quintillà, Premi al Cuiner Jove 2012. A Santa Coloma conviuen una gran oferta d'establiments on gaudir d'una cuina diversa i singular; entitats que ofereixen estudis especialitzats i fan recerca en aquest àmbit, com el Campus de l'Alimentació de la Universitat de Barcelona i l'Escola de Restauració; i la implicació de restauradors de la ciutat per la innovació i per participar en diverses iniciatives que s'organitzen en diverses èpoques de l'any, com la mostra gastronòmica *Els sabors del món* –permet tastar productes i plats d'arreu basats en les més de 100 nacionalitats que conviuen al barri de Fondo– o el *Corre-tapa* de la Festa Major d'Estiu. El gran epicentre de tota aquesta expressió gastronòmica és el Recinte Torribera; que té el seu origen en una antiga masia medieval reconstruïda al segle XVIII i que, el 1922, la Mancomunitat de Catalunya va adquirir per construir-hi una Clínica Mental. Avui dia acull els equipaments que constitueixen Santa Coloma com a ciutat universitària, com el Campus de l'Alimentació, amb més de 10.000 metres quadrats i 2.800 estudiants.

En ruta  **Comarques**

RECERCA DE TRESORS AMB GEOCACHING

Les comarques de Barcelona són un escenari perfecte per posar en pràctica la descoberta d'indrets turístics a través de la seva localització mitjançant els jocs basats en l'utilització de les coordenades del GPS

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

Conèixer les comarques de Barcelona a partir de la recerca de tresors turístics mitjançant el *geocaching* no només està cada cop més de moda, sinó que permet fer turisme d'una forma divertida i participativa. Els atractius de Costa Barcelona, Paisatges Barcelona i Pirineus Barcelona, àmbits promocionats per la marca turística *Barcelona és molt més* de la Diputació de Barcelona, es poden descobrir seguint les pistes i les geolocalitzacions que ens marca el GPS. És una activitat de turisme actiu, amb dosis d'intriga i de perícia, que es pot practicar perfectament en família, en competició o, simplement, compartint una bona estona amb els amics.

El *geocaching* és una activitat lúdica que consisteix en buscar *tresors* amagats per altres jugadors. La seva recerca es fa mitjançant un aparell GPS, que ens ha de guiar fins a la seva localització. En el joc, aquests *tresors* s'anomenen *cachés* o geocontenidors i són recipients que contenen un llibre de registre i poden tenir també objectes d'intercanvi. Els participants en els jocs de *geocaching* tenen l'oportunitat de gaudir del paisatge i dels diferents escenaris que recorren des d'una vessant més lúdica i activa. Mentre busquen el *caché* poden descobrir els indrets turístics des d'un punt de vista diferent. L'objectiu és passar una estona divertida, com si fóssim aventurers, amb la diferència que avui dia substituïm el mapa del tresor pels aparells GPS.

● ESPAIS I ACTIVITATS DE GEOCACHING

BUSCADELTA

● **Tresors al Delta del Llobregat.** Aquest joc de *geocaching* ens porta fins al Delta del Llobregat i ens permet conèixer diferents escenaris i aspectes d'aquest entorn natural privilegiat, com, per exemple, com es va formar, els hàbitats que hi trobem, la biodiversitat present i els seus valors. És important saber que per participar-hi cal descarregar-se o tenir una aplicació GPS al mòbil. Aquesta activitat és gratuïta i les inscripcions s'han de fer mitjançant el correu electrònic: info@portadeldelta.cat. Més informació al lloc web: www.portadeldelta.cat.

EL QUADERN D'EN PIERRE

● **Ficció al Pirineu.** Els espais naturals del Pirineu són l'escenari principal on es desenvolupa aquesta activitat que reviu, mitjançant relats, tecnologia mòbil i *geocaching*, experiències úniques als parcs situats a l'extrem nord de la demarcació de Barcelona. Un quadern de camp oblidat convida a explorar territoris, seguir pistes i trobar múltiples tresors amagats. Aquesta activitat barreja la ficció amb la recerca dels tresors

aconseguint una combinació molt encertada que permet descobrir el Pirineu d'una forma diferent. Mitjançant un personatge fictici, anomenat Pierre, que és un excursionista científic que representa l'essència del descobridor, i a través del seu quadern, ens podem endinsar en una cerca dels enigmes i tresors que amaguen els Parcs Naturals del Pirineu. Més informació al lloc web: www.carnetdenpierre.eu.

EL GRIU DE CANET

● **Mitologia i formes de participació.** Canet de Mar aporta una oferta variada i per a tota la família en el món dels jocs interactius, a través d'un animal mitològic, el Griu, i amb l'ajut d'una novel·la il·lustrada que acompanya el joc i que relata una història sobre un griu i un jove mariner. Canet amaga una sèrie de pistes que permeten esbrinar la història d'aquest ésser mitològic i del jove mariner captivat per l'existència del griu. Es pot jugar de diverses maneres, en forma de gimcana, de *geocaching* o de joc d'observació. Per jugar a *El Griu de Canet* s'ha d'aconseguir el mapa/guia a l'Oficina de Turisme de Canet de Mar i descarregar-se l'aplicació. Posteriorment i amb l'ajuda d'un *smartphone*, es podran cercar els punts geoposicionats pels escenaris patrimonials de Canet de Mar fins a completar tot el joc. Més informació al lloc web: www.turismecanet.cat.

17

municipis de l'Alt Berguedà formen part del **Passaport Berguedà**, entre ells: Bagà, Berga, Borredà, Cercs, Figols, Gòsol o Vilada.

● La Griumcana. Gimcana mitològica.

Aquest joc es pot practicar a Canet de Mar amb motiu de l'activitat *El Griu de Canet*. Consisteix a completar el llistat de preguntes del mapa mitjançant les pistes dels punts geoposicionats de color blau. El procés a seguir és el clàssic que s'utilitza en les gimcanes, però en aquesta activitat és imprescindible tenir l'aplicació descarregada al mòbil i el mapa que hi ha al web de l'Oficina de Turisme de Canet. L'objectiu és descobrir el nom del Griu i del jove mariner. Per assolir-ho s'han de seguir els diferents punts d'un recorregut que no té un ordre establert, esbrinant les pistes que es troben a cadascun d'ells. A cada punt s'haurà de respondre una pregunta que s'apunta al lloc corresponent del mapa. Un cop finalitzat l'itinerari i amb totes les preguntes contestades, s'obindrà el nom de l'animal i el del mariner. Enviant la resposta al correu electrònic

Un geocacher a Peguera, fent la ruta GR-107 (a dalt), el Pont Vell de Pedret, a Cercs; el pantà de Foix, i una parella cobrint un dels itineraris de *geocaching* de Sant Martí Sarroca (a la dreta).

FOTOS: JOSEP CANO / DIPUTACIÓ DE BARCELONA (PEGUERA I PEDRET) / ITERNATURA (FOIX I SANT MARTÍ SARROCA)





risme@canetdemar.cat el jugador rep una sorpresa. Més informació al lloc web: www.turismecanet.cat.

● **Griuwatching. Observar i trobar.** Aquesta variant d'El Griu de Canet és una manera de jugar fomentant l'observació i la cerca visual. Igual que el *birdwatching* és el joc de buscar i reconèixer ocells, el *griuwatching* convida a buscar els animals de Canet, grius inclosos, omplint la taula que es troba en un mapa. Cada icona representa un espai on hi ha un llistat amb claus que caldrà anotar en el mapa segons l'animal que trobem. Qui més en troba, més punts fa, i guanya. Més informació al lloc web: www.turismedecanet.cat.

CAMINS DE NOVEL·LA

● **Un relat enlloc d'un mapa.** Aquesta és una experiència ecoturística per a tots els públics, pensada per gaudir de la cultura, els paisatges i la gastronomia de Sant Martí Sarroca, a cavall de la plana i les serres de l'Alt Penedès, entre boscos i camps de vinya. S'han definit cinc rutes paisatgístiques que transiten per tot el municipi, dissenyades per anar a peu o amb bicicleta. Cada itinerari té la seva pròpia novel·la de ficció, que serveix de guia i aporta informació. A més, s'han filmat petites peces audiovisuals que es poden descarregar en els dispositius mòbils i que donen pistes durant els trams que cobreixen les rutes. Més informació als llocs web: www.santmartisarroca.cat i www.camiosdenovella.com.

● **El camí del Foix. Ruta amb cotxe.** Aquest itinerari és una bona experiència per aquells que els agrada conduir i conèixer i entendre el territori que han decidit recórrer en cotxe. *El camí Foix* consisteix en un joc de preguntes que s'han d'anar contestant, sobre coses que s'observen i anècdotes amagades en el transcurs del camí. El recorregut té 10 parades i cadascuna té una pregunta. Si se n'encerten almenys set, es podrà gaudir de l'obsequi d'una ampolla de cava d'un dels cellers de la ruta. Més informació al lloc web: www.enoturismepenedes.cat/ca/propos-tes/el-cami-del-riu-foix.

EL PASSAPORT DEL BERGUEDA

● **Ampli itinerari per les muntanyes.** Per poder dur a terme aquest entretingut joc cal tenir present la geografia de l'Alt Berguedà i saber quins són els 17 municipis que hi participen. Aquesta activitat tracta de buscar la figura on apareixen dos personatges, el Joanet i el Marc, excepte en un municipi on hi trobarem la seva mascota: un dinosaure. Per premiar la recerca, a cada municipi hi ha una pàgina amb caselles, dividides en un màxim de cinc categories. Quan el participant arriba a un dels municipis, té un llistat amb els diferents locals col·laboradors. Si visita algun d'ells, l'establiment posarà un segell a la casella corresponent de la seva categoria i municipi. Cada segell tindrà una equivalència en punts i el passaport que superi els 50 participa en un sorteig d'un cap de setmana en un establiment d'allotjament rural. Més informació a la pàgina web: www.altbergueda.com.

● **Propostes a:**

www.barcelonaesmoltmes.cat

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

[Facebook](#) **BarcelonaEsMoltMes**



GEOMUGGLES
Són totes aquelles persones alienes al *geocaching*. De vegades s'utilitza el nom *geomuggles* amb un to despectiu, ja que es considera que poden espatllar el

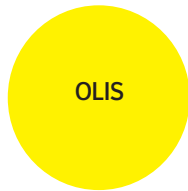
joc si descobreixen els tresors i els espolien o malversen.
● ● ●
GEOCACHERS
Així és com es denominen els participants en els jocs

de *geocaching*, una activitat que es calcula que va originar-se cap a l'any 2000 als Estats Units. A l'actualitat, hi ha més de 300.000 tresors amagats per diferents indrets

d'almenys 220 països en els quals es practica el *geocaching*.
● ● ●
GPS
El Sistema de Posicionament Global,

més conegut com a GPS, és un sistema de navegació per satèl·lit que permet saber amb molta precisió la pròpia situació geogràfica i l'hora de referència en gairebé qualsevol lloc de la

Terra o en una Òrbita de la Terra. Fa servir una òrbita circular intermèdia (Intermediate Circular Orbit -ICO-, en anglès) amb una constel·lació de 24 satèl·lits o més.



DOP BAIX EBRE - MONTSIÀ

Els olis amb DOP Baix Ebre-Montsià (www.acobem.com) són olis verges extra obtinguts a partir de tres varietats: morruda, sevillenca i farga. D'aspecte són olis nets, sense vels ni terbolesa. El color varia segons l'època de la recol·lecció i la zona de producció: de groc verdós a groc daurat. Són olis saborosos i aromàtics, amb sabor afruitat al principi de la campanya i lleugerament dolç, avançada. Al paladar, la dolçor recorda la poma, l'ametlla verda i el plàtan i aquest gust equilibrat dolç conviu amb tocs lleugers d'amargs i picants. La Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya n'ha fet aquesta selecció.



1000 TARDORS

Estem davant d'un oli singular, d'oliveres mil·lenàries, del Territori del Sénia. És el fruit d'oliveres fargues, que de generació en generació, es treballen i es conserven com a monuments mitjançant la cultura agrària que està tant arrelada en aquest territori.

Acomont. www.acomont.com



LACRIMA OLEA

Aquest oli verge extra és de perfil de fruitat mig-alt. És un oli excel·lent pel que fa a la riquesa en aromes secundàries molt diverses, principalment d'herba recent tallada, amb matisos de carxofa, ametlla i nous verdes, fonoll, figuera i verdures. **Cooperativa Agrícola de Godall.** www.olidegodall.es



IBEROLEI

Aquest és un oli de màxima qualitat per gaudir en els millors àpats. Recomanem especialment el seu consum en cru acompanyant les amanides, les esqueixades, les escalivades, el pa amb tomàquet i les carns a la brasa. **Cooperativa Agrícola del Camp Santa Bàrbara.** www.montebre.cat



SELECT CAST

Oli d'aroma fresc, que recorda a les olives verdes, les pomes, el plàtan, la tarongina i el fonoll, amb un gran ventall de records florals. Es tracta d'un oli dolç, amb repunts amargs i picants molt lleugers. Es nota que potencia el sabor dels aliments. **Cooperativa de Soldebre.** www.soldebre.es

A la carta

SECRET CLUB

Pel 81è aniversari de la derogació de la Llei Seca –prohibició del consum d'alcohol als EUA entre 1920 i 1933– s'instal·la a Barcelona, els dies 20, 21 i 22, el Secret Club. És una festa clandestina organitzada per Cutty Sark, la marca de whisky més venuda en aquella època i que reviurà el Nova York dels anys 20, amb música, còctels i sorpreses. #cuttybandistas

JORNADES DEL BOU

Fins al 4 de desembre, se celebren a Barcelona les desenes de Jornades Gastronòmiques del Bou als restaurants SAGARDI Cuiners Bascos, així com els IRATI Taverna Basca i 1881, on serveixen mitjanes de bou de pura raça rossa gallega. El tastador professional Imanol Jaca s'ha encarregat de seleccionar la carn. www.sagardi.com i www.iratitavernabasca.com

BISTREAU

Ángel León (foto), l'anomenat Xef del Mar, ha arribat al BistrEau del Mandarin Oriental per oferir les seves innovadores creacions culinàries, sempre vinculades al món marí: arròs de plàncton, embotits de peix ibèric i formatges marins, entre molts altres plats, amb ingredients com el xoriço marí o les braves del mar. www.mandarinoriental.es/barcelona



TAPANTONI

Fins al 30 de novembre, se celebra la quarta edició de Tapantoni, la ruta de tapes pel barri de Sant Antoni. Durant aquestes tres setmanes, 43 establiments ofereixen una tapa i la beguda que l'acompanya al preu de 2,50 euros. Enguany, sis restaurants ofereixen un Menú especial Tapantoni al preu de 25 euros. www.tapantoni.com

FIRA VI I GASTRONOMIA

El comerciants del barri de Santa Caterina organitzen, divendres 21 i dissabte 22 de les 12 del migdia a les 9 de la nit, la Fira Vi i Gastronomia als voltants del mercat, amb croquetes, musclos, pernil, peixet fregit, platillos i pinxos, anxoves i seitons, pebrots farcits i olives, entre d'altres. Tot, regat amb vins de 12 cellers catalans. alvoltantdelmercat@gmail.com

DESCOBREIX QUE BARCELONA ÉS MOLT MÉS



Parc Cultural de la Muntanya de la Sal (Cardona) • Vinyes de l'Alt Penedès
Platges (Garraf • Maresme • Baix Llobregat) • El Berguedà

TURISME FAMILIAR

Natura, platges, museus, parcs temàtics i espectacles.
Allotjaments i restaurants adaptats als més petits.
Vine amb la família i gaudeix d'una gran
varietat de propostes per divertir-te... molt a prop de Barcelona.
Tot un món per descobrir!



www.barcelonaesmoltmes.cat

@bcnmoltmes BarcelonaEsMoltMes



Fet a mà  **Oci creatiu**

PAS A PAS

Laura Martínez, de Rosas Crafts (www.rosascraftbcn.com), ha creat aquest tutorial per aprendre a confeccionar un ninot de drap que s'inspira en la popular galeta nadalenca de ginebre, que és molt popular a Alemanya. Es tracta d'un tutorial senzill, que està a l'abast, fins i tot, de les persones que no tinguin molta pràctica amb la costura. MENTA VENTURA



1 Material. Per fer aquest ninot, ens cal roba de cotó de color carabassa, material per farcir-lo (com la napa antial·lèrgica), cola, una cinta, botons i *rickrack* (o cinta ziga-zaga). També hem de tenir a l'abast el costurer amb fil, agulla i tisores, així com un llapis.



2 Fem la forma. Posem la tela del revés i hi dibuixem la forma del ninot (podem fer una plantilla d'un dibuix extret d'internet perquè ens resulti més fàcil). Cosim la línia que hem traçat, però cal que deixem un tros sense cosir. Retallem la figura deixant 0,5 centímetres de marge.



3 Decorem. Donem la volta a la roba, la planxem i farcim el ninot per aconseguir que adquireixi volum. Després, acabem de cosir l'obertura que li havíem deixat. Brodem o pintem els ulls i la boca, cosim un parell de botons, enganxem la cinta ziga-zaga i acabem fent-li un llaç al coll.



PAS A PAS

GALETA DE DRAP

Ara que s'apropa el Nadal, us proposem crear un dels personatges protagonistes d'aquestes festes i que pot decorar l'arbre, fer de centre de taula o donar un toc festiu a la safata dels turrons.



OCIpèdia

WASHI NINGYO

El Japó té vàries artesanies sobre el paper, com el famós origami, o les Washi Ningyo, unes nines vestides amb kimono, originàries de Tokio, i que representen personatges de la societat tradicional japonesa, com geishas o samurais. N'hi ha de dos tipus: les planes (Shiori Ningyo) i les tridimensionals, (Anesama Ningyo), veritables escultures de paper.

PUNTA IN ARIA

Nom de les primeres puntes, una labor que va néixer a Venècia a principis del segle XVI. Els boxets o puntes de coixí serien originaris de Flandes. A Catalunya van arribar a mitjans del segle XVII.



UN PRODUCTE

Decoracions catalanes. La creadora Irene Jiménez, també coneguda com a Eneriji, acaba de treure al mercat unes peces de conglomerat claret i finet per decorar els projectes DIY de Nadal. Aquestes formes estan inspirades en les tradicions catalanes. Per això, trobem conceptes com *Caga*



tió o *Fum, fum, fum*, a més d'altres paraules en català, com *Bon Nadal* o *Feliç any nou*. Les formes es venen en diferents packs. «Són unes decoracions molt versàtils que tant poden servir per decorar l'arbre com per incloure en projectes», explica Eneriji. El material permet aplicar-hi tot tipus de tintes o pintures. <http://stampam.net/>



UN MERCAT

#renovalaroba14. Si tens roba que ja no fas servir i tens ganes d'ampliar l'armari amb noves peces de vestir, sobretot ara que ve un canvi de temps, pots participar en la nova edició del *Renova't: Mercat d'Intercanvi de Roba!*, que acull anualment la Galeria Casa Sagnier. El tria i remena d'intercanvi es farà aquest divendres a partir de les 17.30 hores al centre cívic, al carrer Brusi 51-61 de Barcelona. La roba ha d'estar en bon estat i neta, i s'ha de tenir en compte que només s'accepten peces de vestir i queden excloses sabates, roba interior i roba de la llar. <http://lagaleria.casasagnier.net/>

Agenda de tallers

● **MALETA AMB ÀLBUM CONESA**

La Lúdia ha preparat tot un dia intensiu d'*scrap* amb dos tallers complementaris i que es faran amb papers de Nadal. Pel matí, es crearà una maleta de cartró i, a la tarda, un mini àlbum per guardar-lo a dins. El menjar està inclòs. On? Conesa (carrer Petritxol, 10, Barcelona); Quan? 22 de novembre a les 11 hores al matí, i a les 16.30 hores a la tarda. <http://www.conesa.eu/blog/>

● **OLI I SABÓ NATURALS PARC DEL MONTSANT**

La Teresa Rocamora ha recuperat la tradició de fer sabó d'oli amb olors de plantes aromàtiques. S'encarrega d'impartir un taller familiar. Abans, els assistents visitaran el Molí d'oli de la Vilella Alta. On? Parc Natural del Montsant (carrer Major, 16 de la Vilella Alta); Quan? 22 de novembre a les 10 hores. http://parcsnaturals.gencat.cat/ca/detalls/Activitat_Agenda/20141122_oli-i-sabo_PNMO

● **CRACKLE BOX SCRAPHOUSE**

Un taller indicat per aprendre diferents tècniques, com l'ús de l'acrílic sobre fusta, la importància del llimat, el decapat, el craquelat o l'envellit. La tallerista Milagros Asensio ensenyarà a fer una capsca aplicant tots aquests ingredients. On? Scraphouse (carrer Reus, 21, Barcelona); Quan? 21 de novembre a les 17.00 hores. <http://scraphousebarcelona.blogspot.com.es>

● **CONTE DE NADAL EL DESVÁN DE CARLOTA**

Aquest cop, la Vanessa ha preparat un taller nadalenc d'*scrap* per fer un original conte que ens serveixi per narrar la història del Nadal. Aquest projecte té un aire *vintage* i inclou antigues imatges de Santa Claus. On? El desván de Carlota (carrer Calaf, 10, Barcelona); Quan? 22 de novembre a les 10.30 hores, i el 26 de novembre a les 16.30 hores. www.facebook.com/ElDesvanDeCarlota/info

● **FULLES D'ARBRE COSTURETAS SOCIAL CLUB**

Qui vulgui perfeccionar la tècnica del ganxet, pot assistir a aquest taller en el qual ensenyen a fer unes boniques fulles d'arbre de diferents colors i donaran el patró per continuar practicant a casa. Només cal saber fer cadeneta i punt baix. El berenar està inclòs. On? Costuretats Social Club (carrer Verdi, nº81, Barcelona); Quan? 22 de novembre a les 17.30 hores. www.costuretats.com

AVUI COMENÇA NADAL



Del 21 al 27 de novembre

Setmana dels Eixos

Durant 7 dies, 4.000 comerços de tota la ciutat, t'ofereixen **descomptes** per les teves compres i **xecs**

Xecs de diners per gastar de l'**1 al 24 de desembre** en les teves compres de Nadal



Eixos Comercials de Barcelona

Amics de la Rambla
Barna Centre
Carrer de Sants
Cor d'Horta i Mercat
Cor Eixample
Creu Coberta

Eix Comercial de Gran de Gràcia
Eix Comercial de Sant Gervasi
Eix Comercial del Raval
Eix Comercial del Clot
Eix Maragall
Federació d'Associacions de l'Eix Comercial Sagrada Família

L'Eix de Sant Andreu
Nou Barris Centre Comerç
Sant Antoni Comerç
Sant Martí Eix Comercial
Sants-Les Corts Eix Comercial
Sarrià Eix Comercial



**CINEMA
ESPIRITUAL**

Proposta: 11a Mostra de Cinema Espiritual a la Filmoteca de Catalunya.

Quan? Fins al 23 de novembre.

On? Plaça de Salvador Seguí, 1, Barcelona.

Informació: www.semanacineespiritual.org i www.filmoteca.cat.

Preu: Individual, 4 euros; Infantil, 2 euros.



La Filmoteca projecta vuit pel·lícules de la XI Mostra de Cinema Espiritual

La Filmoteca de Catalunya, una de les seues principals de la XI Mostra de Cinema Espiritual, acull la projecció de vuit pel·lícules que van precedides d'una presentació a càrrec d'especialistes. La Mostra, organitzada per la Direcció General d'Afers Religiosos de la Generalitat, presenta vuit de les pel·lícules més interessants del cinema espiritual i religiós actual. Els curtmetratges seleccionats provenen de països tan diversos com França, Palestina, Alemanya, Itàlia, Brasil o els Estats Units. Totes les pel·lícules aniran

precedides –el dia del seu primer passí– per una presentació a càrrec d'especialistes, que permetrà aprofundir i comprendre les claus del film i anar més enllà en la reflexió. La Mostra, nascuda amb vocació de diàleg interreligiós i cultural, pretén aprofundir sobre la presència de la dimensió espiritual en la cultura audiovisual. Les projeccions van començar el divendres, 7 de novembre, i se seguiran projectant fins al dia 23 d'aquest mateix mes. Hi ha programats dos passis per cada pel·lícula. Tots els films

Tingues en compte

► **PROGRAMA COMPLET.** Per saber les vuit pel·lícules que es projectaran a la Filmoteca de Catalunya es pot consultar el programa sencer al lloc web de la Filmoteca: www.filmoteca.cat.

► **L'INICIADOR DE TOT.** El sacerdot Peio Sánchez és l'iniciador de les Setmanes de Cinema Espiritual i el coordinador d'aquesta 11a Mostra. El seu perfil a Twitter és @peiosan.

► **XARXES SOCIALS.** Per estar al dia de tot el que envolta la Mostra de Cinema Espiritual i la Filmoteca es poden consultar totes les informacions a les xarxes socials i a les pàgines web.

que es projectaran a la Filmoteca són aptes per a tots els públics i, a més, els horaris i el doble passí de cadascuna de les pel·lícules permeten que persones de totes les edats puguin apropar-se a la Plaça de Salvador Seguí, al barri del Raval, per gaudir d'algun dels llargmetratges. Pel que fa la temàtica de les projeccions, tot i ser totes de temàtica religiosa, n'hi ha de molt diferents. Podem trobar des de pel·lícules com *Anita B*, que narra la vida d'una adolescent que sobreviu a un camp de concentració, o per exemple, *Noëlle*, la història d'un sacerdot catòlic que arriba a un petit poble de pescadors per tancar una vella parròquia. Aquestes dues només són un exemple de tot el que es pot veure fins al dia 23.

Què passa si...



XAVIER GARCIA

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

... EL NOSTRE FILL HA DE DEMANAR PERDÓ

Quan el nostre fill ha fet una malifeta, normalment, li exigim que demani perdó, com un acte solemne de conclusió del conflicte. Aquest ritual és necessari, però sovint no és suficient, o bé perquè la part danyada no percep un grau adequat d'empatia o bé perquè no hi ha hagut penediment per part del causant. És per això que no es pot solucionar amb aquest simple acte de demanar perdó. En aquest cas, serà millor ajornar la disculpa: tindrem una bona oportunitat per parlar d'allò que hi ha darrere del fet que s'ha produït i

NO N'HI HAURÀ PROU AMB DIR «PERDÓ» I CALDRAN GESTOS REPARADORS I EXPRESSAR EMPATIA

que és la causa real del conflicte. Si no abordem aquesta causa més profunda, segurament es produiran situacions similars en el futur. Haurem de

parlar d'aquest rerefons, d'allò que el neguiteja i que li ha fet reaccionar de manera inadequada, abans d'abordar el fet concret que s'ha produït. Parlarem de com se sent davant del que ha passat i de com creu que se sent el germà o l'amic agreujat. Només si el nostre fill entén l'origen de la seva ràbia, podrà entendre la reacció i serà capaç d'empatitzar amb el sentiment de l'altre i farà un autèntic penediment. Un cop reconegut l'error, ell mateix voldrà fer el gest d'apropament a l'altre. Possiblement no n'hi haurà prou amb dir «perdó». Caldren gestos reparadors, com reconstruir el que s'ha danyat, o un gest emocional que expressi l'empatia amb l'altre, com ara un dibuix o un escrit. El fet de plasmar el seu sentiment en un paper, té una especial força per expressar el desig de canviar la situació.

Oci sense barreres...

● CINEMA I DRETS DELS INFANTS

Fins el proper 20 de novembre l'Ajuntament de Barcelona organitza el Cicle de Cinema i Drets dels Infants, dirigit a les escoles i instituts de la ciutat amb l'objectiu de potenciar la reflexió, a través del cinema, al voltant dels drets



individuals i col·lectius dels infants. El cicle projecta sis pel·lícules per a diferents edats a les sales del Cinema Girona (per als 3.150

nens i nenes de 33 escoles i 133 grups de classe diferents que s'han inscrit). Aquest any el *Cinema en Família* passa a projectar-se de forma gratuïta els dimecres. Informació: www.bcn.cat/dretscivils i www.cinemadretscivils.org



Exposició al Palau Güell

Proposta: Observar els mobles originals que decoraven el Palau quan hi va viure la família Güell

Quan? Exposició permanent.

On? Nou de la Rambla, 3 - 5, Barcelona. www.palau-guell.cat.

Preu: 12€ general. 8€ reduïda. 5€ menors d'edat.



'Palau Güell: mirades al mobiliari' és una exposició de caràcter permanent situada a la planta de dormitoris del Palau Güell i que està integrada dins el recorregut de la visita. Als dormitoris s'exhibeix mobiliari original del Palau Güell i també peces de quatre dels artistes més rellevants del Modernisme català: Gaspar Homar, Francesc Vidal, Alexandre de Riquer i Joan Busquets. A més, fins al dia 11 de gener, també estaran exposades dues peces dissenyades per l'arquitecte Antoni Gaudí.



Musical al Círcol Maldà

Proposta: Espectacle musical amb acompanyament de piano en directe.

Quan? Fins al 30 de novembre. De dijous a dissabtes a les 22 hores; diumenges, a les 21 hores.

On? Carrer del Pi, 5, Barcelona. www.circolmalda.cat.

Preu: 20€ a taquilla. 14€ al web de Círcol Maldà.



'Mares i filles' és la primera creació del tàndem format per Clara Peya i David Pintó. L'obra mostra la relació entre una mare (Nina) i una filla (Mariona Castillo) en el moment que la petita decideix viure la seva pròpia vida lluny de casa. Aquest petit gest obrirà la caixa dels trons de la mare i farà tot el que està al seu abast per retener-la i no deixar-la marxar. Sota la producció de la companyia Bohemia's, Nina i Mariona Castillo interpretaran mentre Clara Peya posa el so del piano en directe.



19 / 26 DE NOVEMBRE: AGENDA D'ACTIVITATS

DIMECRES 19**DIVULGACIÓ****SETMANA DE LA CIÈNCIA**

La divulgació científica s'expandeix mitjançant el gruix d'activitats de la 19a Setmana de la Ciència 2014, que té lloc arreu de Catalunya en espais com el Museu de la Ciència CosmoCaixa de Barcelona o el Museu de la Ciència i de la Tècnica de Catalunya (mNACTEC). Les institucions participants organitzen jornades de portes obertes, exposicions, xerrades, jocs i tallers científics al voltant del tema central de l'edició d'enguany: la cristal·lografia i la biotecnologia. **DIFERENTS ESPAIS.** Fins al DIA 23 de novembre. www.fundaciorecerca.cat/setmanaciencia.

DIJOUS 20**MOSTRA****'EL SEXE A L'ÈPOCA ROMANA'**

L'exposició per a públic adult *El sexe a l'època romana* del Museu i Poblat Ibèric de Ca n'Oliver a Cerdanyola presenta peces de l'època romana procedents de museus catalans, reproduccions de pintures, de caire explícit, i textos al·lusius d'autors llatins. Es dona a conèixer l'univers sexual de l'antiga Roma des de la República fins al segle IV. **CERDANYOLA DEL VALLÈS.** Museu i Poblat Ibèric de Ca n'Oliver. Fins al 23 de novembre.

DIVENDRES 21**FIRA****LLEIDANTIC**

El saló d'antiquaris i brocanters de Lleida acull també la quarta edició de la Trobada del Disc, amb exposició i venda de vinils i CD i el saló Lleida Retro, amb la participació dels concessionaris de vehicles clàssics, distribuïdors de recanvis i col·leccionistes. **LLEIDA.** Pavelló 3 de la Fira de Lleida. Camps Elisis, s/n. Del 21 al 23 de novembre. De 10.30 a 14.00 i de 16.00 a 20.30 hores. Preu: 3 euros.

**RECREACIÓ HISTÒRICA****LA BATALLA DE L'EBRE**

Flix porta a terme la segona Recreació Històrica del Final de la Batalla de l'Ebre, entre els dies 20 i 22 de novembre. El dia 20 es projecta el curtmetratge La Fatarella 1938 a la Plaça de l'Església i es programa la xerrada El banc d'ADN, l'última esperança per als familiars dels desapareguts a la guerra civil, a càrrec de Roger Heredia. Dissabte 22, a les 10.30 hores, el Passeig de l'Ebre aplega la fira de col·leccionisme militar i una exposició de vehicles dels anys 30. La recreació històrica recordarà el final de la Batalla de l'Ebre, amb el replegament i la retirada dels soldats del XV cos d'exèrcit de la República. Flix. Dies 20 i 22 de novembre. www.turismeriberaebre.org.

MÚSICA**CABOSANROQUE**

Els artistes Roger Aixut i Laia Torrents porten una dècada d'investigació sobre la generació del so per mitjans mecànics i automatismes. El grup construeix màquines musicals per explorar les seves capacitats expressives. Les seves intervencions no són estrictament musicals, sinó que han traspassat a muntatges escènics, exposicions o instal·lacions sonores. **TARRAGONA.** El Cau. Carrer del Trinquet Vell, s/n. A partir de les 22.00 hores.

DISSABTE 22**CIRCUIT****PASSEJADES PER LA CIÈNCIA**

Dins de la Setmana de la Ciència, el circuit *Passejades per la ciència i la història: dones de ciència* fa una ruta per algunes de les institucions que van obrir les seves portes a les

dones, com ara la Reial Acadèmia de Medicina i Cirurgia, la Casa de Maternitat o la Universitat de Barcelona. La visita es realitza amb una guia i amb dramatitzacions d'actors. La durada de l'activitat és de dues hores i mitja i no es recomana als menors de 5 anys.

BARCELONA. Lloc per confirmar. A les 11.00 hores. Gratuït amb reserva prèvia. www.universitat-recerca.gencat.cat.

CONCERT**BENÈFIC DE SANTA CECÍLIA**

La Societat Coral Amics de la Unió ofereix el Concert de Santa Cecília, de caràcter benèfic, al Teatre Auditori Can Palots de Canovelles. Participen el Cor d'Inicis, Petits Cantors i l'Orquestra de Cambra dels Amics de la Unió. **CANOVELLES.** Teatre Auditori de Can Palots. Carrer de Barcelona, 8. A les 18.00 hores. Preu: donatiu voluntari. www.canovelles.cat.

CONFERÈNCIA**ELS CAPS TALLATS D'ULLASTRET**

El Museu d'Arqueologia de Catalunya d'Ullastret organitza la conferència *Els caps tallats d'Ullastret: metodologia i resultats dels estudis i anàlisis bioarqueològics.* La xerrada va a càrrec de Maria Eulàlia Subirà, doctora en Biologia i investigadora de la Unitat d'Antropologia Biològica de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB). Els resultats d'aquesta recerca s'exposen a la mostra *Els caps tallats d'Ullastret. Violència i ritual en el món iber.*

ULLASTRET. Museu d'Arqueologia de Catalunya. Plaça Garbina. A les 17.00 h. Gratuït. www.mac.cat.

DIUMENGE 23**FIRA****MOSTRA DE TARDOR DE SANT ANDREU DE LLAVANERES**

La 16a edició de la festa gastronòmica de la tardor a Sant Andreu de

Llavaneres promou la coca de Llavaneres i la cuina del bolet i la poma farcida típica de la vila maresmenca. La Festa Major de Tardor del municipi es celebra tot seguit, del 22 al 30 de novembre. A la fira es poden visitar la Mostra de Comerç i de cerveses catalanes i l'exposició de bolets i degustar bolets i participar en activitats familiars.

SANT ANDREU DE LLAVANERES. Passeig de la Mare de Déu de Montserrat. Dies 22 i 23 de novembre. www.santandreudellavaneres.cat.

DILLUNS 24**INFANTS****RECOLLIDA DE JOGUINES PER ALS NENS DE ST JOAN DE DÉU**

El 24 de novembre comença la tradicional recollida de joguines per als nens malalts de l'Hospital Sant Joan de Déu. La campanya s'allarga fins al 16 de desembre. **BARCELONA.** Reial Club de Tennis Barcelona. Bosch i Gimpera, 5. www.rctb1899.es.

DIMARTS 25**SOLIDARITAT****DIA CONTRA LA VIOLÈNCIA VERS LES DONES**

El 25 de novembre és des del 1981 el Dia Internacional contra la Violència de Gènere. En el marc de la commemoració, es convoca anualment un concurs de microrelats a l'Oficina Comarcal de Turisme de Sort. **SORT.** Camí de la Cabanera, s/n. A les 17.30 hores. www.dones.gencat.cat.

DIMECRES 26**ÒPERA****'CARMEN' EN 3 DIMENSIONS**

L'Orquestra Terrassa 48 resumeix en dues hores musicals la gran òpera de Georges Bizet *Carmen*. L'escenografia incorpora projeccions amb tecnologia multimèdia Mapping 3D. **BARCELONA.** Palau de la Música. Palau de la Música, 4. A les 20.30 h. Preu: de 18 a 49 euros.



RECOMANAT A LES XARXES

► **CONCERT SOLIDARI 'ESCOMBREM LA POBRESA'** @Discmedi: RT @themamzelles: RT @Fundacio_Surt: #SURTdeConcert el proper

dia 20 de novembre @TheMamzelles animen a participar. **BARCELONA.** Sala Bikini. Diagonal, 547. Dia 20 de novembre. A partir de les 20.00 hores. Preu: 15, 18 i 30 euros.

www.bikiniibcn.com. ► **PREVENCIÓ DE RESIDUS @comarcaselva:** El @comarcaselva participarà a la Setmana Europea de la Prevenió

de Residus, del 22 al 30 de novembre. **LA SELVA.** Més informació al web www.selva.cat/mediambient. ► **ETHICAL FASHION FEST @modasosbcn:**

Les botigues @GreenLifeStyleB i #HumusVEstirSostenible també participen al #BcnEthicalFashionFest, 22 i 23 de novembre a

l'@artssantamonica. **BARCELONA.** Les Rambles, 7. Dissabte de les 11.00 a les 20.00 hores i diumenge de les 11.00 a les 14.00 hores. Més informació: www.modasostenibleBCN.org.

T&T BCN**TRANSPORT PÚBLIC**

► **AFFECTACIONS AL METRO.** Continuen les obres de reurbanització de la superfície del **Passeig de Gràcia**, que han obligat a tancar alguns accessos de les línies 3 i 4 del metro fins al proper dia 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. Pel que fa a la L3, fins al dia 21 de novembre, estarà tancat l'accés de Consell de Cent.

**OBRES A L'ESPAI PÚBLIC**

► **TASQUES DE MANTENIMENT.** El laberint vegetal del **Parc del Laberint d'Horta** continua 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. 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.

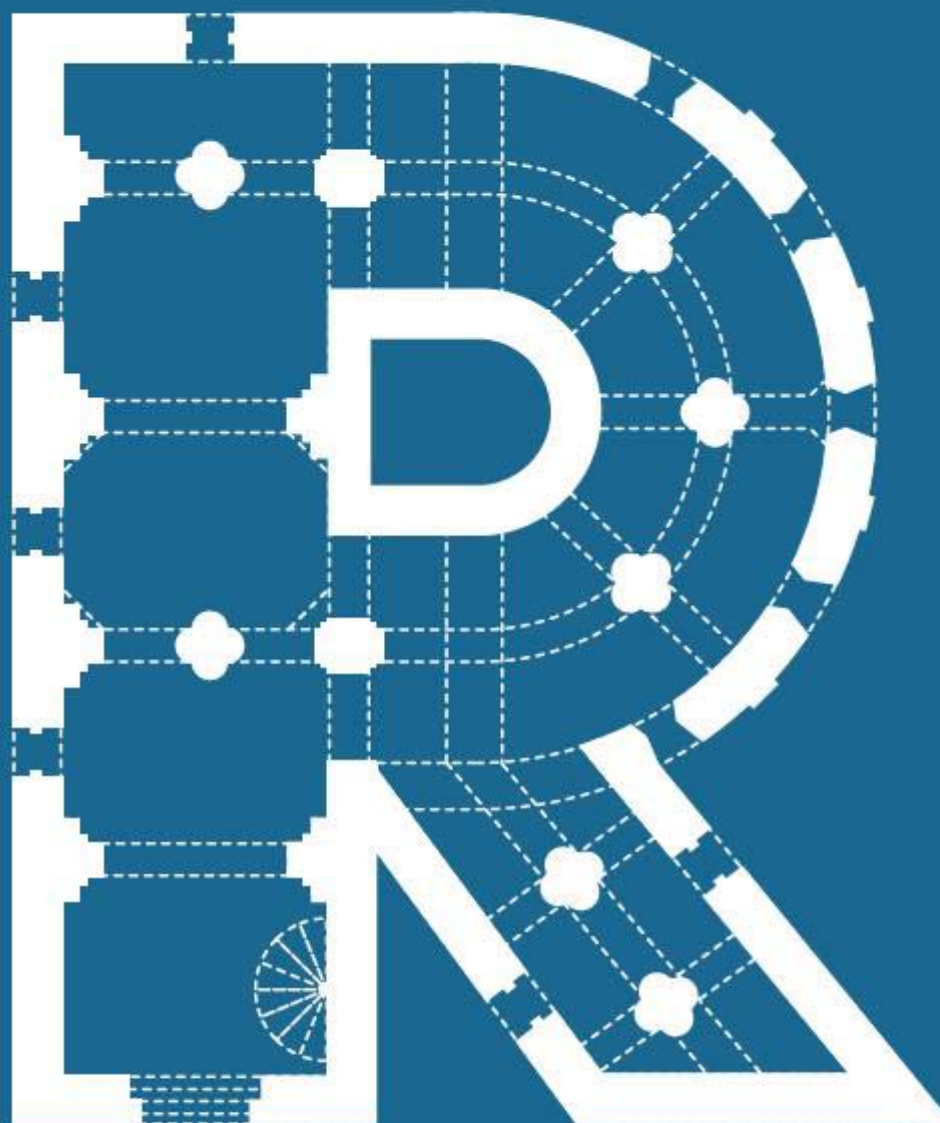
oci.Cat

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

Han col·laborat en aquest número. Toni Ayala (redactor en cap), David Velasco (redactor en cap de disseny), Laura Rodríguez (disseny), Puri Caro (agenda), Josep Masferrer i Eduard Pericàs (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